





B

K

A

L

X

V

N

M

M

L

D

K

O

o

G

K

i

N

r

**nakladnik**

Pragma, Teslina 13, 10000 Zagreb  
OIB 93604401369  
www.udruga-pragma.hr  
pragma@udruga-pragma.hr

**za nakladnika**

Nedjeljko Marković *predsjednik*

**autori**

Nedjeljko Marković *dipl. socijalni radnik*  
Jelena Mališa *mag. socijalne pedagogije*  
Alma Rovis Brandić *mag. socijalne pedagogije*  
Suzana Jedvaj *mag. socijalnog rada*

**dizajn**

Narcisa Vukojević *dipl. dizajnerica*

**recenzentice**

dr. sc. Jelena Matančević  
Pravni fakultet,  
Studijski centar socijalnog rada,  
Sveučilište u Zagrebu

mr. sc. Roberta Brusić  
Pragma

**lektura i korektura**

Boris Peterlin *prof.*

**tisak**

Kerschhoffset, Zagreb

**naklada**

3850

CIP zapis dostupan u računalnome katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 884229.  
ISBN 978-953-56088-4-4

Izrada Kalendara je omogućena temeljem financijske potpore Ministarstva socijalne politike i mladih u projektu Pomak te Grada Zagreba — Ureda za obrazovanje, kulturu i šport i Ureda za socijalnu zaštitu i osobe s invaliditetom. Mišljenja izražena u ovoj publikaciji mišljenja su autora i ne izražavaju nužno stajalište donatora.

Zagreb, 2014.

»Predložene aktivnosti u praktikumu navode se odvojeno za osnovnoškolsku i srednjoškolsku populaciju. Praktikumom za osnovne škole autori potiču učenike, najčešće radom u malim grupama ili putem igre, na razmišljanje o ispravnom korištenju interneta, na usvajanje znanja iz područja emocionalne inteligencije, na kvalitetno rješavanje sukoba, na prosocijalno ponašanje, na solidarnost prema ranjivim društvenim skupinama, na razmišljanje o adekvatnoj brizi o tjelesnom i mentalnom zdravlju. Jednostavnost u primjeni, ozbiljnost u odabiru tema, poticanje na djelovanje u suradnji, zajedništvu i timskom radu, uz mogućnost da se igrom iskaže radost djetinjstva i odrastanja, vjerujem, učinit će listanje Školskog kalendara drugačijim, originalnim, uzbudljivim i optimističnim.«

*odlomak iz recenzije mr. sc. Roberta Brusić*

»U pripremi ovog kalendara, Pragma se vodila sugestijama stručnih suradnika za unaprjeđenje kalendara za školsku godinu 2012/2013, čime je njegova upotreba i domet proširen i na učenike osnovnih škola, pored učenika srednjih škola. Na taj način, Kalendar doprinosi dvostrukom cilju u pogledu obuhvata i obilježja korisnika: jačanju profesionalnih kompetencija nastavnika i stručnih djelatnika u osnovnim školama te jačanju vrijednosti i vještina sadržanih u širem okviru građanskog odgoja od rane školske dobi te kontinuirano do završetka srednje škole. Pragmin Kalendar prepoznaje se kao inovativan pristup u procesu odgoja i obrazovanja, koji učenicima na atraktivan i primjeren način nudi obrazovne sadržaje građanskog odgoja i obrazovanja, potičući njihovo aktivno uključivanje, samorefleksiju, razvoj kritičkog mišljenja, izgradnju kvalitetnih vršnjačkih odnosa i vještina timskog rada.«

*odlomak iz recenzije dr. sc. Jelene Matančević*

**Preporučena i korištena literatura**

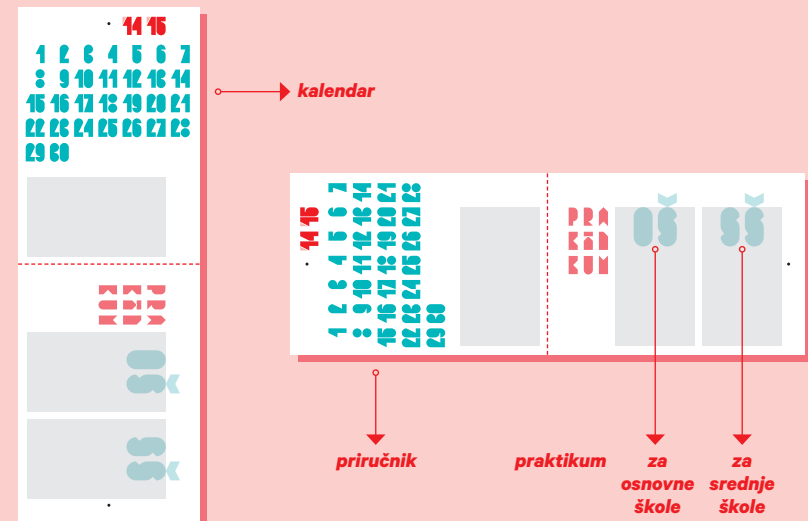
- <sup>1</sup> Tolić, M. (2009). *Temeljni pojmovi suvremene medijske pedagogije*. Život i škola 22 (2), 97–103.
- <sup>2</sup> Ilišin, V., Marinović Bobinac, A., Radin, F. (2001). *Djeca i mediji: uloga medija u svakodnevnom životu djece*. Državni zavod za zaštitu obitelji, materinstva i mladeži. IDIZ, Zagreb
- <sup>3</sup> *Eduvizija*, dostupno na: www.eduvizija.hr/portal/sadrzaj/sigurno-kori-tenje-interneta
- <sup>4</sup> Fišer, S., Marković, N., Vukmanović, B. (2010). *Želim znati: pravo na stan*. Pragma, Zagreb
- <sup>5</sup> *Skole.hr*, dostupno na: www.skole.hr/veliki-odmor/kalendar?news\_id=1877
- <sup>6</sup> *Ujedinjeni narodi*, dostupno na: www.un.org/en/events/humansolidarityday
- <sup>7</sup> Marasović, Š. (2004). *Porijeklo i sadržaj pojma 'solidarnost'*. Bogoslovska smotra 74 (2). Katolički bogoslovni fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb
- <sup>8</sup> *Service — Learning. Learning by Doing: Students Take Greening to the Community* (Edition 3). United State Environmental Protection Agency, dostupno na: www.epa.gov/osw/education/pdfs/svcllearn.pdf
- <sup>9</sup> *Istituto di Scienze dell'Apprendimento e del Comportamento Prosociale*, dostupno na: www.prosocialita.it i http://learningtogive.org/papers/paper52.html
- <sup>10</sup> *Nadbiskupija Splitsko-makarska*, dostupno na: www.nadbiskupija-split.com/katehetski/kateheze/radni\_list/Sveti\_Valentin\_vjeronauk.pdf
- <sup>11</sup> *Opća Deklaracija o ljudskim pravima*, članak 1., 1948. g.
- <sup>12</sup> Sennett, R. (2006). *Autorità. Subordinazione e insubordinazione: l'ambiguo vincolo tra il forte e il debole*. Paravia Bruno Mondadori Editori, Milano
- <sup>13</sup> *Vijeće Europe, Vijeće Europe — čuvari ljudskih prava*, dostupno na: www.coe.int/AboutCoe/media/interface/publications/coe\_dh\_hr.pdf
- <sup>14</sup> *Vijeće Europe, Europska socijalna povelja*, dostupno na: www.coe.int/T/DGHL/Monitoring/SocialCharter/Presentation/ESCRBooklet/Croatian.pdf
- <sup>15</sup> UNESCO, 29. siječnja 2014. godine, *Obrazovanje za sve*
- <sup>16</sup> Potter, J.W. (2004). *Theory of Media Literacy: A Cognitive Approach*. SAGE

**Kako koristiti školski kalendar / didaktički priručnik**

Školski kalendar / didaktički priručnik se može listati i čitati u dva smjera: kao kalendar, ovjesi se na zid te lista i čita u uspravnom položaju, a kada se koristi kao priručnik, lista se i čita u položenom položaju poput knjige.

U Školskom kalendaru / didaktičkom priručniku naglašena su tri svjetska ili međunarodna dana tekućeg mjeseca, od kojih je jedan objašnjen uvodnim tekstom te mu je posvećen praktikum na susjednoj stranici.

Praktikum se sastoji od uputa i zadataka namijenjenih nastavnicima, odnosno djeci osnovnih i srednjih škola.



# 14. rujna



ponedjeljak	utorak	srijeda	četvrtak	petak	subota	nedjelja
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. rujna** *Međunarodni dan humanitarnih organizacija*

**8. rujna** *Međunarodni dan pismenosti*

**15. rujna** *Međunarodni dan demokracije*

U svijetu živi oko 700 milijuna osoba koje ne znaju ni čitati ni pisati (populacija oko 170 puta veća od stanovništva Hrvatske!).

U razvijenim zemljama sve se više govori ne samo o ovoj osnovnoj pismenosti nego i o informatičkoj i medijskoj pismenosti. Pritom se ne misli samo na znanje i vještine korištenja pojedinih sredstava komunikacije i rada — računala, mobitela, interneta, tableta... — nego i o vještinama kritičkog promišljanja sadržaja koje nude mediji: 'Medijski obrazovana osoba je dobro informirana o temama koje se kreću u medijima, svjesna je svog svakodnevnog kontakta s njima i shvaća njihov utjecaj na stil života i vrijednosti'<sup>1</sup>. To znači da ta osoba zna razlikovati dobar sadržaj od lošeg, zna interpretirati poruke iz medija te zauzeti stav o određenom sadržaju.

Istraživanja pokazuju kako mladi u medijima najviše prate zabavne sadržaje a tek povremeno i obrazovne. Pokazalo se kako oni imaju potrebu podijeliti s drugima svoje dojmove i razmišljanja o onome što su čitali, slušali ili gledali. Zato su najučestalije teme razgovora s vršnjacima filmovi, glazba i knjige, dok su s roditeljima one tek povremeno prisutne<sup>2</sup>.

S obzirom na snažnu ulogu medija u stvaranju određenih stavova, vrijednosti i vjerovanja, koji se onda brzo proširuju u društvu, pratiti njihove poruke svjesno i kritički, provjeravati informacije i dijeliti svoje stavove s obitelji i vršnjacima znači biti odgovoran prema sebi i drugima.

# PR K K

1. Objasnite učenicima kako medije možemo podijeliti u tri grupe: tiskani mediji, TV i radio, internet. Za internet se osobito može reći kako je on medij današnje mladeži.
2. Neka svaki učenik sebi odgovori na pitanja:
  - Koliko često koristim internet?
  - Mogu li izračunati koliko ga vremenski koristim — dnevno, tjedno?
  - Pridržavam li se nekih pravila pri korištenju interneta? Znam li da postoje pravila korištenja interneta?

3. Razgovarajte o prednostima i rizicima ili zamkama interneta.

*Dodatna mogućnost:* napravite samoprocjenu 'Koliko sam ovisan o internetu?' pomoću [radnog lista 2](#), dostupnog na [www.udruga-pragma.hr](#).

1. Podijelite razred u manje grupe u kojima neka učenici navode primjere pozitivnih, odnosno negativnih uloga medija iz svakodnevnog života.
2. Vježbajte 'razredni dogovor' — *jedan dan bez interneta*. Pravilo je da se 'razrednog dogovora' pridržavaju svi članovi razrednog odjela, pa i nastavnici. Na idućem satu razgovarajte o iskustvima dana bez interneta.
3. Prijedlog za domaću zadaću:
  - a) saznati pravila o korištenju interneta i pripremiti sažetke za sljedeći sat razrednika. Predstaviti ih cijelom razredu. Može se napraviti plakat ili kratki sažetak za razrednu oglasnu ploču;
  - b) pripremiti prezentaciju o ovisnosti o internetu, koja se šalje svim razredima u školi i predstavlja roditeljima.

Ukoliko postoji mogućnost dolaska stručnjaka koji se bave medijima u vašu školu, organizirajte radionicu ili predavanje. Pogledajte popis zanimljivih predavanja Društva za komunikacijsku i medijsku kulturu [www.djecamedija.org](#).

Potrebni materijali:



Potrebno vrijeme:



1. Učenicima pročitajte činjenice o utjecaju medija koje možete preuzeti s [radnog lista 1](#) na [www.udruga-pragma.hr](#);
2. Povedite raspravu s učenicima o tome koji medij najviše koriste i zašto, koje sadržaje najviše prate, kakve sadržaje prate njihovi roditelji i kako oni razmišljaju o medijima, vjeruju li učenici medijima i kakvu ulogu mediji imaju u njihovu životu;
3. Potaknite učenike na analizu medijskih sadržaja i razvoj kritičnosti. Npr: tjedan dana grupe učenika mogu pratiti radijske i televizijske emisije, dnevne novine, reklame na internetu, televiziji ili na ulicama, portale... (uz vremenska i sadržajna ograničenja u dogovoru s nastavnicima i roditeljima).

Pritom učenici mogu bilježiti:

- Medij (televizija, radio, internet, plakati...)
- Razdoblje u kojem su pratili medijski sadržaj
- Duljinu trajanja pojedinog sadržaja
- Temu / sadržaj (edukativni, informativni, kulturni, zabavni...)
- Poruke koje su čuli da im mediji šalju i koliko su bile česte
- Završni osobni osvrt na 'istraživanje'

Moguće je i analizirati pojedini novinski članak korištenjem navedenih bilježaka.

Pošaljite nam svoja razmišljanja na [pragma@udruga-pragma.hr](mailto:pragma@udruga-pragma.hr); neki radovi će biti objavljeni na web stranicama Pragme, [www.udruga-pragma.hr](#) i [www.obrazovanjeimediiji.hr](#).

Potrebni materijali:



Potrebno vrijeme:



# listopad

ponedjeljak	utorak	srijeda	četvrtak	petak	subota	nedjelja
6	7	1 Dan neovisnosti	2 3	4 5	6 7	8 9
13	14	15	16 17	18 19	20 21	22 23
20	21	22	23 24	25 26	27 28	29 30
27	28	29	30 31			

- 6. listopada** Svjetski dan stanovanja
- 10. listopada** Svjetski dan mentalnog zdravlja
- 17. listopada** Međunarodni dan borbe protiv siromaštva

Živiš li sa svojom obitelji u podstanarstvu ili u svom stanu/kući? Imaš li svoju sobu i prostor za učenje? Imaš li računalo i/ili televizor u vlastitoj sobi? Kako sudjeluješ u kućanskim poslovima? Kako se slažeš s braćom ili sestrama, ako ih imaš, a kako sa svojim roditeljima? Kako se osjećaš u svom 'kvartu'? Jesi li u dobrim odnosima sa svojim susjedima?

Sve to određuje kakva je tvoja kvaliteta stanovanja. Stan utječe na socijalno i ekonomsko blagostanje kućanstva na više načina: on je sklonište od vanjskih utjecaja, predstavlja sigurnost i osigurava privatnost, prostor za življenje, odmor i učenje. Budući nas stan smještava u određeni prostor, on određuje naše susjedstvo, blizinu rođaka, prijatelja, trgovina, zabavnih i drugih sadržaja<sup>4</sup>.

Pravo na stan, kao ljudsko i socijalno pravo, zagovaraju brojni međunarodni dokumenti i ustavi raznih država. No, kakva će biti kvaliteta stanovanja, ovisi i o tebi i tvojim odnosima s okolinom u kojoj živiš.

# PR K K

1. Povedite raspravu s učenicima: Jeste li ikada razmišljali o tome koje su osnovne životne potrebe? Pokušajmo ih navesti.
2. Razmišljamo li ponekad o životnom prostoru kao životnoj potrebi? Ova nam je životna potreba uglavnom namirena bez obzira živimo li sami sa svojom obitelji ili živimo s djedom, bakom, ili smo podstanari; živimo li u kući ili stanu; živimo li trenutno u učeničkom/dječjem domu. Kako se ostvarivala potreba za životnim prostorom u različitim civilizacijama i u različitim povijesnim razdobljima?
3. Podijelite učenike u manje grupe. Svaka grupa dobije zadatak pripremiti prikaz života u različitim životnim prostorima, npr. šator, pećina, koliba, iglu, stan, kuća, dvorac. Zadatak je grupe zamisliti život u jednoj od tih nastamba, navesti prednosti i nedostatke tog prostora, osmisliti i opisati jedan dan u njemu. Ako učenici žele, mogu to prikazati u obliku stripa ili plakata, mogu to uprizoriti u 5-minutnoj predstavi. Možete podijeliti zadatke i pripremiti prezentaciju za sljedeći sat razrednog odjela.
4. Nakon što svaka grupa predstavi po jedan životni prostor, povedite razgovor s pitanjima:
  - U kojoj nastambi i u kojem povijesnom trenutku bi svaki od članova razreda htio živjeti?
  - Utječe li vrsta nastambe na 'količinu' sreće stanovnika? Tko ima najbolje uvjete za sreću? Tko je najsretniji?

Potrebni materijali:



Potrebno vrijeme:



Potrebni materijali:



Potrebno vrijeme:



Posjetite web stranicu <http://archive.ci.falcon-heights.mn.us/nlhandbook/contents.html>, s priručnikom Povjerenstva za gradske četvrti grada Falcon Heights (Minnesota, SAD), u kojem ima zanimljivih prijedloga za podizanje kvalitete života u susjedstvu/lokalnoj zajednici.

1. S učenicima povedite raspravu o tome gdje žive, kakvo im je susjedstvo, kakvi su oni kao susjedi; posjećuju li se međusobno ili provode li kakve zajedničke aktivnosti sa susjedima (ne samo s vršnjacima). Dopusnite učenicima da iznesu nekoliko iskustava pazeći da se razgovor ne ograniči samo na negativne primjere.
2. Podijelite učenike u grupe po 4–5 i dajte im **radni list 3** — plakat 'Kako izgraditi zajednicu', koji možete preuzeti s [www.udruga-pragma.hr](http://www.udruga-pragma.hr). Promatrajući navedene prijedloge, neka učenici kreiraju vlastiti plakat (dizajn i sadržaj); dopustite isključivo pozitivne, ali kreativne i realne prijedloge. Na kraju neka svaki učenik izabere barem jedan od prijedloga koji će sam provesti u svom 'kvartu'. Neka svaka grupa fotografira svoj plakat i zalijepi ga u okolici škole/svojim četvrtima. Fotografije pošaljite na Pragminu e-poštu: [pragma@udruga-pragma.hr](mailto:pragma@udruga-pragma.hr).



# 11. studeni



ponedjeljak	utorak	srijeda	četvrtak	petak	subota	nedjelja
3	4	5	6	7	8 Dan svih svetih	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

- 13. studenoga** *Svjetski dan ljubaznosti*
- 15. studenoga** *prvi dan obilježavanja Mjeseca borbe protiv ovisnosti*
- 16. studenoga** *Međunarodni dan tolerancije*

Na inicijativu Svjetskog pokreta za ljubaznost u Tokyju je 13. studenog 1998. godine održana konferencija o ljubaznosti i tom je prilikom donesena posebna deklaracija o toleranciji i prihvatanju različitosti. Pokret se posebno obilježava u Kanadi, Japanu, Australiji, Nigeriji i Saudijskoj Arabiji a sve više i u drugim zemljama svijeta<sup>5</sup>.

Jeste li znali da ljudsku komunikaciju čini samo 7% onoga što govorimo (verbalna komunikacija), a ostalih 93% odnosi se na geste, izraz lica, stav tijela (neverbalna komunikacija) te na ton, brzinu i jačinu glasa (paraverbalna komunikacija)? Način na koji nešto govorimo može 'reći' više od onoga što govorimo.

Naučiti o porukama govora tijela i načinima izražavanja nalikuje učenju još jednog jezika. Ova vrsta znanja i vještina spada u interpersonalnu (međuljudsku) odnosno emocionalnu inteligenciju.



# PR K K

1. *Jezik nema kosti, ali kosti lomi.* (narodna poslovice)  
Razgovarajte o poslovi, protumačite je.
2. Potaknite učenike da se sjetite situacija u kojima su doživjeli neugodnost, nedorazum, možda čak i sukob. Neka razmisle, kako je do njih došlo? Jesu li pale teške, grube, neugodne riječi ili uvrede? Kako su se osjećali? Što misle, kako se osjećala druga strana, druga osoba?
3. Objasnite kako postoje situacije u kojima želimo izraziti nezadovoljstvo, uputiti prigovor drugoj osobi i kako na to često imamo pravo. Međutim, važno je također odabrati ispravan način izražavanja nezadovoljstva — tako da ne povrijedimo osobu, nego se samo usmjerimo na ponašanje te osobe. Nikada nemamo pravo povrijediti drugoga.  
U tome nam može pomoći ako naučimo razlikovati tzv. *ja-govor* i *ti-govor*:  
— *Ti-govor*: cilja drugu osobu, poručuje osobi kako ona nije u redu. Obično ga druga osoba doživljava kao napad na sebe. Što radimo kad nas netko napada? Branimo se, zar ne? To nerijetko vodi prema sukobu.  
— *Ja-govor*: cilja ponašanje, razlikuje osobu od ponašanja, poručuje kako određeno ponašanje nije u redu, ali osoba jest u redu.
4. Podijelite svakom učeniku obrazac s formulacijom i primjerom *ja-govora* (**radni list 5**, dostupan na [www.udruga-pragma.hr](http://www.udruga-pragma.hr)) ili napišite 'formulu' *ja-govora* i izvijesite je na razredni pano kao podsjetnik.
5. Podijelite učenike u manje grupe ili parove. Neka se prisjete svakodnevnih situacija u kojima bi mogli koristiti *ja-govor* (s prijateljima, nastavnicima...) i neka oblikuju primjere sukladne obrascu i odglume ih pred razredom.
6. Pokušajte zajedno s učenicima što češće koristiti formulaciju *ja-govora*; kad primijetite kako ga je netko upotrijebio, pohvalite ga!

Formulacije koje su izradili učenici pošaljite na Pragminu e-poštu: [pragma@udruga-pragma.hr](mailto:pragma@udruga-pragma.hr).

Potrebni materijali: Potrebno vrijeme:



1. Podijelite učenike u četiri grupe i dajte im opis situacije koju će odglumiti, istu za sve grupe, npr. 'U razredu grupa vršnjaka optužuje jednog učenika kako je namjerno laktom gurnuo drugog učenika i sada mu se rugaju, provociraju ga; on ima dojam da ga izazivaju na tučnjavu.'
2. U različitim grupama glavni će lik reagirati drukčije, što utječe na sam ishod sukoba. Nakon što se svaka grupa dogovori tko će igrati koju ulogu, zadajte pisani zadatak glavnom liku, a u četvrtoj grupi i učeniku koji će glumiti nastavnika:  
*1. grupa*: učenik reagira izrazito burno, nastojeći svim silama dokazati da je nevin, ne libeći se ni rješavanja sukoba 'šakama'.  
*2. grupa*: učenik se ne bori za sebe, pokorava se, dopušta da ga provociraju, a trpi u sebi.  
*3. grupa*: učenik se nastoji izboriti za sebe ne povređujući druge, želi iskreno komunicirati i biti pravedan, spreman priznati i vlastitu odgovornost za nedorazum/sukob, orijentiran je pozitivnom rješenju sukoba.  
*4. grupa*: učenik reagira kao u prvoj grupi, ali intervenira nastavnik, koji, ovisno o autoritetu koji ima u situaciji, sukob rješava razgovorom ili kažnjavajući čitavu skupinu učenika.
3. Neka svaka grupa učenika odglumi situaciju nakon čega povedite raspravu o tome kako se osjećao glavni lik, a kako ostali u svakoj od situacija. Kod negativno riješenih sukoba, u čemu je bio problem? Što je bilo presudno za pozitivno rješavanje sukoba? Kako bi učenici opisali pojedinu reakciju glavnog lika? Imenujte svaku od reakcija.
4. Zaključite kratkim pojašnjenjem asertivnog ponašanja (kratak tekst o tome možete pronaći na [www.udruga-pragma.hr](http://www.udruga-pragma.hr) pod nazivom **radni list 4**).

Potrebni materijali: Potrebno vrijeme:



# 1415 prosinac



ponedjeljak	utorak	srijeda	četvrtak	petak	subota	nedjelja
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 Božić	26 Sveti Stjepan	27	28
29	30	31				

- 5. prosinca** **Međunarodni dan volontera**
- 10. prosinca** **Dan ljudskih prava**
- 20. prosinca** **Međunarodni dan solidarnosti**

Ujedinjeni narodi definiraju solidarnost kao temeljnu i sveopću vrijednost koja bi trebala određivati međuljudske odnose u 21. stoljeću<sup>6</sup>. Solidarnost znači da smo spremni pomoći drugima u nevolji (lat. *solidum* znači cijela svota; pojam se odnosi na pravilo u rimskom pravu da jedan od jamaca, u slučaju da svi drugi jamci zakažu ili umru, ima obvezu vraćanja duga, *in solido*, tj. u cjelokupnom iznosu)<sup>7</sup>.

Dva primjera projekata mogu nadahnuti sve učenike:

— *učenje za služnje*: omogućuje mladima da razvijaju znanja i sposobnosti koje su stekli praktičnim iskustvom služenja u lokalnoj zajednici tako što učenici provedu određen broj sati volontirajući u zajednici ili osmisle projekt koji traje čitavu školsku godinu: na primjer, razvrstavaju, recikliraju otpad, druže se sa starijim osobama, provode različita istraživanja (npr. o kvaliteti vode u zajednici), promoviraju neka prava ili akciju i sl.<sup>8</sup>

— *odgoj za prosocijalnost*: prosocijalno ponašanje podrazumijeva radnje kojima je cilj poboljšati tuđu dobrobiti ili smanjiti tuđe patnje, boli, a da za učinjeno ne očekujemo nagradu, ili pak kaznu. Ono podrazumijeva učenje vještina koje nam pomažu biti osjetljivi za druge: u prvom redu nositi se s vlastitim osjećajima, razvijati empatiju i komunikacijske vještine. A razvijanjem prosocijalnosti utječemo na razvoj odgovornog građanstva među mladima, a time i na povećanje solidarnosti u društvu<sup>9</sup>.

# PR K K

1. Objasnite kako je u ovoj aktivnosti jako važno znati čuvati tajnu. Prije početka provođenja aktivnosti svi sudionici trebaju pristati na dogovor o tajnosti tijekom provođenja.
2. Na prvom satu provedbe aktivnosti pripremite imena svih učenika (ako je broj učenika neparan, dodajte i svoje ime), stavite ih u neku posudu i izvlačite; neka nitko ni s kim ne dijeli ime osobe koju je izvukao; ukoliko je izvukao sebe, neka vrati papirić u posudu i izvuče novi. Osoba s izvučenog papirića postaje 'tajni prijatelj' osobe koja je papirić izvukla.
3. Zadatak je tijekom prosinca diskretno brinuti o osobi koja je naš 'tajni prijatelj', sitnim znakovima pažnje uljepšavati joj dane no istovremeno je cilj da se nitko ne otkrije kao tajni prijatelj. Ako netko prepozna tko je njegov tajni prijatelj, neka ga ne oda!
4. Na drugom satu provedbe aktivnosti neka svatko pripremi kakvu lijepu poruku ili znak pažnje (poklon koji nema, ili ima simboličnu, materijalnu vrijednost) za osobu kojoj je tajni prijatelj. Na tom satu razgovarajte o sitnim pažnjama koje je svatko doživljavao od svog tajnog prijatelja, odnosno o sitnim pažnjama koje su tajni prijatelji činili.

Potrebni materijali:



Potrebno vrijeme:



Potrebni materijali:



Potrebno vrijeme:



Doznajte više o programima usmjerenima promicanju solidarnosti na predloženim web stranicama (vidi bilješke 8 i 9), upoznajte kakve se vrste projekata provode s učenicima. Mogu biti dobar poticaj za sličan projekt s razredom. Pripremite dvije kutije, od kojih ćete jednu napuniti papirićima na kojima će biti po jedna poruka poticanja na solidarnost. Primjeri poruka su dostupni na [www.udruga-pragma.hr](http://www.udruga-pragma.hr) (radni list 6) no možete smisliti i druge poruke.

1. Razgovarajte s učenicima o njihovim iskustvima solidarnosti prema osobama u različitim potrebama — neka iznesu svoja iskustva i razmišljanja o tome.
2. Neka svaki učenik zapiše svoje ime na papirić, pa prikupite sva imena u jednu kutiju. Nakon toga neka učenici nasumično izaberu jedan papirić s imenom, a zatim i s porukom iz druge kutije. Onoj osobi koju izvuku postaju 'tajni prijatelji'. Ime s papirića i poruka neka ostanu poznati samo osobi koja ih je izvukla ili ih možete i vi pribilježiti za svoju evidenciju kako biste bili sigurni da će učenici izvršiti zadatak.
3. Dogovorite razdoblje tijekom prosinca u kojem će svaki učenik nastojati učiniti djelo solidarnosti prema osobi s papirića, ali na način da ta osoba ne primijeti tko je njen 'tajni prijatelj'. U istom razdoblju se svaki učenik mora potruditi otkriti dobre osobine svog 'štićenika'. Na kraju, neka svatko pripremi svom 'štićeniku' simboličan dar, uz navođenje njegovih pozitivnih osobina koje je primijetio (ako je broj učenika neparan, uključite se i vi u aktivnost!).
4. Organizirajte podjelu darova i razmijenite iskustva tijekom zadatka te potičite na nastavak solidarnog ponašanja unutar i izvan razreda.

# siječanj



ponedjeljak	utorak	srijeda	četvrtak	petak	subota	nedjelja
5	6 Sveta tri kralja	7	8 Nova godina	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

- 1. siječnja** Svjetski dan mira
- 10. siječnja** Svjetski dan smijeha
- 16. siječnja** Svjetski dan vjerske slobode

‘Ne mogu povrijediti tebe, a da pritom ne povrijedim sebe’, rekao je Mahatma Gandhi, veliki borac za mir. A takozvano ‘zlatno pravilo’ — ‘čini drugome što želiš da drugi tebi čine i ne čini drugome ono što ne želiš da drugi tebi čine’ sadržano je u svim svjetskim religijama kao univerzalno načelo pravednih i miroljubivih odnosa.

U svijetu postoje razni projekti odgoja za mir u školama, za nenasilje, toleranciju... Velika se nada polaže u nove generacije, koje bi u doba globalizacije trebale naučiti suživjeti mirno s različitim kulturama, uvjerenjima, rasama, razmišljanjima. Mir ne znači samo govoriti kako poštujemo sve ljude; često puta ‘padamo’ upravo u odnosima s najbližima — roditeljima, braćom, prijateljima, nastavnicima. Držeći na umu da doista možemo mijenjati sebe, shvatit ćemo da jedino tako možemo razbiti začarani krug loših odnosa koji se zna zavrtjeti među ljudima, koji često uporno očekuju promjenu od ‘drugoga’, a ne vide svoju ulogu u ‘održavanju’ nepodnošljivih odnosa.

# PR K K

1. Neka učenici pokušaju dati svoju definiciju mira. Upitajte ih: Poznajete li neke osobe koje se zalažu ili su se zalagale za mir?
2. Navedite im neka imena dobitnika Nobelove nagrade za mir:
  - Martin Luther King Jr, 1964.
  - Majka Tereza, 1979.
  - Lech Walesa, 1983.
  - Nelson Mandela, 1993.
  - Mahatma Gandhi — nije dobitnik Nobelove nagrade za mir, ali je svjetski priznati mirotnorac
3. Podijelite učenike u manje grupe (učenici mogu za domaću zadaću ispisati podatke, donijeti ih na sat i pripremiti prezentaciju):
  - pripremiti životopise navedenih poznatih mirotnoraca
  - navesti povijesni kontekst u kojem su djelovali
  - istaknuti doprinos pojedine osobe svjetskom miru; na koji su način ostavili trag narednim naraštajima
  - svaka grupa predstavi razredu i roditeljima osobu s čijim su se djelovanjem upoznali
4. Povedite razgovor pitajući učenike poznaju li koju osobu mirotnorca iz njihove okoline? Neka se prisjete ljudi iz svoje blizine koji su u nekim situacijama mirotnorčno djelovali. Neka se sjete i nekog mirotnorčnog djelovanja učenika iz vašeg razreda. Opišite te situacije. Potaknite učenike da iznesu ideje — na koje sve načine možemo mirotnorčno djelovati u svakodnevnm situacijama?
5. Zaključite izjavom: 'U ovom životu mi ne možemo činiti velike stvari. Možemo samo činiti male stvari s velikom ljubavlju' *Majka Tereza*.

Potrebni materijali:



Potrebno vrijeme:



Potrebni materijali:



Potrebno vrijeme:



1. Svatko neka napiše na jedan papirić oblike ponašanja koje ne želi da drugi njemu čine, a na drugi papirić oblike ponašanja koje želi da mu drugi čine. Učenici mogu biti vrlo konkretni (neka izbjegavaju općenite formulacije poput: 'želim da budu dobri prema meni; da me ne ljute' i sl.).
2. Neka svatko procijeni u kojem se postotku drugi ponašaju/ne ponašaju na način koji je naveo. Nakon toga, neka procijene i koliko sami čine/ ne čine isto.
3. Tko želi, neka naglas pročita što je zapisao. U raspravi možete naglasiti kako oblici ponašanja koje mi očekujemo od drugih nisu uvijek isti oni koje drugi očekuju od nas, te kako 'zlatno pravilo' zahtijeva i oslušivanje što drugima odgovara, ili ne odgovara, da im činimo.
4. Mogu se izabrati neke izjave i napraviti zajednički plakat koji će se postaviti u razredu.
5. Potaknite učenike u manjim grupama da smisle što bi poduzeli za postizanje mira — mogu simulirati održavanje međunarodne konferencije o miru u ulozi predstavnika međunarodne zajednice. Raspravite njihove zaključke. Konstruktivne uratke dostavite na Pragminu adresu [pragma@udruga-pragma.hr](mailto:pragma@udruga-pragma.hr), a Pragma će ih podijeliti sa stručnjacima, javnosti i donositeljima odluka u Hrvatskoj.

Ukoliko su učenici zainteresirani, dugoročniji zadatak može biti osmišljavanje projekta za mir u vlastitoj školi/okolini. Neka navedu pritom na što se odrasli, a na što učenici, moraju posebno usmjeriti u odgoju za mir.

# 14. veljača



ponedjeljak

utorak

srijeda

četvrtak

petak

subota

nedjelja

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

- 11. veljače** Svjetski dan bolesnika
- 14. veljače** Valentinovo — dan zaljubljenih
- 20. veljače** Svjetski dan socijalne pravde

Dan bolesnika ustanovio je Papa Ivan Pavao II. 1992. godine kako bi ukazao na važnost skrbi za bolesnike, ne samo one unutar zdravstvenih ustanova nego i društvene, psihološke, duhovne. Također, ovaj je dan posvećen svim ljudima koji se brinu o bolesnicima: zdravstvenim i drugim djelatnicima te volonterima.

Budući se u veljači slavi i Valentinovo, spomenimo i jednu priču prema kojoj je taj svetac i zaštitnik bolesnika, ne samo zaljubljenih:

'...Dok je radio u vrtu, jednog dana dođe mu neka djevojčica i zamoli ga da joj da ružu za bolesnog prijatelja. Vrativši se nakon nekoliko dana, ispriповjedi mu kako je dječak bio sretan što je dobio ružu i zamoli ga da joj da još jednu. Valentin joj je dao i drugu ružu, a i sam je odlučio pohoditi siromašne, bolesne i osamljene, noseći im ruže i druge sitnice kako bi ih obradovao...'

Smatra se da je izliječio nekoliko bolesnih, te su svetog Valentina zazivali za zdravlje, posebno za ozdravljenje od epilepsije i zaraznih bolesti (a i samo ime mu znači — *zdrav*)<sup>10</sup>.

Postoji mnogo načina pomaganja — od organiziranog volontiranja (u bolnicama, udrugama...) do osobne pomoći bolesnima (iz razreda, u obitelji...) koje srećemo u svakodnevnom životu. U mjesecu ljubavi imati ljubavi za najpotrebnije čin je koji će obradovati i njih i tebe. Uvjerite se sami!

# PR K KU

1. Razgovarajte o tome kako je bolest neizbježni dio života i kako svi želimo biti zdravi. No svi smo ipak barem ponekad bili bolesni — mi ili nama dragi, bliski ljudi. Potaknite učenike da se prisjete kako se osjećamo kad smo bolesni; koje nam misli prolaze kroz glavu; kako se ponašamo; kako želimo da se drugi ponašaju prema nama; što tada želimo. Neka učenici usporede sebe kao zdravu i sebe kao bolesnu osobu — koje su bitne razlike?

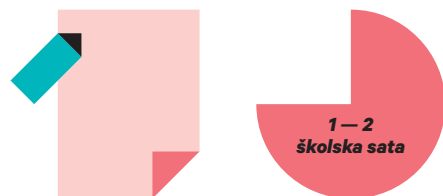
2. Napomenite kako postoje ljudi koji su teško bolesni, ljudi kojima liječnici ne predviđaju ozdravljenje, kako ljudi s godinama postanu stari i nemoćni, bolesni te kako s nama žive i osobe s invaliditetom. (napomena: važno je razlikovati izraz invalid od izraza osoba s invaliditetom; kada za nekoga kažemo da je invalid, mi cijelu osobu poistovjećujemo s teškoćom koju ima; kada pak kažemo da je osoba s invaliditetom, prepoznajemo osobu koja ima neku vrstu teškoće.)

3. Povedite raspravu o tome kako se te osobe osjećaju, prolaze li im kroz glavu misli slične onima koje nama prolaze kad smo bolesni? Pokušajmo zamisliti kako žele da se prema njima ponašamo? Vjerojatno su nam želje slične — svi volimo kad su ljudi iz okoline prema nama pažljivi, pristojni, kad nas primjećuju, kad nam pokazuju da nas poštuju i da smo im važni.

4. Zadaite učenicima zadatak do idućega školskog sata: neka se svatko sjeti osobe koja je bolesna ili stara, nemoćna ili ima neku teškoću, invaliditet. Potaknite ih na razmišljanje što bi mogli napraviti za tu osobu? Neka donesu odluku kakvo će dobro djelo i kada učiniti toj osobi. Na sljedećem satu razrednog odjela učenici će razmijeniti iskustva.

Također, razred može organizirati aktivnost humanitarnog karaktera, npr. posjet domu za starije i nemoćne, osmišljavanje prigodnih poklonpaketa ili posjete osobama koje se nalaze na trajnom smještaju u nekoj od ustanova za kronične bolesnike.

Potrebni materijali: Potrebno vrijeme:



Pogledajte petominutni video [https://www.youtube.com/watch?v=Ik3\\_-yDN4h8](https://www.youtube.com/watch?v=Ik3_-yDN4h8) koji ćete prikazati učenicima, a potom i dulju verziju s pojašnjenjem priče na <https://www.youtube.com/watch?v=xI6-7BttwW0> koju možete preporučiti učenicima. Prijevod je dostupan na [www.udruga-pragma.hr](http://www.udruga-pragma.hr), radni list 7.

1. Pogledajte s učenicima video ili (ako niste u mogućnosti gledati ga na školskom računaru) ponudite im adresu na YouTubeu neka ga pogledaju kod kuće.

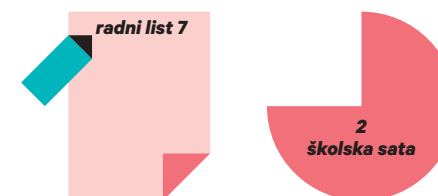
2. Dopustite učenicima izraziti svoje osjećaje i dojmove nakon pogledanog videa.

3. Ispričajte im ukratko priču o životu ove obitelji.

4. Upitajte učenike poznaju li i oni neku osobu s invaliditetom ili kroničnom bolesti koja je ostvarila životne uspjehe. Razgovarajte o tome što je najbitnije u ostvarenju 'ispunjenog' života. Također, važno ih je potaknuti na solidarnost s osobama sa zdravstvenim teškoćama, uz napomenu da je društvena potpora od presudne važnosti za njihov kvalitetan život. Potaknite ih da se bore protiv diskriminacije takvih osoba.

Možete učenicima ponuditi i video o Nicku Vujičiću s hrvatskim prijevodom: <https://www.youtube.com/watch?v=Wad3fpUJGD0>. (Informirajte se o njegovu životopisu kako biste ga mogli preporučiti učenicima.)

Potrebni materijali: Potrebno vrijeme:



# 14. ožujak



ponedjeljak

utorak

srijeda

četvrtak

petak

subota

nedjelja

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

**20. ožujka** *Međunarodni dan kazališta za djecu i mlade*

**21. ožujka** *Dan borbe protiv rasne diskriminacije*

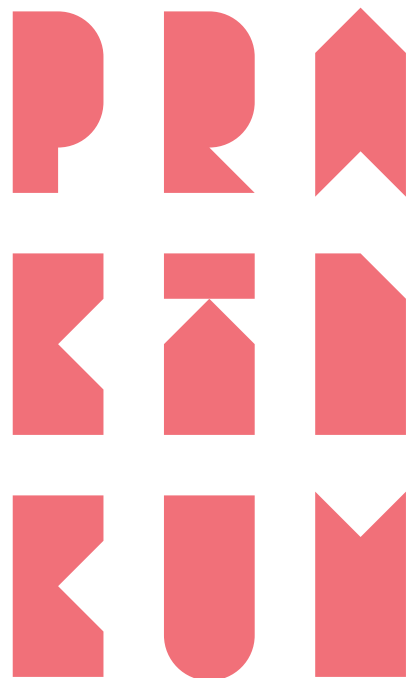
**21. ožujka** *Dan pjesništva*

‘Sva ljudska bića rađaju se slobodna i jednaka u dostojanstvu i pravima. Ona su obdarena razumom i sviješću pa jedna prema drugima trebaju postupati u duhu bratstva.’<sup>11</sup>

Slobodu i jednakost nam osiguravaju zakonske odredbe, no ‘duh bratstva’ možda je ponašanje koje najviše ovisi o nama samima jer se događa u osobnim odnosima prema drugima i prema svijetu. ‘Bratstvo’ je veza među ljudima koja se temelji na suosjećanju i međusobnoj sličnosti, na iskustvu ‘nas’<sup>12</sup>. U tom smislu, poštovati druge, bez obzira na rasu, spol, dob, vjeru, sposobnosti koje ima (...), znači moći se „staviti u njegovu kožu“ jer nam je sličan kao pripadnik ljudske vrste. Ponekad osuđujemo drugoga jer se bojimo neke njegove karakteristike (npr. osobe s manje sposobnosti) i ne bismo htjeli biti u njegovoj koži ili se jednostavno bojimo drukčijeg — nepoznatog (npr. ljudi druge rase). Svakomu se može dogoditi da se ponekad brani negativnim, uvredljivim, omalovažavajućim komentarima na račun osoba s karakteristikama s kojima se on ne zna nositi, koje su mu nepoznate, odbojne ili zastrašujuće.

Stoga je važno da jedni druge upozoravamo, da se učimo prepoznati i reagirati u razredu, na ulici, na društvenim mrežama, na nepravdu koja se čini našoj ‘braći’, ljudima.





### I. Kazališne daske u razredu

1. Podijelite razred u 4 grupe, svaka grupa dobije po jednu od 4 klasične priče: *Crvenkapica, Snjeguljica, Pepeljuga, Ivica i Marica*.
2. Grupe imaju zadatak u 10 minuta osmisliti i uprizoriti predstavu na temu zadane priče. Mogu odabrati prikazati priču bez riječi, uz pjevanje, uz ritmove...
3. Svaka grupa izvede svoju predstavu.
4. Na kraju svaki sudionik daje svoj osvrt.
5. Nastavnik može pozvati učenike neka razmisle o tome kako bi pripremili predstavu kada ne bi smjeli koristiti sve komunikacijske kanale (govor, sluh, vid, tjelesni pokret). Može se dogovoriti da za domaću zadaću osmisle predstavu uz neko od navedenih ograničenja.

### II. Kazalište slijepih i slabovidnih

1. Upitajte učenike jesu li upoznati s postojanjem kazališta slijepih i slabovidnih? Je li tko bio na nekoj od njihovih predstava? Na stranici <http://www.novizivot.hr> mogu se pronaći informacije o ovom Dramskom studiju/kazalištu. Napomenite kako u svijetu postoji niz kazališta slijepih i slabovidnih, a Zagreb je domaćin Međunarodnog festivala kazališta slijepih i slabovidnih BIT (Blind in Theatre).
2. Ako je to moguće, organizirajte posjet predstavi navedenog Kazališta (preporuka *Kralj Gordogan*) ili pozovite predstavnika Kazališta da bude gost u razredu.

Zaključite aktivnosti rečenicom Vojina Perića, ravnatelja kazališta Novi život: 'Ja ne mogu voziti automobil, ne mogu pilotirati... ali sve ono što moja ostala čula, ostale sposobnosti i moj um može, to mogu i ja. I ne možemo sve podvesti pod oči... vi gledate u jednu stvar, ali užasno je bitno kako ste to vidjeli, što ste u mozgu stvorili...'

Potrebni materijali:



Potrebno vrijeme:



Potrebni materijali:



Potrebno vrijeme:



Proučite **radni list 8** dostupan na [www.udruga-pragma.hr](http://www.udruga-pragma.hr) s primjerima situacija/priča na temu antidiskriminacije. Organizirajte razredno kazalište s temom antidiskriminacije. Igranje uloga u tom je kontekstu simulacijska igra koja nudi mogućnost spoznaje, proživljavanja, oblikovanja socijalnih ponašanja te kreiranja strategija rješavanja stvarnih životnih situacija.

1. Podijelite učenike u grupe od 5—6 osoba te im podijelite radne listiće s unaprijed pripremljenim situacijama/pričama.
2. Zadatak svake od grupa je odglumiti situaciju kako je opisana u radnom listiću i potom je u posljednjem kadru/sceni 'zamrznuti'. U tom će trenutku intervenirati netko iz ostatka razreda koji je za vrijeme glume pojedine grupe publika. Zadatak je da učenici razmisle i rasprave o mogućem pozitivnom rješenju prikazane situacije. Dobivajući konkretne upute i smjernice, glumci će na kraju odigrati cijeli prizor s pozitivnim i novopredloženim završetkom.



travanj



ponedjeljak	utorak	srijeda	četvrtak	petak	subota	nedjelja
6 Uskršnji ponedjeljak	7	8	9	10	11	12 Uskrs
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

**7. travnja** Svjetski dan zdravlja

**8. travnja** Svjetski dan Roma

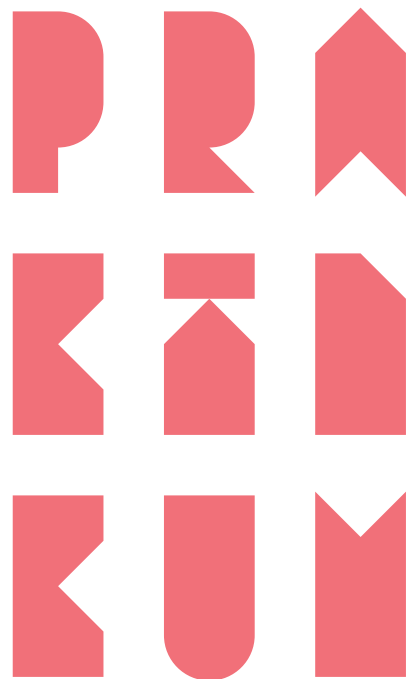
**22. travnja** Dan planeta Zemlje

Zdravlje se, prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji, definira kao stanje potpuna tjelesnog, duševnog (psihičkog) i socijalnog blagostanja, a ne samo kao odsutnost bolesti. Stoga, da bi osoba bila zdrava, nije dovoljno reći samo da nema boli ili bolesti nego i da su joj potrebni mir, dobri odnosi, posao i sve ono što čini njezin društveni život.

Kada govorimo o mentalnom (ili emocionalnom) zdravlju, često pomislimo na psihičke bolesti i poremećaje (depresija, strahovi, PTSP, alkoholizam...) ili pak na intelektualne teškoće. No, mentalno zdravlje je nešto čime se svakodnevno bavimo i što svakodnevno izgrađujemo — ono uključuje dobar odnos prema sebi, prema drugima i sposobnost suočavanja s teškoćama. Na primjer, kada nas nešto naljuti, tražimo kakav 'ispušni ventil' kako bismo se vratili u uravnoteženo stanje; kada smo tužni, imamo potrebu isplakati se ili podijeliti s nekime što nas muči kako bi nam bilo lakše.

Ako ne nađemo dobre načine prevladavanja svojih teškoća, možemo lako povrijediti druge (npr. ako nam je 'ispušni ventil' za ljutnju agresija) ili pak ako smo skloni trpjeti u sebi, naši se osjećaji i stres 'talože' u nama i često 'buknu' kasnije. Na dobrom smo putu emocionalnog zdravlja ako vodimo računa o ravnoteži između obaveza, druženja s bliskim osobama, aktivnosti slobodnog vremena (zabave) i odmora te ako stalno radimo na sebi, na osobnom rastu.

Osoba dobra mentalnog zdravlja zadovoljna je, pozitivna, prihvaća sebe i prihvaća druge ljude, sposobna je stvarati i održavati prijateljstva, uspješno obavlja pred nju postavljene zadatke, dobro se nosi sa životnim stresovima. Neke teškoće prate odrastanje a mogu biti i simptomi poremećaja. U doba adolescencije, u kojem se vi sada nalazite, uobičajeno se događaju promjene s kojima se češće javljaju teškoće poput npr. nagle promjene raspoloženja, tjeskobe, poremećaja prehrane.



#### Rad u malim grupama:

- svaka grupa ima zadatak razgovarati o jednoj od navedenih teškoća iz **radnog lista 9** (dostupan na [www.udruga-pragma.hr](http://www.udruga-pragma.hr)), opisati je, dati svoju definiciju, navesti u kojim situacijama se javlja, kako je prepoznaju, što tada misle, osjećaju, rade, što tada očekuju od svoje okoline
  - ako teškoću ne mogu sami riješiti, kome se obraćaju, s kim o njoj razgovaraju
  - napraviti popis osoba kojima se mladi mogu obratiti i zatražiti pomoć
  - navesti savjete vršnjacima za očuvanje mentalnog zdravlja
1. Neka učenici predstave svoje uratke.
  2. Popis osoba kojima se mogu obratiti i savjete vršnjacima nastavnik zapisuje na ploču.
  3. Nakon što svi predstave svoje radove, pročitajte učenicima osobe od kojih mladi mogu tražiti pomoć i potaknite učenike da dopune popis (ako su zaboravili na školskog liječnika, stručne suradnike, telefone za pomoć, ostale ustanove iz okruženja).
  4. Na isti način nastavnik čita i savjete vršnjacima za očuvanje mentalnog zdravlja te potiče na dopunu savjeta, predlaže još neke načine.
  5. Kad su dovršena oba popisa (savjeti i osobe), nastavnik zaduži neke učenike da prepisu zapisano i naprave plakat koji će biti izvješten u učionici.

Potrebni materijali:



Potrebno vrijeme:



1. Svaki učenik dobije **radni list 9** 'Popis vrijednosti' (dostupan na [www.udruga-pragma.hr](http://www.udruga-pragma.hr)). Sudionici s popisa odabiru vrijednosti koje su im najvažnije i upisuju ih u tablicu 'Popis najvažnijih vrijednosti'. Nakon toga učenici odabiru vrijednosti koje su im najmanje važne i upisuju ih u tablicu 'Popis najmanje važnih vrijednosti' te ih, prema uputama, rangiraju.
2. Učenici u parovima mogu usporediti svoje 'rangove' i razgovarati o sljedećim pitanjima:
  - Što znači za mene ako se ne ispune najvažnije vrijednosti? Gdje moram i gdje bih mogao učiniti kompromis? Što temeljem ove vježbe zaključujem o sebi?
  - Kako povezujem svoje blagostanje – zdravlje – s ispunjenjem ovih vrijednosti? Koja je uloga obitelji i prijatelja u ispunjenju mojih vrijednosti/prioriteta, a onda i u očuvanju mog mentalnog zdravlja? Koji znakovi ponašanja ili fizičkog izgleda ukazuju na probleme s mentalnim zdravljem?
  - Kojim se stručnjacima mogu obratiti ako mi je potrebna pomoć?
  - Postoji li u mojoj zajednici kakva organizacija za zaštitu mentalnog zdravlja?

O istim pitanjima potom raspravite i s cijelim razredom. Donesite nekoliko zaključaka proizašlih iz rasprave i pošaljite nam svoja razmišljanja na [pragma@udruga-pragma.hr](mailto:pragma@udruga-pragma.hr).

Potrebni materijali:



Potrebno vrijeme:



# 14 svibanj



ponedjeljak	utorak	srijeda	četvrtak	petak	subota	nedjelja
1	2	3	4	5 Praznik rada	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				

**5. svibnja** **Dan Vijeća Europe**

**9. svibnja** **Dan Europe i Dan pobjede nad fašizmom u Europi**

**15. svibnja** **Međunarodni dan obitelji**

Vijeće Europe (Council of Europe) vodeća je organizacija za zaštitu ljudskih prava na našem kontinentu. Ima 47 država članica, od kojih je 28 članica *Europske unije*<sup>13</sup>.

Uz *Europsku konvenciju o ljudskim pravima*, drugi temeljni dokument ove organizacije je *Europska socijalna povelja* (ESP), koja štiti socijalna prava kao što su: pravo na stan, besplatno osnovno i srednjoškolsko školovanje, zaštita mladih, trudnica i majki pri zapošljavanju, pravo na zdravstvene i socijalne usluge, potporu najugroženijim skupinama ljudi — siromašnima, socijalno isključenima<sup>14</sup>.

Znaš li da po svojoj jačini ovi i drugi međunarodni dokumenti, kada ih neka zemlja potpiše, imaju veću snagu od zakona te zemlje?

Znaš li da te država — prema članku 17. ESP-a koji regulira pravo djece i mladeži na socijalnu, pravnu i ekonomsku zaštitu, a uz poštivanje prava i obveze tvojih roditelja (!) — potiče da besplatno završiš osnovnoškolsko i srednjoškolsko obrazovanje, ima obavezu zaštititi te od nasilja, zanemarivanja i iskorištavanja te pomagati ti ako nemaš obiteljsku podršku?

Ako tebi i tvojoj obitelji treba pomoć, obrati se stručnom suradniku u školi, stručnjacima centra za socijalnu skrb, udrugama, liječniku obiteljske medicine i drugima u koje imaš povjerenja! Društvu si posebno važan jer je tvoja dobrobit potrebna za dobrobit cjelokupnog društva!

# PR K K

1. Oko 57 milijuna djece u svijetu ne ide u školu — to su pretežno djevojke iz nerazvijenih i ruralnih područja<sup>15</sup>.
2. Istražite kako se školuju djeca i mladi u zemljama u kojima školovanje nije besplatno. Istraživanje provedite u malim grupama ili samostalno a nastavnik može zadati pojedincima ili grupama različite zemlje. Neka obrate pažnju na razlike između prava ženske i muške populacije.
3. Na idućem satu predstavlja se školovanje u različitim zemljama, na različitim kontinentima, nakon čega se vodi razgovor.
4. U manjim grupama učenici zamišljaju da su važno zakonodavno tijelo koje može donositi odluke koje se moraju poštivati — neka se dogovore koje bi odluke vezane uz školovanje donijeli a onda neka ih obrazlože.
5. Svaka grupa predstavi svoje zaključke te se o njima razgovara.
6. Napomenite učenicima kako postoje razne akcije pomoći za školarine za djecu iz jako siromašnih krajeva.

Također, razmislite o pokretanju akcije preuzimanja razrednog kumstva za jednog učenika susjedne škole ili učenika iz inozemstva. Godišnja školarina iznosi 2000 kuna: podijelite li to na 20 učenika vašeg razreda, svatko bi trebao odvojiti 100 kuna u godini dana, odnosno 8,3 kuna mjesečno. Možete zatražiti podatke i fotografiju djeteta za koje ste preuzeli 'kumstvo', stupiti s njim u kontakt i razmijeniti zanimljiva iskustva.

Potrebni materijali:



Potrebno vrijeme:



1. Najavite učenicima kako će na ovoj radionici razmišljati o kreativnim i korisnim načinima uključivanja u život zajednice, rješavanju lokalnih problema i ostvarivanju interesa mladih.
2. U manjim grupama neka promisle i analiziraju svoju okolinu te napišu koje su prilike i nedostaci za mlade u njihovom mjestu?
3. Potaknite ih da zatim promisle o načinima na koje se mogu aktivno uključiti u život zajednice (od volontiranja, akcija, do uključivanja u procese donošenja odluka), da razmisle o mjestima na kojima mogu to učiniti i o aktivnostima/projektima/organizacijama za mlade koje već postoje a kroz koje mogu ostvariti neke svoje interese.
4. Pitanja za poticanje rasprave možete preuzeti na [www.udruga-pragma.hr](http://www.udruga-pragma.hr), radni list 10.

Potrebni materijali:



Potrebno vrijeme:



# lipanj

ponedjeljak	utorak	srijeda	četvrtak	petak	subota	nedjelja
1	2	3	4 Tijelovo	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22 Dan antifašističke borbe	23	24	25 Dan državnosti	26	27	28
29	30					

**12. lipnja** Svjetski dan borbe protiv dječjeg rada

**25. lipnja** Dan državnosti

**26. lipnja** Međunarodni dan borbe protiv zloporabe droga

Što znači biti ovisan? Je li ovisnost jedino o drogi, alkoholu i cigaretama? Postoji i ovisnost o hrani, npr. slatkišima, igricama, internetu, društvenim mrežama, sportu, lijekovima, radu, mobitelu, pa čak i o osobama i odnosima. Sve su to sredstva ovisnosti.

Sve oblike ovisnosti povezuje želja za ponavljanjem užitka koji smo osjetili prilikom korištenja (uzimanja) nekog sredstva ovisnosti, čak i kada znamo da nam ono šteti. To je stoga što sredstva ovisnosti na umjetan način potiču centre ugodne u mozgu i navikavaju ga na ugodu. Kasnije, kada se pokuša prestati uzimati sredstvo ovisnosti, mozak teži izbjeći neugodne simptome apstinencijske krize i/ili je čežnja za sredstvom ovisnosti tako velika da se nakon nekog vremena osoba opet vrati u ovisnost.

Što zapravo stoji u pozadini ovisnosti?

Nezadovoljene potrebe za: ljubavlju, priznanjem u društvu, pažnjom, sigurnosti, samopoštovanjem, zabavom ili utjehom zbog neke teške situacije, loših odnosa i neugodnih osjećaja (straha, depresije, srdžbe...). Zbog ugodne koju izazivaju, sredstva ovisnosti nadomještaju zadovoljenje tih potreba, ali na jako kratko vrijeme, i zato ih nastavljamo uzimati. Zbog toga što svojih potreba često nismo svjesni, ili ih ne znamo zadovoljiti na pozitivan način, možemo biti nesvjesni začaranog kruga ovisnosti u koji su se uvukle.

Stoga je važno voditi brigu o svojim osjećajima i potrebama (što radim kada sam izrazito pod stresom, ljutit, tužan, uznemiren, zabrinut?) i/ili potražiti stručnu pomoć u njihovu prepoznavanju i pronalaženju zdravih načina njihova zadovoljenja.

# PR K K

## Kako reći NE

Svi članovi razreda sjede u krugu, zajedno s nastavnikom. Nastavnik ima olovku koja predstavlja žestoko alkoholno piće. Dodavat će je uokrug, počevši od prve osobe koja sjedi do razrednika, dok se krug ne zatvori. Prije početka slanja olovke — alkoholnog pića — svatko treba zamisliti da se nalazi na nekom slavlju na kojem mu nude piće; on ga ne želi, ali većina uzima, i on mora smisliti na koji način će to odbiti.

Kad svi kažu da su smislili način, razrednik daje olovku/alkohol prvom susjedu. Učenik preuzme olovku/alkohol i izrekne odbijanje konzumiranja na svoj, ranije pripremljeni, način te šalje olovku/alkohol sljedećem učeniku, koji ima isti zadatak. Na kraju i sam nastavnik mora odbiti.

Povedite raspravu o tome što se tijekom aktivnosti događalo i koji su najvažniji zaključci provedenih aktivnosti.

1. Preuzmite **radni list 11** na [www.udruga-pragma.hr](http://www.udruga-pragma.hr).
2. Korištenjem **radnog lista 11** upoznajte učenike sa značenjem preventivnih aktivnosti pri konzumaciji sredstava ovisnosti. Započnite raspravu o prevenciji — ispitajte stavove učenika o postojećim preventivnim programima s kojima su upoznati.
3. Usmjeravajte raspravu prema temi uloge medija (osobito reklama) u kreiranju stavova ljudi prema konzumaciji pojedinih sredstava ovisnosti, npr. odnosu društva prema konzumaciji cigareta/piva ili prema konzumaciji marihuane. Objasnite im kako mediji utječu na znanje, oblikuju stavove o nekom pitanju, djeluju na emocije, izazivaju fiziološke reakcije te, konačno, utječu i na ponašanje gledatelja<sup>16</sup>.
4. Učenike podijelite u grupe od 4—5 osoba. Usmjerujući se na različite oblike ovisnosti (ovisnost o drogi, alkoholu, cigaretama, klađenju, internetu), ali i na ljudske potrebe koje se zadovoljavaju ovisnošću, zadatak je grupa da uz pomoć **radnog lista 11** osmisle i odglume vlastitu televizijsku kampanju na temu prevencije ovisnosti.
5. Povedite raspravu o kvaliteti pojedine reklame i izaberite najbolje.

Osmišljene i snimljene reklame (u trajanju do 1 minute) dostavite na našu adresu [pragma@udruga-pragma.hr](mailto:pragma@udruga-pragma.hr).

Potrebni materijali:



Potrebno vrijeme:



Potrebni materijali:



Potrebno vrijeme:



[www.udruga-pragma.hr](http://www.udruga-pragma.hr)

ISBN 978-953-56088-4-4

