

JU PEDAGOŠKI ZAVOD UNSKO-SANSKOG KANTONA

Mr. sc. Fuada Cerić, prof.

ODGOJNI RAD U ODJELJENSKOJ ZAJEDNICI ZA SREDNJE ŠKOLE



Mr. sc. Fuada Cerić, prof.

**ODGOJNI RAD U ODJELJENSKOJ ZAJEDNICI
ZA SREDNJE ŠKOLE**

**RAZRED KAO ZAJEDNICA – PRIRUČNIK ZA ODGOJNI RAD U SREDNJIM
ŠKOLAMA**

BIHAĆ, 2025.

Autor:

Mr. sc. Fuada Cerić, prof.

Izdavač: JU Pedagoški zavod Unsko - saskog kantona

Saradnici:

Albijana Trnavci, sekretar Ministarstva obrazovanja, nauke, kulture i sporta Unsko-saskog kantona

Almira Ezić, MA, Pomoćnik ministra za srednje obrazovanje, obrazovanje odraslih, informatizaciju i digitalizaciju

Adis Džaferović, prof. direktor JU Pedagoški zavod Unsko-saskog kantona

Urednik i lektor:

Haris Smajić, prof. Bosanskog jezika i književnosti

Grafički dizajn: Dr. Art. Meho Čaušević, Pedagoški fakultet, Univerzitet u Bihaću

Recenzenti:

Arijana Midžić, MA Pedagoški fakultet Univerzitet u Bihaću

Bisenija Mušedinović, profesorica bosanskog jezika i književnosti, JU "I srednja škola" Velika Kladuša

Inela Hadžić, magistar društvenih nauka, oblast psihologija, pedagogica JU "I srednja škola" Cazin

Za izdavača: GRAFIS DOO CAZIN

ISBN 978-9926-8452-4-7

CIP zapis dostupan u COBISS sistemu Nacionalne i univerzitetske biblioteke BiH pod

ID brojem 66426118

ZAHVALA

Iskreno i od srca zahvaljujem svima koji su na bilo koji način doprinijeli nastanku ovog priručnika.

Hvala mojoj porodici, mužu i sinovima na nesebičnoj podršci, razumijevanju i ohrabrenju u svakom koraku procesa. Vaša prisutnost bila je moja tiha snaga.

Posebnu zahvalnost upućujem direktoru JU „Pedagoški zavod“ Unsko-sanskog kantona, Adisu Džaferoviću, koji je s punim povjerenjem prihvatio ideju o izradi ovog priručnika i pružio podršku njegovoj realizaciji. Vaša otvorenost za nove inicijative i vjerovanje u značaj odgojnog rada dali su ovom projektu smisao i prostor za rast.

Zahvaljujem Ministarstvu obrazovanja, nauke, kulture i sporta Unsko-sanskog kantona, Sektoru za srednje obrazovanje, čija je podrška cijelom projektu bila ključna za njegov uspjeh i ostvarenje postavljenih ciljeva.

Zahvaljujem se i VD direktoru JU „Pedagoški zavod“ USK MA. Muameru Hadžiću, na podršci da ovaj priručnik ugleda svjetlo dana.

Zahvaljujem i pedagogicama srednjih škola: Ineli Hadžić, JU “Prva srednja škola”, Cazin, Almi Crnkić, JU “Druga srednja škola”, Cazin, Mirzi Nanić, JU “Mješovita elektrotehnička srednja škola”, Bihać, Asimi Rizvić, JU “Gimnazija”, Velika Kladuša, Selmiri Hodžić, JU “I srednja škola”, Velika Kladuša, Almiri Begić, JU “Gimnazija”, Cazin, ostalim kolegama i prijateljima iz obrazovanja čiji su savjeti, iskustva i profesionalna posvećenost bili neprocjenjivi u razradi sadržaja i oblikovanju pristupa.

Na kraju, zahvaljujem i svakom pojedincu koji je kroz riječ, sugestiju ili podršku doprinio da ovaj priručnik zaživi, za dobrobit svih onih kojima je odgojni rad više od obaveze tj. put prema razumijevanju, poštovanju i rastu.

ODGOJNI RAD U ODJELJENSKOJ ZAJEDNICI OD I DO IV RAZREDA SREDNJE ŠKOLE

PREDGOVOR

Savremena škola više nije samo mjesto prenošenja znanja ona je prostor u kojem se oblikuju karakteri, razvijaju vrijednosti i njeguju odnosi. U tom složenom i dinamičnom procesu, odjeljska zajednica zauzima posebno mjesto. Ona predstavlja mikro zajednicu u kojoj se učenici ne samo obrazuju, nego i odgajaju, učeći kako biti dio kolektiva, kako poštovati sebe i druge, kako prepoznati i izraziti svoje potrebe, emocije i stavove.

Priručnik koji je pred vama nastao je iz stvarne potrebe da se razrednicima, profesorima i drugim školskim stručnjacima ponudi sadržajna, funkcionalna i inspirativna podrška u planiranju i realizaciji odgojnog rada. U njemu ćete pronaći teorijski okvir, smjernice, konkretne aktivnosti i radionice koje odgovaraju razvojnim potrebama srednjoškolaca, ali i izazovima savremenog društva.

Kroz pažljivo strukturirane teme, obrađuju se ključna pitanja koja oblikuju ličnost mladih ljudi, od međuljudskih odnosa i emocionalne pismenosti, preko medijske i digitalne sigurnosti pa sve do pitanja identiteta, vrijednosti, odgovornosti i društvenog angažmana. Posebna pažnja posvećena je ulozi razrednika kao koordinatora, savjetodavca, posmatrača i vodiča u svakodnevnim izazovima učenika.

Nadamo se da će ovaj priručnik poslužiti kao inspiracija, ali i kao konkretan alat u radu svih onih koji vjeruju da je škola, prije svega, zajednica u kojoj rastu hrabri, osjetljivi, odgovorni i solidarni ljudi.

Bihac, 2025.

SADRŽAJ

UVOD.....	7
1. DEFINISANJE OSNOVNIH POJMOVA	8
1.1. Škola.....	8
1.2. Učenik.....	8
1.3. Učitelj/nastavnik/profesor	9
1.4. Odjeljska zajednica	9
2. Konceptija srednje škole	10
3. Odgojne komponente srednje škole	11
4. Razrednik, koordinator, pomagač, podrška	13
4.1. Osnovne odlike razrednika	13
4.2. Profesor u funkciji razrednika	14
4.3. Pedagoška funkcija	15
5. Šta sve obuhvata rad u odjeljskoj zajednici?	19
6. Program rada odjeljskog starješine	21
6.1. Plan rada razrednika	22
7. Program rada odjeljske zajednice po razredima i područjima	23
I RAZRED	23
II RAZRED	24
III RAZRED	25
IV RAZRED	26
8. PRIMJERI RADIONICA ODJELJENSKE ZAJEDNICE	27
PO RAZREDIMA	27
9. Literatura	146
10. Recenzije	147

UVOD

"Odgoj nije punjenje posude, već paljenje vatre."

Sokrat

Odgojno-obrazovni rad u savremenoj školi zahtijeva mnogo više od prenošenja znanja i ocjenjivanja učenika. U središtu svakodnevne školske prakse nalazi se učenik, tj. mlada osoba u razvoju, sa svojim snovima, dilemama, izazovima i potencijalima. U tom procesu, odjeljenska zajednica postaje prostor u kojem učenici uče ne samo o nastavnim sadržajima, već i o sebi, drugima i svijetu oko sebe. To je prostor u kojem se izgrađuje međusobno povjerenje, razvija odgovornost i stvara osjećaj pripadnosti.

Ovaj priručnik nastao je kao odgovor na stvarnu potrebu škola da se osnaže i sistematski pristupe planiranju odgojnog rada u okviru odjeljenskih zajednica. Namijenjen je razrednicima i stručnim saradnicima u srednjim školama, kao alat koji nudi teorijski okvir, praktične smjernice, konkretne primjere aktivnosti i radionica koje se mogu prilagoditi specifičnostima svakog razreda i svake škole.

Poseban fokus stavljen je na osnaživanje razrednika kao ključne osobe u stvaranju sigurnog, podsticajnog i vrijednosno utemeljenog školskog okruženja. Njihova uloga nije samo administrativna, već i savjetodavna, mentorska i razvojna jer upravo kroz odjeljensku zajednicu razrednik ima priliku najbliže upoznati učenike, graditi odnose i biti podrška u njihovom sazrijevanju.

Nadamo se da će ovaj priručnik biti koristan resurs u vašem svakodnevnom radu, da će vas inspirirati, ali i osnažiti u namjeri da škola bude mjesto gdje mladi rastu u odgovorne, empatične i aktivne članove društva.

1. DEFINISANJE OSNOVNIH POJMOVA

1.1.Škola

Škola predstavlja jednu, ako ne i jedinu instituciju za obrazovanje mladih osoba. Ona je podsistem šireg školskog sistema kao i sistema odgoja i obrazovanja. Posmatrajući sa stanovišta današnjice možemo reći da svaka država ima uređen stabilan školski sistem prema kojem djeluje. Ona je zamišljena kao otvorena institucija koja je integrisana u svom društvenom okruženju i koja je istovremeno središte kulturnog života. Škola je institucija koja je „otvorena za uticaje šire društvene zajednice sposobna da prihvati uticaje djelatnosti masmedijskih uticaja institucija i ostalih činilaca društvenog/kulturnog i javnog života“ (Ilić, 2006, str.200).

Kao takva napredovala je i razvijala se kroz vijekove, a to se očitovalo kroz razvoj organizacije, sadržaja, strukture, odnosa, mjesta, kao i uloge učenika i nastavnika u odgojno-obrazovnom procesu. Svaka škola ima svoje specifičnosti, koje se uzimaju u obzir prilikom programiranja i organizovanja ukupnih njenih aktivnosti, a na prvom mjestu je nastava.

Dva osnovna faktora odgojno-obrazovnog procesa su nastavnik/profesor i učenik. Oni imaju određena prava i odgovornosti. U savremenom obrazovanju odnos nastavnika/profesora i učenika obilježava saradnja i međusobno poštovanje, a ne nadređenost (nastavnik/profesor) i podređenost (učenik).

1.2.Učenik

Učenik je osoba, lice, koja uči u obaveznom i neobaveznom dijelu školskog sistema i koja pohađa osnovnu ili srednju školu, a to je najčešće osoba od 6. do 18. godine. Učenik je svako lice koje na sistematski način uči neku vještinu ili stiče neka znanja. U odgojno-obrazovnom procesu nastoji ostvariti svoje interese i potrebe pomoću kojih će se osposobiti za život (individualni aspekt) i pridonositi društvu (društveni aspekt) (Poljak, 1965).

Svaki učenik u školi ima svoj društveni, pedagoški i pravni status. Društveni i pravni status učenika regulisan je zakonskim aktima i pravilima škole. U skladu sa pravima, dužnostima i slobodama čovjeka demokratskim pristupom i humanizacijom društva određuju se prava i obaveze svakog učenika.

Učenik je u obavezi dolaziti redovno na nastavu, poštovati pravila škole i kućni red, aktivno učestvovati u nastavnim i vannastavnim aktivnostima, ispunjavati zahtjeve odjeljenskog starješine i ostalih nastavnika, biti odgovoran, uspješan i aktivan član odjeljenske zajednice.

1.3. Učitelj/nastavnik/profesor

Učitelj/nastavnik/profesor je osoba koja poučava drugu osobu. Raznovrsni nastavnički poslovi i zadaci uslovljavali su različite stručne profile i stručne nazive: učitelj, nastavnik, profesor. „Zvanje odgajatelja je odgovorno, teško, ponekad donosi i neugodne časove pa i razočarenja, no više je od mnogih profesija bogato srećom stvaranja na najhumanijem području, tj. u pridonosenju samorealizaciji čovjeka i to, najčešće najosjetljivijeg doba- u djetinjstvu i mladosti“ (Ajanović, 1998, str.140).

Od profesora, njegove stručnosti, osposobljenosti i ličnih kvaliteta zavisi da li će se dostignuti razvoj pedagoške nauke i nastavne discipline koju predaje, uopće prenijeti na praksu. Od profesora se očekuje da svojim znanjem i sposobnostima kao i svojim ponašanjem bude primjer, ne samo učenicima, nego i društvenoj sredini.

Sam poziv profesora je težak, odgovoran, ali i lijep. Profesor sve svoje osobine i profesionalne vještine stavlja u službu djeteta i dječijih potreba. Dobar profesor ima priliku da upozna toplinu svojih učenika kao i ljubav i nesebičnu pažnju. Profesor je taj koji se uvijek mora usavršavati i nastojati ići u korak s vremenom i potrebama sadašnjice.

1.4. Odjeljenska zajednica

Odjeljenska zajednica je grupa u kojoj svi učenici, kao individue, stiču znanja, upoznaju se sa obavezama i zadacima te kao kolektiv vrše procjene i grade norme i pravila ponašanja u kojima će sretno odrastati. Zato, ovaj čas valja promatrati kao put ili način približavanja učeniku i učeničkom kolektivu u ostvarenju datih ciljeva u okviru odgojno - obrazovnog rada kroz tri segmenta:

1. Odgojni:

- razvijanje ljubavi prema drugu, u zajednici, kod kuće, u školi, na igralištu;
- podsticanje učenika na humanost i saradnju u kolektivu;

- formiranje etičkog stava, izgrađivanje društveno moralnih stavova.

2. Obrazovni:

- proširivanje stečenih znanja o normama ponašanja u odjeljenskoj zajednici;

- analiza odjeljenske zajednice, kako funkcionira i šta bi mogli doprinijeti odjeljenskoj zajednici da bude bolja i uspješnija?

- imenovanje nekih ličnih i kolektivnih doprinosa u poboljšanju odnosa u odjeljenskoj zajednici.

3. Funkcionalni:

- razvijanje samosvijesti kod učenika o izgradnji kvalitetne i sretno zajednice;

- osposobljavanje nezavisne, odgovorne i stvaralačke ličnosti;

- izgrađivanje sposobnosti komunikacije i drugih psihofizičkih sposobnosti.

2. Konceptija srednje škole

Konceptija srednje škole odnosi se na osnovnu ideju, organizaciju i ciljeve obrazovanja na srednjoškolskom nivou. Ovo uključuje definisanje svrhe srednjeg obrazovanja, načina rada škole, metoda nastave, očekivanih ishoda za učenike i šireg društvenog konteksta. Ciljevi obrazovanja se mogu odnositi na pripremu učenika za dalji nivo obrazovanja (visoko obrazovanje ili stručne škole), razvijanje ključnih vještina (kritičko razmišljanje, rješavanje problema, komunikacija, timski rad), osposobljavanje za uključivanje u tržište rada, posebno u stručnim školama, podsticanje ličnog razvoja, odgovornosti i građanske svijesti. U našem kantonu imamo sljedeće škole:

- Gimnazije u kojima se stiče opće obrazovanje koje priprema učenike za fakultet;

- Stručne škole koje stavljaju fokus na specifične oblasti poput ekonomije, tehnike, zdravstva, umjetnosti i drugih;

- Mješovite škole koje su kombinacija općeg i stručnog obrazovanja.

Kada je u pitanju nastavni plan i program/kurikulum, on se svodi na to da se predmeti prilagođavaju tipu škole (opći, stručni, izborni predmeti). Prednost se stavlja na praktično i teorijsko znanje te se vrši uključivanje vanškolskih aktivnosti (sport, kultura, volontiranje).

Ciljevi i zadaci srednje škole su definisani kako bi se učenicima omogućilo sticanje znanja, vještina i kompetencija koje su potrebne za nastavak obrazovanja, profesionalni razvoj i aktivno učestvovanje u društvu.

Obrazovni ciljevi se odnose na pružanje širokog spektra općeg i stručnog znanja, razvijanje kritičkog mišljenja, kreativnosti i sposobnosti rješavanja problema i pripremu učenika za nastavak obrazovanja na višim nivoima (fakulteti, visoke škole) ili za ulazak u svijet rada.

Odgojni ciljevi nam ukazuju na formiranje moralnih vrijednosti, lične odgovornosti i društvene svijesti i razvijanje poštovanja prema različitim kulturama, tradicijama i pravima drugih.

Profesionalni ciljevi stvaraju mogućnost sticanja stručnih kompetencija za specifična zanimanja (u stručnim školama) te pripremu učenika za radne zadatke u skladu s potrebama tržišta rada.

Socijalni ciljevi razvijaju podsticanje timskog rada, komunikacijskih vještina i aktivnog učešća u zajednici i razvijanje osjećaja za zajedničko dobro i građansku odgovornost.

Zadaci srednje škole su koncipirani prema zahtjevima i potrebama rada profesora u školi pa navodimo neke od općih zadataka koji bi mogli poslužiti u daljem radu.

Tako se obrazovni zadaci odnose na organizovanje nastave u skladu sa nastavnim planovima i programima/kurikulumima, primjenom savremenih metoda nastave koje podstiču aktivno učenje i razvijanje digitalne i informaciono-komunikacione pismenosti.

Odgojni zadaci nam ukazuju na učenje učenika etičkim principima, toleranciji i poštovanju, podsticanje razvoja ličnih osobina kao što su samostalnost, odgovornost i samopouzdanje kao i promovisanje zdravih stilova života, brige o mentalnom i fizičkom zdravlju.

Praktični zadaci ukazuju na omogućavanje praktične nastave i obuke kroz projekte, laboratorijski rad ili praksu u realnom radnom okruženju i povezivanje teorijskog znanja sa njegovom primjenom u praksi.

Ovi ciljevi i zadaci prilagođavaju se vrsti srednje škole kako bi najbolje odgovorili na individualne potrebe i interese učenika.

3. Odgojne komponente srednje škole

Odgojne komponente u srednjoj školi ključan su dio obrazovnog procesa i usmjerene su na razvoj učenika kao cjelovite osobe. Ove komponente uključuju niz vrijednosti, vještina i stavova koji su usmjereni na vlastiti razvoj, društvenu odgovornost i moralno-etičko ponašanje.

Ključne odgojne komponente koje se često integriraju u srednjoškolsko obrazovanje su:

- Moralni i etički razvoj, gdje učenike poučavamo razvijanju poštenja, odgovornosti i tolerancije, razvijanju svijesti o razlikama među ljudima i prihvaćanju drugih bez predrasuda kao i razumijevanju važnosti etičkog ponašanja u ličnom i profesionalnom životu.
- Socijalni razvoj se razvija kroz poticanje saradnje, timskog rada i komunikacijskih vještina, razvijanje empatije i razumijevanja tuđih potreba i perspektiva i uključivanjem u školske projekte, volonterske aktivnosti i društveno korisne projekte.
- Lični razvoj se postiže kroz poticanje samopouzdanja, samokontrole i emocionalne stabilnosti, razvijanje kritičkog razmišljanja i sposobnosti donošenja odluka i razvoj brige za mentalno i fizičko zdravlje.
- Kulturni razvoj postiže se razvijanjem svijesti o vlastitoj kulturnoj baštini i poštovanju drugih kultura, poticanjem kreativnosti kroz umjetnost, muziku, književnost i dramske aktivnosti te organizacijom kulturnih i umjetničkih događaja u školi.
- Ekološka svijest promiče odgovorni odnos prema prirodi i okolišu, potom sudjelovanje u projektima zaštite okoliša i održivog razvoja i prisustvovanjem odnosno promocijom edukacija o važnosti recikliranja i smanjenja otpada.
- Građanski odgoj potiče razvijanje svijesti o građanskim pravima i odgovornostima, razvijanje demokratskih vrijednosti i aktivnog sudjelovanja u društvu, ali i učenje o pravnom sistemu, ljudskim pravima i društvenim pitanjima.
- Radna etika i profesionalna odgovornost se odnose na razvijanje odgovornosti prema školskim i radnim obavezama, pripremu za buduće karijere kroz razvoj radnih navika i profesionalnog ponašanja, organizaciju praktične nastave i povezivanje s lokalnom zajednicom i poslodavcima.
- Kroz zdravstveni odgoj učimo o zdravoj prehrani, tjelesnoj aktivnosti i prevenciji bolesti, vode se razgovori o temama kao što su ovisnosti, spolno zdravlje i sigurnost, vrši se promicanje važnosti fizičkog kretanja kroz tjelesnu i zdravstvenu kulturu.

Sve ove komponente integriraju se u nastavu, školske aktivnosti, ali i svakodnevni rad pedagoga, psihologa, razrednika i ostalih školskih uposlenika. Cilj je stvoriti obrazovno okruženje u kojem će se učenici razvijati kao odgovorne, moralne i socijalno svjesne osobe.

4. Razrednik, koordinator, pomagač, podrška

4.1. Osnovne odlike razrednika

Biti razrednik je najsloženije zaduženje svakog nastavnika/profesora. Osnovne odlike razrednika/profesora su odgojne prirode. Razrednik je zadužen da se brine o jednom odjeljenju u školi. Za tu dužnost nije dovoljno da nastavnik/profesor bude izvrstan stručnjak u svom području, već treba biti čovjek s ljubavlju za učenike, sa smislom za komunikaciju i organizaciju, posjedovati sposobnost empatije, imati neograničenu strpljivost, fleksibilnost, biti otvoren za nove ideje i stalno imati na umu da rukovodi razredom gdje postoje individualne razlike među učenicima.

Razrednik, kao duša razrednog odjeljenja, ima odgovornu ulogu za uspješnost pojedinca i razreda kao cjeline. Da bi u tome uspio, mora demokratski voditi odjeljenje koje mu je dodijeljeno, otvoreno komunicirati, usmjeriti zajedničke aktivnosti prema svrsi i sistemski motivirati sve subjekte u odgojno-obrazovnom procesu.

U nastavi općenito nastavnik/profesor i odjeljenski starješina su integrisani u jednu ličnost. Razrednik se treba dobro pripremiti za razredništvo, proučiti literaturu, razgovarati s ostalim razrednicima o njihovim iskustvima, polaziti organizirano stručno usavršavanje za razrednike (ako postoji) i tada će uspostaviti dobru komunikaciju s učenicima, roditeljima, direktorom, članovima stručnih organa škole pa i ljudima iz lokalne i šire društvene zajednice.

Svaki bi se učenik u školi trebao dobro osjećati, a da bi to mogao, treba znati komunicirati, prije svega s razrednikom, ostalim profesorima i učenicima u odjeljenju. Učeniku treba usaditi stav da je svako dijete dobro i želi takvo biti, da svako ima potencijal i vrijednost, a o njima samima ovisi kako će to iskoristiti za svoj napredak i koje će moralne vrijednosti usvojiti. Učenike treba učiti da prepoznaju ljepotu u različitostima, da prepoznaju opasnost, pomognu drugima koji su u nevolji, da je potrebno saradivati s drugim ljudima u svakodnevnom, običnom životu, da je ljepše raditi u slozi, učiti u grupi, treba ih naučiti da poštuju sebe i druge jer je na taj način moguće postići kvalitetno zajedništvo.

Komunikacija između učenika i nastavnika/profesora je u razredu vrlo važna jer uslovljava klimu u cijeloj školi. U mnogim školama uloga nastavnika/profesora je da, uz obrazovnu ulogu, svoje učenike upozna s načinima komuniciranja, da im mogući da upoznaju sebe, da znaju razgovarati,

slušati, opažati, da se međusobno bolje upoznaju i uvažavaju. Takvi učenici međusobno surađuju, naučeni su raditi u grupama i timski jer su saradničko učenje primjenjivali od nižih razreda.

4.2. Profesor u funkciji razrednika

Uloga razrednika ili razrednog starješine je vrlo složena, često složenija od izvođenja nastave pojedinih nastavnih predmeta. Ipak, najveći broj razrednika se nije školovao za ovu ulogu. To je vjerovatno razlog zašto neki nastavnici/profesori izbjegavaju ovaj posao ili ga svode na pravdanje izostanaka, sazivanje roditeljskih sastanaka ili neku drugu formu.

Cilj rada razrednika je da podstiče i maksimalno doprinosi razvoju ličnosti svakog učenika, njegovih sposobnosti, odgovornosti, slobodi i moralnoj autonomiji, stvaralaštvu i sistematičnosti u radu. Da bi ostvario i dao maksimalan doprinos ostvarivanju ovog cilja, razrednik mora realizirati niz zadataka:

- upoznaje individualni razvoj svakog učenika i neprekidno prati taj razvoj (zdravstveno stanje, fizički, socijalni, intelektualni i emocionalni razvoj učenika, moralne i karakterne osobine i drugo);
- upoznaje odjeljenje kao socijalnu grupu, njenu grupnu dinamiku i interakciju, psihosocijalne osobine odjeljenjskog kolektiva, ekstremne i netipične situacije koje mogu imati značaj u formiranju ličnosti učenika, da koristi moralnu i socijalnu snagu odjeljenjskog kolektiva u ostvarivanju cilja svog odgojnog djelovanja;
- upoznaje učenike sa zadacima, obavezama i dužnostima u nastavi, kao i sa pravima i pravilima odgojno-obrazovno rada, kriterijumima ocjenjivanja, te podstiče učenike na uključivanje u cjelokupni život i rad škole;
- u saradnji sa pedagoško-psihološkom službom i svim nastavnicima u kolektivu, kontroliše sve faktore nastave i vannastavnih aktivnosti koji su bitni u odgoju učenika, u duhu humanosti, solidarnosti, ljubavi prema domovini te kulturnog ponašanja i djelovanja;
- pomaže i organizuje realizaciju kulturno-zabavnih i sportskih aktivnosti te drugih aktivnosti odjeljenjske zajednice u slobodnom vremenu, da organizuje i analizira rezultate ekskurzija i sl.

Svaki razrednik u svom radu obavlja četiri funkcije:

1. Pedagošku;
2. Organizacionu;
3. Istraživačku;
4. Administrativnu.

Rad u odjeljenjskoj zajednici podrazumijeva stalnu vezu sa nastavom. Ako u odjeljenju ima veći broj učenika sa slabim ocjenama iz nekog nastavnog predmeta, to je dovoljan indikator da razrednik jedan ili više časova odjeljenjske zajednice posveti tom problemu. U tom slučaju razrednik organizuje razgovor sa predmetnim nastavnikom i cijelim odjeljenjem, ostvaruje odgojnu funkciju. Ako procijeni da je korisno o tom pitanju sazvati roditeljski sastanak, razrednik će ostvariti svoju organizacionu funkciju.

4.3. Pedagoška funkcija

Pedagoška funkcija sistematski prati razvoj učenika, njihov uspjeh, ali im pomaže u razrješavanju ličnih problema. Pedagoška funkcija podstiče i usmjerava proces formiranja i funkcionisanje odjeljenja. Ona radi na bogaćenju međukolektivnih odnosa i uspostavljanju komunikacije između učenika sa učenicima iz drugih odjeljenja. Ova funkcija je prioritarna i najvažnija razrednikova aktivnost. Razrednik je učenicima poput drugog roditelja. On im je najbliži od svih nastavnika u školi. Kada se održavaju sastanci odjeljenjske zajednice, razrednik je tu da učenike stalno podsjeća na norme i školske obaveze, da ukazuje na to kuda vodi nepoštivanje normi (kućnog reda škole), ali kada je u pitanju sastanak nastavničkog vijeća na kome se razmatra ponašanje učenika njegovog odjeljenja, razrednik je tu da brani svoje odjeljenje, da objasni neke prekršaje i loše postupke učenika, da ih zaštiti. Učenicima treba da bude jasno da će ih razrednik u okviru rada u odjeljenjskoj zajednici "napadati", ali pred javnošću, direktorom i nastavničkim vijećem braniti. Obavljajući pedagošku funkciju, razrednik djeluje u vrlo širokom dijapazonu, od demokratskog i pedagoškog disciplinovanja do motivisanja učenika i promovisanja uspjeha i zasluga pojedinaca i odjeljenja. Odjeljenjska zajednica je za učenika vrlo važna socijalna sredina, mogli bismo je nazvati "malom scenom" na kojoj učenici nastupaju u toku časova, odmora, preko slobodnih i vannastavnih aktivnosti. Školu bismo mogli nazvati "velikom scenom" jer se u okviru škole predstavlja uspjeh pojedinaca i grupa ili odjeljenja kao

grupe. Ta "velika scena" je često obogaćena i proširena prisustvom roditelja i predstavnika društveno-političke zajednice, tako da za učenike to često izgleda kao „cio svijet“. Pedagoška funkcija razrednika je toliko složena da za njeno kompletno obavljanje ne bi bilo dovoljno ni profesionalno zvanje pedagoga, psihologa ili sociologa pojedinačno. Ako ovim profesijama dodamo pravno i ljekarsko zvanje, moguće je da bismo premašili kritični omjer potrebne profesionalnosti. Ovo na prvi pogled djeluje prilično obeshrabrujuće, međutim, ohrabruje činjenica da u praksi imamo veliki broj veoma uspješnih razrednika iako su oni nastavnici/profesori predmeta prirodnih nauka ili čak ne posjeduju posebno široku bazu pedagoškog i psihološkog obrazovanja. Tajna je u tome što su oni dobri organizatori te u svome radu koriste znanje drugih profesionalaca, sami se pripremaju za čas odjeljenske zajednice i dobro animiraju svoje učenike. Neka personalna pitanja, osjetljiva pitanja, učenik će povjeriti samo razredniku. Ovo, naravno, neće pred čitavim razredom na času odjeljenske zajednice, nego na individualnom savjetodavnom razgovoru. Odjeljenska zajednica je idealno mjesto za promovisanje uspjeha i zalaganja pojedinaca i kolektiva. Ako razrednik stvori klimu zajedništva i međusobne podrške među učenicima, svaki uspjeh pojedinaca i grupe će biti doživljen kao zajednički, kao uspjeh čitavog razreda. Posebno je značajno da čitav razred sudjeluje i prati pripremanje neke odjeljenske aktivnosti koja će biti krunisana javnim nastupom na nivou škole ili lokalne zajednice, da svi učenici prate zalaganje i napredovanje pojedinaca, i na kraju podijele zadovoljstvo uspjeha. U okviru pedagoške funkcije, razrednik izriče i odgojno-disciplinske mjere: pravda izostanke, izriče ukore, snižava vladanje i slično. Ove mjere su sredstva metoda sprečavanja i ne treba ih koristiti sve dok razrednik ima mogućnost da koristi druge metode, kao što su uvjeravanje i ubjeđivanje, podsticanje, vježbanje i navikavanje.

4.3.1. Organizaciona funkcija

Razrednik kao organizator ili rukovodilac koordinira i usklađuje rad i zahtjeve svih nastavnika/profesora prema učenicima, organizuje dodatnu, dopunsku nastavu, prati opterećenost učenika obaveznim i neobaveznim školskim aktivnostima. Osim toga, razrednik sudjeluje u radu stručnih organa škole u kojima, pored ostalog, predstavlja svoju odjeljenjsku zajednicu. Kao organizator rada učeničkog kolektiva razrednik čini sve što je potrebno da učenici sami rukovode odjeljenjskom zajednicom, da sami organizuju svoj rad. Kada je dobro uhodana, odjeljenska

zajednica djeluje kao tim, kao jedinstvena i sinhronizovana grupa koja može imati konflikte, ali ih umije i sama prevazići. Razrednik na sastancima ovako organizovane odjeljske zajednice često gostuje, nije rukovodilac, nego član kolektiva. Kao organizator roditelja razrednik priprema i saziva roditeljske sastanke te rukovodi tim sastancima i informiše roditelje o uspjehu i radu učenika o preduzetim mjerama i njihovim efektima. Roditelji često djeluju kao ad hoc grupa jer među njima nema tako jakih i intenzivnih veza kakve postoje među učenicima u odjeljskoj zajednici.

Međutim, ako razrednik redovno saziva i dobro organizuje roditeljske sastanke, ako sa roditeljima prihvata inicijative i dogovara akcije, ako ih informiše o efektima tih akcija, za kratko vrijeme imat će vrlo dobru i homogenu grupu roditelja, podršku i saradnju. Kao rukovodilac razrednog ili odjeljskog vijeća, razrednik programira, priprema, saziva i rukovodi sastancima svih nastavnika koji predaju u njegovom odjeljenju. Ovi sastanci se sazivaju u određenim vremenskim intervalima tokom školske godine, a obavezno na kraju klasifikacionih perioda, polugodišta i kraja školske godine. Ukoliko se desi neka nepredviđena i ometajuća situacija, razrednik može sazvati vanredni sastanak odjeljskog vijeća. Cilj ovakvih intervencija je da se normalizuje rad učenika u odjeljskoj zajednici, a nikako odmazda ili kažnjavanje. Sudjelujući u radu stručnih organa škole, saradjući sa direktorom i školskim pedagogom, saradjući sa drugim institucijama van škole, razrednik također ostvaruje svoju organizacionu funkciju. Ova saradnja je u pravilu *vrlo* korisna za odgojni rad u odjeljskoj zajednici. Naprimjer, ako razrednik saradjuje na ostvarivanju neke humanitarne akcije ili međunarodnog projekta i uključi svoju odjeljsku zajednicu, učenici će imati dobit jer će osjećati da pripadaju široj društvenoj zajednici, da rade nešto humano i korisno. Ovakve aktivnosti u pravilu pojačavaju motivaciju za savlađivanje nastavnog plana i programa jer učenik osjeća da škola nije samo učilište, nego i korisna javna institucija.

4.3.2. *Istraživačka funkcija*

Ova funkcija razrednika je nova i do sada malo poznata u pedagoškoj teoriji i nastavnoj praksi. U okviru istraživačke funkcije razrednik ostvaruje tri grupe aktivnosti:

a) *Dijagnostička funkcija razrednika*

- Odnosi na utvrđivanje, registrovanje, mjerenje i evidentiranje određenih pojava ili promjena u razredu. Naprimjer, razrednik je primijetio da sa nekih časova izostaje veći broj učenika. Uzrok ovakvog ponašanja razrednik može nagađati, ali ih može i istražiti. Ako razgovara sa učenicima, ako primijeni instrumenat koji mjeri odnos učenika prema nastavniku i nastavnom predmetu, ili primijeni neku drugu istraživačku tehniku, razrednik će seriozno tragati za uzrocima ovog fenomena umjesto ad hoc nagađanja. Naši razrednici, nažalost, nisu dovoljno osposobljeni za istraživačku funkciju i bilo bi zanimljivo eksperimentalno istražiti kako djeluje program stručnog osposobljavanja razrednika na ovom planu.

b) *Vlastito stručno usavršavanje*

- Razrednik ostvaruje na isti način kao i druge vidove stručnog usavršavanja. Činjenica je da smo u našoj praksi do sada imali malo organizovanih programa stručnog usavršavanja razrednika. To je razlog da su razrednici u stručnom usavršavanju uglavnom ostajali prepušteni sami sebi. S obzirom da je rad razrednika vrlo kompleksan i multidisciplinarnan, organizovano stručno usavršavanje na ovom planu je od vitalne važnosti za efikasnost odgojnog rada razrednika.

c) *Prognostička funkcija*

- Razrednik ostvaruje svaki put kada nastoji sagledati koje su perspektive pred određenim učenikom. Isto tako, kada: planira aktivnosti odjeljske zajednice, sugeriše učenicima da se bave ovom ili onom aktivnošću, sugeriše roditeljima da se bave onom ili ovom aktivnošću, sugeriše roditeljima da na ovaj ili onaj način pomognu djetetu, razrednik se bavi prognostikom.

Rad na profesionalnom usmjeravanju učenika je takođe aktivnost prognostičkog karaktera. Kao razrednik na ovom planu ima posebnu odgovornost. Naprimjer, ako sugeriše učeniku da se bavi određenom aktivnošću i da će mu to biti dobar izbor profesije, razrednik preuzima veliku odgovornost. Zato je u profesionalnoj orijentaciji nužno angažovati tim stručnjaka koji bi istraživanjem otkrili stvarne skolonosti djeteta kako bi ga usmjerili ka njegovom najboljem izboru. Administrativnu funkciju razrednici u pravilu ne vole. Radi se o vođenju zapisnika, ispunjavanju svjedočanstava, popunjavanju razredne i matične knjige i tako dalje. Vođenje

knjiga i zapisnika, uredno administriranje je vrlo važno iz više razloga. Prvo, to obezbjeđuje uredno praćenje učenika tokom školovanja. Drugo, taj pisani trag služi za kasniju zamjenu izgubljenih dokumenata, ispisivanje biografskih podataka za pojedine učenike i slično. Treće, uredna dokumentacija olakšava istraživanje pedagoških fenomena. Četvrto, ova dokumentacija služi kao dokaz o sistematičnosti i efikasnosti rada škole, pokazuje njenu historiju uspjeha i neuspjeha.

5. Šta sve obuhvata rad u odjeljenskoj zajednici?

Rad u odjeljenskoj zajednici u nekim odjeljenjima predstavlja obavještanje učenika o tome šta se događa u odjeljenju ili u školi te sedmice, dok u nekim drugim odjeljenjima nastavnici okupljaju učenike radi zajedničkog pravljenja planova za novu nastavnu jedinicu. Pojedini nastavnici na časovima odjeljenske zajednice pokušavaju da riješe probleme koji se pojavljuju u odjeljenju. Ima nastavnika koji održavaju ove časove samo onda kada postoji potreba da o nečemu važnom razgovaraju s učenicima, dok drugi časove održavaju redovno, koristeći formalne metode. Bez obzira kakvi su ti časovi, na njima učenici trebaju imati priliku da jedni drugima kažu svoje ideje u atmosferi razumijevanja i poštovanja.

Na časovima odjeljenske zajednice, učenici bi trebali razmjenjivati ideje, podsticati jedni druge, iznositi svoje ideje i prijedloge. Časovi odjeljenske zajednice utiču na atmosferu u učionici. Oni su kamen temeljac učionice u kojoj vlada demokratski pristup jer doprinose afektivnom razvoju učenika i utiču na odjeljenje kao cjelinu. Kvalitetni časovi odjeljenske zajednice mogu imati ključnu ulogu u razvoju učenika zato što doprinose njihovom emocionalnom, socijalnom, moralnom i intelektualnom razvoju. Kako smo naveli da časovi odjeljenske zajednice imaju veliki uticaj na učenike i atmosferu u učionici, tako isto časovi odjeljenske zajednice doprinose ličnom razvoju učenika jer se na tim časovima može čuti glas učenika, mogu se saslušati ideje u krugu vršnjaka, u atmosferi u kojoj vlada poštovanje.

Kada osjete da su drugi zainteresovani za njihove ideje i da im se niko ne smije, učenici počinju da se osjećaju ugodnije dok govore pred grupom. Učenici na časove odjeljenske zajednice dolaze sa problemima za čije im je rješavanje potrebna pomoć nastavnika ili vršnjaka. Grupa u tom slučaju ima zadatak da mnogo radi kako bi se problem razjasnio, prije prijedloga svih mogućih

rješenja. Naučeni na ovaj oblik rada i saradnje, učenici će znati iskoristiti i dalje tokom života. Na ovim časovima učenicima se pruža prilika da predlažu aktivnosti kojima se odjeljenje može baviti. Učenici rade u timovima i organizuju različite aktivnosti. Kada se učenicima prepusti odgovornost za donošenje i sprovođenje odluka, kod njih se razvija osjećaj pripadnosti učionici i kolektivu. Kada učenici osjećaju da su cijenjeni i sretni ujedno će im i dolazak u školu predstavljati radost. Kada počnu postizati i primjećivati vlastiti i tuđi uspjeh, bit će ponosni zbog dobro obavljenog posla. Pošto osjećaju samopouzdanje, drugi učenici ih podržavaju i time se svi više trude. Svaki uspjeh vodi do nekog novog uspjeha. Uz veći trud i angažman i ocjene se popravljaju, a time i uspjeh cijelog odjeljenja. Kada učenici pokazuju odgovornost u odnosima sa svojim vršnjacima, loše ponašanje u učionici se smanjuje, a ukoliko se desi da se loše ponašanje pojavi, nastavnik i učenici dijele odgovornost za odlučivanje o posljedicama. Loše ponašanje prestaje u odnosima među učenicima u onom momentu kada učenici počnu da primjenjuju vještine kojima su ovladali na časovima odjeljenske zajednice.

Svako odjeljenje bi trebalo da ima svoja pravila kojih bi se učenici trebali pridržavati te bi ta pravila uticala na to da učenici vode računa o vlastitom ponašanju i ponašanju drugih, čime bi se smanjila potreba za mjerama koje provodi odjeljenski starješina. Kada postoje jasna pravila odjeljenja, učenici mnogo više surađuju i pridržavaju se onog što je dogovoreno. Kada postoje jasna pravila i kada se svi pridržavaju reda i rada na časovima odjeljenske zajednice, nesuglasica u odjeljenju je sve manje jer se svi konflikti rješavaju i razgovara se o osjećanjima. Odjeljenje počinje da djeluje kao zajednica čiji članovi rade zajedno na ostvarenju ciljeva i pružanju podrške jedni drugima. Učenici osjećaju da pripadaju grupi, a atmosfera u učionici postaje pozitivna i zaštitnička.

Na časovima odjeljenske zajednice učenici izražavaju radost zbog ostvarenih uspjeha, ali i zbog svega onog što su postigli u učenju i vlastitom razvoju te uče da iskazuju zahvalnost dajući i primajući pohvale na odgovarajući način. Na časovima odjeljenske zajednice potrebno je da bude opuštena atmosfera, da se učenici osjećaju prijatno i prihvaćeno. Učenici i nastavnici trebaju da podjednako uživaju u svemu što se na časovima događa, a u grupi da se razvija osjećanje drugarstva.

6. Program rada odjeljenskog starješine

Opći ciljevi i zadaci odgoja i obrazovanja u srednjoj školi se realiziraju na specifičan i poseban način programom odjeljenske zajednice. Aktivnosti na časovima odjeljenske zajednice treba da omoguće učeniku ovog uzrasta punu kreativnost mišljenja, organizacije i realizacije ovog programa.

Učenik na ovom uzrastu očekuje adekvatne uzore u odgoju, osjeća potrebu za poštovanjem njegove individualnosti. Želi da ga neko nenametljivo vodi, da mu sugeriše, da izrazi svoje lične ideje i razmišljanja. Ovo je specifično za sva područja u radu odjeljenske zajednice. Šta su to potrebe i interesi učenika na odgojnom planu može se zaključiti na osnovu ponašanja prema roditeljima, prema kolegama, razredniku, predmetnim nastavnicima. U realizaciji ovog časa treba imati novu koncepciju i metodologiju rada. Operativni program rada se radi na osnovu ponuđenog programa za svaki razred. Međutim, ostavlja se puno slobode razredniku da u toku realizacije koriguje operativni program i prilagodi ga prema potrebama i interesima učenika.

Društvena situacija nalaže da se odgoju posveti dovoljno vremena i prostora jer učenici to od nas očekuju i stalno nas upozoravaju da je krajnje vrijeme da čujemo njihov glas, koji traži razumijevanje, saradnju, povjerenje i poštovanje njihovog identiteta.

Realizirajući ovaj program u svim aspektima, treba poštovati principe postupnosti, kontinuiteta, dob djeteta te njegove društvene mogućnosti i potrebe.

U ovom smislu treba u potpunosti izmjeniti ulogu razrednika i značajno mjesto dati porodici kao bitnom faktoru odgoja djeteta. Metodologija rada ne može više biti stereotipna i verbalna. Potrebno je upotrijebiti što više očiglednih didaktičkih sredstava, čas organizirati kao grupni oblik rada ili panel – diskusiju. Razrednik koordinira rad, učenici realiziraju zamišljenu temu. Prilikom realizacije programa poštovati specifičnosti učeničkog kolektiva i sredine u kojoj radi. Na ove časove se mogu pozvati stručnjaci iz odgovarajućih oblasti za realizaciju pojedinih programskih sadržaja.

6.1. Plan rada razrednika

Plan rada razrednika se unosi u razrednu knjigu u polje koje je namijenjeno i koji nosi isti naziv.

Mjesec	Nastavni sadržaj
<i>Septembar</i>	<ul style="list-style-type: none"> a) Formiranje odjeljenja i upoznavanje učenika sa pravilima rada i obavezama u školskoj godini; b) Izrada programa rada razrednika; c) Rad na pedagoškoj dokumentaciji; d) Individualni razgovori sa roditeljima; e) Prvi roditeljski sastanak; f) Prva sjednica odjeljenskog vijeća; g) Organizacija dodatne, dopunske i slobodnih aktivnosti učenika.
<i>Oktober</i>	<ul style="list-style-type: none"> a) Individualni razgovori sa roditeljima; b) Razgovor sa učenicima koji pokazuju smanjen nivo uspjeha iz pojedinih predmeta; c) Informisanje o učešću učenika na dodatnoj, dopunskoj i ostalim oblicima nastave.
<i>Novembar</i>	<ul style="list-style-type: none"> d) Individualni razgovori sa roditeljima; e) Druga sjednica odjeljenskog vijeća; f) Sudjelovanje u društveno-korisnom radu; g) Posjeta bioskopu; h) Roditeljski sastanak.
<i>Decembar/januar</i>	<ul style="list-style-type: none"> a) Individualni razgovor sa roditeljima; b) Priprema za učešće u kulturno-umjetničkom programu za praznike; c) Sjednica odjeljenskog vijeća; d) Priprema dokumentacije vezana za uspjeh učenika; e) Rad na pedagoškoj dokumentaciji; f) Roditeljski sastanak;
<i>Februar</i>	<ul style="list-style-type: none"> a) Individualni razgovori sa roditeljima i učenicima; b) Prijedlog mjera za poboljšanje uspjeha učenika u učenju i vladanju; c) Razvijanje međusobnog poštovanja i stvaranja nulte tolerancije prema negativnim odnosima.
<i>Mart</i>	<ul style="list-style-type: none"> a) Individualni razgovori sa roditeljima i učenicima; b) Plan rada u vezi ekskurzije i izleta; c) Sjednica odjeljenskog vijeća; d) Ostali poslovi.
<i>April</i>	<ul style="list-style-type: none"> a) Individualni razgovori sa roditeljima i učenicima; b) Sudjelovanje u akcijama uređenja školskog dvorišta; c) Ekološko djelovanje; d) Roditeljski sastanak; e) Realizacija ekskurzija i izleta.
<i>Maj/juni</i>	<ul style="list-style-type: none"> a) Individualni razgovori sa roditeljima i učenicima; b) Roditeljski sastanak; c) Rad na pedagoškoj dokumentaciji; d) Organiziranje posjeta. e) Učešće na završnoj svečanosti u školi; f) Ostali poslovi.

Prema: Omerović, M. (2009).

7. Program rada odjeljske zajednice po razredima i područjima

I RAZRED

35 ČASOVA GODIŠNJE

Cilj odjeljske zajednice je uključiti učenike u aktivnosti koje podstiču lični, socijalni i akademski razvoj, uz razvijanje osjećaja pripadnosti razredu i školi.

TEME I polugodište	BROJ ČASOVA ZA REALIZACIJ U	TEME II polugodište	BROJ ČASOVA ZA REALIZA CIJU
Uvodni čas: Organizacija odjeljenja i upoznavanje.	1	Postavljanje ciljeva za drugo polugodište.	1
Kako se uspješno prilagoditi srednjoj školi?	1	Donošenje odluka i preuzimanje odgovornosti.	1
Razvijanje pozitivnih međuljudskih odnosa u razredu.	1	Kako se nositi sa školskim pritiskom?	1
Učenje i organizacija vremena.	1	Finansijska pismenost za mlade.	1
Kultura ponašanja i bonton u školi.	1	Samopouzdanje u javnom nastupu.	1
Razumijevanje i rješavanje sukoba.	1	Utjecaj medija na mlade.	1
Prevenција nasilja u školi.	1	Različitost i inkluzija.	1
Sigurnost na internetu i društvenim mrežama.	1	Prevenција zloupotrebe alkohola, cigareta i droga.	1
Razvijanje empatije i tolerancije.	1	Razvijanje asertivne komunikacije.	2
Kako izgraditi samopouzdanje?	1	Zdrav odnos prema tehnologiji.	1
Zdravlje i higijena mladih.	1	Društvena odgovornost i volontiranje.	1
Utjecaj društvenih mreža na svakodnevni život i razumijevanje pojma grooming.	1	„Ko sam ja“ pojam identiteta.	1
Prevenција stresa i anksioznosti kod učenika.	2	Aktivno slušanje i nenasilna komunikacija.	1
Samoevaluacija i postavljanje ciljeva.	1	Završni čas – evaluacija i osvrt na godinu.	1

*Za preostale časove prema GP-u, je planirano da se uvrsti obilježavanje značajnih vjerskih, državnih i međunarodnih datuma ili tema koje su potrebne prema procjeni razrednika i učenika.

II RAZRED
35 ČASOVA GODIŠNJE

TEME Za I polugodište	BROJ ČASOVA ZA REALIZACIJU	TEME Za II polugodište	BROJ ČASOVA ZA REALIZACIJU
Organizacija odjeljenja i dogovor o pravilima.	1	Postavljanje ciljeva za drugo polugodište.	1
Razvijanje pozitivnih međuljudskih odnosa u razredu.	1	Razvijanje komunikacijskih vještina.	2
Upravljanje vremenom i obavezama.	1	Donošenje odluka i rješavanje problema.	1
Reproduktivno zdravlje mladih osjećaji u mom tijelu.	1	Uticaj društvenih mreža na lični razvoj .	1
Prevenција stresa kod mladih.	1	Finansijska pismenost za mlade.	1
Samopouzdanje i samopoštovanje.	2	Razvijanje empatije i razumijevanja.	2
Edukacija o mentalnom zdravlju.	1	Prevenција konflikata i upravljanje sukobima.	1
Prevenција nasilja u školi.	1	Društvena odgovornost i volontiranje.	1
Sigurnost na internetu.	1	Zdravlje u digitalnom dobu.	1
Odnos prema autoritetima i odgovornost.	1	Kako unaprijediti odnose u porodici.	1
Edukacija o vršnjačkom nasilju i kako ga spriječiti .	2	Rad na razrednom projektu.	2
Važnost fizičke aktivnosti i zdravih navika.	1	Rodna ravnopravnost.	1
Planiranje budućnosti – školovanje i karijera.	1		

*Za preostale časove prema GP-u, je planirano da se uvrsti obilježavanje značajnih vjerskih, državnih i međunarodnih datuma ili tema koje su potrebne prema procjeni razrednika i učenika.

III RAZRED
35 ČASOVA GODIŠNJE

TEME Za I polugodište	BROJ ČASOVA ZA REALIZACIJU	TEME Za II polugodište	BROJ ČASOVA ZA REALIZACIJU
Uvodni čas: Organizacija i ciljevi za školsku godinu.	1	Planiranje ciljeva za drugo polugodište.	1
Priprema za maturalne obaveze i planiranje završnog rada.	1	Vještine za uspješan intervju i profesionalno predstavljanje.	1
Uloga srednje škole u budućim planovima.	1	Utjecaj medija i kritičko razmišljanje.	1
Jačanje pozitivnih odnosa u razredu.	1	Razvijanje timskih i liderskih vještina.	1
Planiranje vremena i postavljanje prioriteta.	1	Upravljanje konfliktima i razvoj tolerancije.	1
Samopouzdanje i donošenje odluka.	1	Utjecaj tehnologije na svakodnevni život.	1
Kultura ponašanja i profesionalna komunikacija.	1	Zdrav odnos prema sebi i drugima.	1
Stres i tehnike upravljanja stresom.	1	Prevenција rizičnog ponašanja (alkohol, droge, kockanje).	1
Prevenција nasilja – verbalno, fizičko i digitalno.	1	Mentalno zdravlje i traženje podrške.	1
Sigurnost na internetu i odgovorno ponašanje online.	1	Samopouzdanje u javnom nastupu.	1
Prednosti i štetnosti korištenja vještačkih suplementata za razvoj mišićne mase.	1	Razredni projekat (humanitarni, ekološki ili kreativni).	2
Finansijska pismenost za mlade.	1	Prevenција nasilnog ekstremizma i radikalizma.	1
Utjecaj društvenih mreža na samopouzdanje.	1	Planiranje maturalnih ispita	2
Važnost volontiranja i društvene odgovornosti.	1	Rodna ravnopravnost.	1

*Za preostale časove prema GP-u, je planirano da se uvrsti obilježavanje značajnih vjerskih, državnih i međunarodnih datuma ili tema koje su potrebne prema procjeni razrednika i učenika.

IV RAZRED
33 ČASA GODIŠNJE

TEME Za I polugodište	BROJ ČASOVA ZA REALIZACIJU	TEME Za II polugodište	BROJ ČASOVA ZA REALIZACIJU
Planiranje ciljeva za završnu godinu.	1	Planiranje ciljeva za završni dio školske godine.	1
Priprema za matorske obaveze i planiranje završnog rada.	1	Kako se nositi s pritiskom završetka škole?	1
Profesionalna orijentacija: Kako odabrati fakultet ili zanimanje?	1	Samopouzdanje i emocionalna stabilnost pred promjene.	1
Kako napisati kvalitetan CV i motivaciono pismo?	1	Važnost međuljudskih odnosa u profesionalnom životu.	1
Razvijanje vještina javnog nastupa.	1	Etika i odgovornost u profesionalnom svijetu.	1
Upravljanje stresom tokom završne godine.	1	Kako uspješno organizovati matorski rad i projekat?	1
Odgovornost u donošenju važnih odluka.	1	Priprema za prijemne ispite na fakultetima.	1
Prevenција rizika (alkohol, droge, kockanje).	1	Kultura ponašanja na radnom mjestu i fakultetu	1
Zdrav način života u periodu intenzivnih obaveza.	1	Sigurnost u digitalnom okruženju. Obraditi pojmove sexting i sextortion i live stream.	1
Tim i liderstvo: Jačanje timskih vještina.	1	Prava i obaveze mladih i institucije zaštite.	1
Finansijska pismenost za mlade.	1	Strategije izgradnje mira unutar grupe.	1
Razvijanje kritičkog razmišljanja i uticaj medija.	1	Rodna ravnopravnost Gender.	1
Razvijanje asertivne komunikacije.	1		
Sigurnosti u saobraćaju/kultura saobraćaja.	1		

Za preostale časove prema GP-u, je planirano da se uvrsti obilježavanje značajnih vjerskih, državnih i međunarodnih datuma ili tema koje su potrebne prema procjeni razrednika i učenika.

8. PRIMJERI RADIONICA ODJELJENSKE ZAJEDNICE

PO RAZREDIMA

Razred	Prvi
Trajanje	45 minuta
Tema	Prevenција nasilja u školi
Ciljevi	<ul style="list-style-type: none"> - Razumijeti oblike nasilja (fizičko, verbalno, emocionalno, cyber nasilje), - Prepoznati uloge koje pojedinci mogu imati u situacijama nasilja (žrtva, počinitelj, posmatrač), - Razviti empatiju i osvještenost o posljedicama nasilja, - Pružiti učenicima alate za nenasilnu komunikaciju i rješavanje konflikata, - Podstaknuti saradnju i timski duh unutar razreda.
Ishodi učenja	<p>Nakon radionice učenici će moći da:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identifikuju oblike nasilja, - Prepoznaju situacije u kojima se nasilje može dogoditi, - Primjene osnovne tehnike asertivne komunikacije u konfliktnim situacijama, - Predlože mjere za stvaranje sigurnijeg okruženja u razredu, - Prepoznaju sopstvenu odgovornost u stvaranju podržavajuće zajednice.
Metode rada	Diskusija vođena pitanjima, Igranje uloga (role-play), Analiza primjera iz svakodnevnog života, Kreativni rad (plakati, pisanje poruka podrške).
Oblici rada	Individualni rad, Grupni rad, Rad u plenumu.
Sredstva	Flipchart ili bijela tabla, Papir i flomasteri/bojice, Kartice sa opisima situacija nasilja, Prezentacija ili video klip o prevenciji nasilja, Materijali za izradu plakata.
Struktura	<p>Kratak uvod u temu sa pitanjima šta je nasilje i zašto je važno da o njemu razgovaramo?</p> <p>Aktivnost 1: Diskusija o vrstama nasilja. Postavljamo pitanje: „Koje sve oblike nasilja poznajemo?“ Zapisujemo odgovore učenika na tablu. Potom se vodi razgovor o svakoj vrsti nasilja i posljedicama koje ima.</p> <p>Aktivnost 2: Rad u grupama kroz analiza situacija na način da podijelimo učenike u grupe i svakoj grupi se daje kartica sa opisom situacije nasilja.</p> <p>Zadatak za grupe je da identifikuju vrstu nasilja, moguće uzroke i posljedice i predlože rješenje. Svaka grupa prezentuje svoje zaključke.</p>

	Aktivnost 3. Zajednički rad: Izrada plakata s porukama protiv nasilja npr. „Stop nasilju“, „Poštovanje gradi prijateljstvo“. Krug refleksije: Svaki učenik kaže jednu stvar koju je naučio ili koja mu je bila značajna tokom radionice.
Zadaci za učenike nakon radionice	Osmisliti i predložiti razredna pravila koja promovišu nenasilje i poštovanje.

Prilog 1

Poznajemo različite oblike nasilja, koji se mogu klasificirati prema načinu na koji se ispoljavaju i utjecaju koji imaju na žrtvu. Neke od oblika nasilja navodimo u daljem tekstu:

Fizičko nasilje uključuje udarce, guranje, šamaranje, davljenje, upotrebu oružja ili bilo koji oblik nanošenja fizičke povrede. Prepoznatljivo je zbog vidljivih tragova na tijelu žrtve.

Psihološko (emocionalno) nasilje obuhvata uvrede, omalovažavanje, manipulaciju, prijetnje, ignorisanje, kontrolu i ponižavanje. Može izazvati duboke emocionalne povrede, stres, anksioznost i smanjeno samopouzdanje.

Verbalno nasilje uključuje vrijeđanje, vikanje, kritike, omalovažavanje, ruganje ili prijetnje riječima. Često je usmjereno na ponižavanje i degradaciju žrtve.

Seksualno nasilje obuhvata svaki oblik prisile na seksualne aktivnosti, seksualno uznemiravanje, silovanje ili bilo kakav neželjeni kontakt seksualne prirode. Često ostavlja duboke emocionalne i fizičke posljedice.

Ekonomsko (finansijsko) nasilje podrazumijeva kontrolu nad financijama, uskraćivanje pristupa novcu, zabranu zapošljavanja ili školovanja, kao i finansijsku manipulaciju. Cilj je uspostavljanje zavisnosti žrtve.

Digitalno nasilje (cyber nasilje) se odnosi na zloupotrebu tehnologije i interneta za prijetnje, uznemiravanje, širenje lažnih informacija, dijeljenje intimnih fotografija bez dozvole i slično. Sve je češće u savremenom društvu zbog dostupnosti tehnologije.

Sistemska nasilje obuhvata institucionalnu diskriminaciju, nepravdu u pravnom sistemu, društvene predrasude ili uskraćivanje prava od strane države ili institucija.

Rodno zasnovano nasilje je usmjereno prema osobama zbog njihovog roda ili spola. Najčešće su žene i djevojčice žrtve ovakvog oblika nasilja, ali i muškarci mogu biti pogođeni.

Vršnjačko nasilje (bullying) se događa se među djecom i mladima, obično u školama ili putem digitalnih kanala. Može biti fizičko, verbalno ili psihološko.

Prilog 2

Primjeri situacija nasilja s analizom vrste nasilja, mogućim uzrocima, posljedicama i prijedlozima za rješenje:

Situacija 1

Opis: Jedna učenica svakodnevno prima uvrede i poniženja od svojih vršnjaka u školi. Govore joj da je "ružna i glupa" i izbjegavaju je u grupnim aktivnostima.

Vrsta nasilja: vršnjačko (psihološko i verbalno).

Mogući uzroci: nedostatak empatije kod vršnjaka. Loše porodične ili društvene vrijednosti nasilnika. Pritisak iz društva da se isključe "drugačiji" pojedinci.

Posljedice: smanjeno samopouzdanje učenice. Razvijanje depresije, anksioznosti ili povlačenje iz društva. Moguće loše ocjene i izbjegavanje škole.

Rješenje: edukacija učenika o vršnjačkom nasilju kroz radionice. Razgovor sa žrtvom i pružanje podrške od strane školskog psihologa. Razgovor s nasilnicima i njihovim roditeljima, uz uvođenje sankcija ako se nasilje nastavi.

Situacija 2

Opis: Suprug zabranjuje svojoj ženi da radi, kontrolira svaki dinar koji ona troši i prijeti joj da će je izbaciti iz kuće ako ne poštuje njegova pravila.

Vrsta nasilja: ekonomsko i psihološko nasilje.

Mogući uzroci: patrijarhalni stavovi ili uvjerenje nasilnika da ima pravo dominirati. Nesigurnost nasilnika i strah od gubitka kontrole. Loši uzori ili nasilje u porodici tokom odrastanja.

Posljedice: žrtva postaje finansijski zavisna i nesamostalna. Mogući razvoj depresije i osjećaj bezvrijednosti kod žrtve. Djeca u porodici mogu razviti pogrešne vrijednosti o odnosima.

Rješenje: žrtva treba potražiti pomoć u centrima za podršku ženama (sigurne kuće). Pružiti pravnu i psihološku podršku za izlazak iz odnosa zavisnosti. Edukacija zajednice o rodnoj ravnopravnosti i osnaživanje žena kroz programe.

Razred	Prvi
Trajanje	45 minuta
Tema	Razvijanje pozitivnih međuljudskih odnosa u razredu
Ciljevi	<ul style="list-style-type: none"> - Podsticanje pozitivne komunikacije i saradnje među učenicima radi izgradnje zdravog i podržavajućeg razrednog okruženja, - Razvijanje svijesti o važnosti međusobnog poštovanja i uvažavanja, - Podsticanje učenika na otvorenu i nenasilnu komunikaciju, - Povećanje osjećaja pripadnosti razredu i zajedništva.
Ishodi učenja	<p>Nakon radionice, učenici će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Razlikovati oblike pozitivne i negativne komunikacije. - Razviti strategije za rešavanje potencijalnih konflikata u razredu. - Demonstrirati vještine saradnje kroz praktične aktivnosti.
Metode rada	<p>Diskusija</p> <p>Igranje uloga</p> <p>Interaktivne igre</p>
Oblici rada	<p>Individualni rad</p> <p>Rad u parovima</p> <p>Rad u manjim grupama</p>
Sredstva	<p>Papiri u boji i flomasteri</p> <p>Kartice sa pitanjima i zadacima</p> <p>Tabla ili flipčart</p> <p>Projektor</p> <p>Muzika za opuštanje</p>
Struktura	<p>U samom uvodnom dijelu časa sa učenicima povesti kratak razgovor o važnosti međuljudskih odnosa u svakodnevnom životu.</p> <p>Ledolomci: Aktivnost "Moje ime i jedna osobina". Svaki učenik kaže svoje ime i jednu pozitivnu osobinu koja ih opisuje povezujući prvo slovo svog imena.</p> <p>Aktivnost 1: Šta nas spaja?</p> <p>Učenici rade u manjim grupama (4-5 članova) i pišu na papiru šta sve</p>

	<p>imaju zajedničko (npr. hobiji, interesi, stavovi).</p> <p>Plenarna diskusija: Šta su otkrili o drugima i kako zajednički interesi mogu doprinijeti boljoj atmosferi u razredu?</p> <p>Aktivnost 2: Igranje uloga. Učenici se dijele u parove i dobiju scenarije za igranje uloga (npr. sukob oko grupnog zadatka, nesporazum na času).</p> <p>Svaki par predstavlja rješenje konflikta, a razred diskutuje o najboljim pristupima.</p> <p>Aktivnost 3: Zid pozitivnih poruka</p> <p>Svaki učenik dobije papirić na koji piše anonimnu pozitivnu poruku ili kompliment svakome iz razreda. Poruke se ostavljaju u kovertu na kojima je napisano ime svakog učenika, a na kraju svako uzima svoju kovertu i čita nekoliko poruka kako bi se stvorila pozitivna atmosfera.</p> <p>Aktivnost 4:</p> <p>Povratne informacije: Učenici na papirićima ocjenjuju radionicu crtajući smajli (srećan, neutralan, tužan).</p> <p>Zaključak: Podsjećanje na značaj dobrih međuljudskih odnosa i dogovor da učenici nastave s pozitivnim ponašanjem.</p>
Zadaci za učenike nakon radionice	Razmisliti o jednoj stvari koju mogu učiniti sljedeće nedelje kako bi doprinosili boljoj atmosferi u razredu.

Prilog 1. Igra uloga.

Sukob oko grupnog zadatka

Situacija: Dva učenika rade na grupnom zadatku, ali jedan smatra da previše posla pada na njega, dok drugi misli da je podjela posla fer.

Učenik A: Misli da radi većinu posla i želi da se zadaci raspodijele ravnomjerno.

Učenik B: Misli da već dovoljno doprinosi i ne vidi problem.

2. Nesporazum na času

Situacija: Učenik A misli da ga je učenik B ogovarao iza leđa i ljut je zbog toga. Međutim, učenik B tvrdi da to nije istina.

Učenik A: Povrijeđen je jer misli da ga je prijatelj ogovarao i želi objašnjenje.

Učenik B: Tvrdi da nije rekao ništa loše i želi razjasniti nesporazum.

3. Svada zbog mjesta u klupi

Situacija: Dva učenika žele sjediti na istom mjestu u učionici i ne mogu se dogovoriti.

Učenik A: Kaže da je prvi sjeo i želi ostati na tom mjestu.

Učenik B: Tvrdi da inače uvijek sjedi tu i misli da ima pravo na to mjesto.

4. Dijeljenje školskog pribora

Situacija: Učenik A često posuđuje olovke i gumice od učenika B, ali ih nikada ne vraća, što smeta učeniku B.

Učenik A: Misli da nije problem ponekad pozajmiti pribor jer su prijatelji.

Učenik B: Osjeća se iskorišteno i želi da učenik A prestane uzimati stvari bez vraćanja.

5. Kašnjenje na dogovoreni sastanak za projekat

Situacija: Učenik A kasni na svaki sastanak tima za projekat, dok učenik B smatra da je to neodgovorno.

Učenik A: Misli da nije tako strašno zakasniti jer sve može nadoknaditi.

Učenik B: Ljut je jer misli da kašnjenje pokazuje nepoštovanje prema timu.

Razred	Prvi
Trajanje	45 minuta
Tema	Sigurnost na inetrnetu i društvenim mrežama
Ciljevi	<ul style="list-style-type: none">- Upoznati učenike s osnovnim pojmovima i rizicima vezanim za sigurnost na internetu i društvenim mrežama.- Razviti svijest o važnosti zaštite privatnih podataka i odgovornog ponašanja na mreži.- Potaknuti kritičko razmišljanje o posljedicama nepažljivog dijeljenja informacija online.
Ishodi učenja	Nakon radionice, učenici će moći: <ul style="list-style-type: none">- Prepoznati glavne vrste prijetnji na internetu (npr. krađa identiteta, cyberbullying, maliciozni softver).- Primijeniti osnovne mjere zaštite privatnosti na društvenim mrežama.- Razlikovati sigurno i nesigurno online ponašanje.

	<ul style="list-style-type: none"> - Prepoznati kome se obratiti u slučaju problema ili zlostavljanja na internetu.
Metode rada	<p>Predavanje Rasprava Analiza slučajeva Brainstorming</p>
Oblici rada	<p>Individualni rad Grupni rad Plenarna rasprava</p>
Sredstva	<p>Projektor i računar za prezentaciju Prezentacija Radni listići za učenike Papir i olovke za brainstorming Poveznice na edukativne online resurse</p>
Struktura	<p>Kratak uvod u temu o tome šta znači biti siguran na internetu? Učenicima se može postaviti pitanje „Jeste li ikad razmišljali o tome ko sve vidi vaše objave na društvenim mrežama?“ „Znate li šta je phishing?“ (mrežna krađa identiteta). Predavanje i diskusiju sa učenicima uraditi na način da se fokusiramo na ključne pojmove kao što su: krađa identiteta, cyberbullying, virusi i zlonamjerni softver. Takođe tokom predavanja posvetiti pažnju pravilima zaštite privatnosti (jake lozinke, oprez pri dijeljenju osjetljivih podataka), postavke privatnosti na popularnim društvenim mrežama, važnost kritičkog razmišljanja pri korištenju informacija s interneta. Kroz diskusiju potaknuti učenike da podijele svoja iskustva i mišljenja. Aktivnost 1: Brainstorming u grupama Zadatak za učenike je da nabroje 5 mjera za sigurno korištenje interneta i društvenih mreža. Grupe iznose svoje prijedloge, koje voditelj zapisuje na ploču ili u prezentaciju. Aktivnost 2: Prezentacija 2-3 kratka scenarija (npr. osoba prima sumnjivu poruku s linkom, objavljuje previše osobnih informacija). Zadatak za grupe: Razmislite i odgovorite kako biste riješili situaciju. Nakon aktivnosti u grupama, svaka grupa iznosi svoje rješenje.</p>

	Aktivnost 3: Sažetak radionice: Ključni savjeti za sigurnost na internetu. Pitanje za refleksiju: „Što ćete promijeniti u svom ponašanju na internetu nakon ove radionice?“ Podjela edukativnih materijala (leci ili linkovi).
Zadaci za učenike nakon radionice	Pregledati postavke privatnosti na svojim profilima na društvenim mrežama i prilagoditi ih kako bi povećali vlastitu sigurnost.

Prilog 1. „Šta je phishing?“ (mrežna krađa identiteta)

Phishing je oblik cyber prevare u kojem napadači pokušavaju prevariti korisnike da otkriju lične podatke, lozinke, podatke o kreditnim karticama ili druge osjetljive informacije putem lažnih e-mailova, poruka ili web stranica. Phishing funkcioniše na način da se napadači predstavljaju kao legitimne institucije (banke, društvene mreže, IT podrška, državne službe). Koriste lažne e-mailove, SMS-ove ili web stranice kako bi žrtve navele na unos osjetljivih podataka.

Vrste phishinga

- ❖ E-mail phishing – Lažni e-mailovi koji traže unos podataka ili preuzimanje zlonamjernih datoteka.
- ❖ Spear phishing – Ciljani napadi na pojedince ili organizacije uz korištenje personaliziranih poruka.
- ❖ Vishing (Voice Phishing) – Telefonske prevare gdje napadači imitiraju službene institucije.
- ❖ Smishing (SMS Phishing) – Prevare putem SMS poruka s linkovima na lažne stranice.
- ❖ Clone phishing – Kloniranje legitimnih poruka s malim izmjenama kako bi prevarili korisnike.

Kako prepoznati phishing napade?

- ❖ Gramatičke i pravopisne greške u e-mailovima, sumnjive e-mail adrese pošiljatelja, hitni zahtjevi („Vaš račun će biti blokiran!“), neočekivani linkovi i privici, lažne web stranice koje izgledaju autentično.

Kako se zaštititi od phishinga?

- ❖ Ne otvarati sumnjive e-mailove ili poruke, provjeriti URL adrese prije unosa podataka, koristiti dvofaktorsku autentifikaciju (2FA), ažurirati lozinke i koristiti jake lozinke, ne dijeliti lične podatke putem e-maila ili telefona, koristiti sigurnosne alate (antivirus, firewall).

Šta učiniti ako postanemo žrtva phishinga?

- ❖ Odmah promijeniti lozinke, kontaktirati banku ili nadležne institucije, prijaviti napad IT službi ili nadležnim organima.

Prilog 2. Primjeri

Sumnjiva poruka s linkom

Ado prima e-mail od „banke“ s porukom:

"Poštovani korisniče, primijetili smo sumnjive aktivnosti na vašem računu. Kliknite na link ispod da potvrdite svoj identitet i spriječite blokadu računa."

Priložen je link koji vodi na web stranicu koja izgleda kao stvarna banka.

Pitanja za analizu:

- Koji su znakovi da je ovo phishing napad?
- Šta bi Ado trebao učiniti?

Objavljivanje previše osobnih informacija

Maja redovno objavljuje na društvenim mrežama – dijeli slike iz škole, informacije o putovanjima i svoje omiljene lokacije. Jednog dana dobija poruku od nepoznate osobe koja tvrdi da je njen novi prijatelj i zna dosta detalja o njenom životu.

Pitanja za analizu:

- Koji su rizici objavljivanja previše ličnih podataka?
- Kako bi Maja mogla zaštititi svoju privatnost na internetu?

Sumnjiv telefonski poziv

Haris prima poziv od osobe koja se predstavlja kao zaposlenik tehničke podrške. Osoba tvrdi da je Harisov računar zaražen virusom i da treba odmah instalirati poseban softver kako bi ga zaštitio.

Pitanja za analizu:

- Zašto bi ovo mogao biti pokušaj prevare (vishing)?
- Kako Haris treba reagovati u ovakvoj situaciji?

Prilog 3. savjeti za sigurnost na internetu

Ključni savjeti za sigurnost na internetu

- ❖ Koristite jake i jedinstvene lozinke.
- ❖ Koristite kombinaciju velikih i malih slova, brojeva i simbola.
- ❖ Ne koristite istu lozinku za više naloga.
- ❖ Redovno mijenjajte lozinke i koristite password manager za njihovo sigurno čuvanje.

Omogućite dvofaktorsku autentifikaciju (2FA)

- ❖ Dodajte dodatni sloj zaštite na svoje naloge (SMS kod, autentifikacijska aplikacija).
- ❖ Posebno važno za e-mail, društvene mreže i online bankarstvo.

Pazite na phishing napade

- ❖ Ne otvarajte sumnjive e-maileve i poruke od nepoznatih pošiljalaca.
- ❖ Ne klikajte na nepoznate linkove niti preuzimajte sumnjive privitke.
- ❖ Uvijek provjerite URL prije nego što unesete lične podatke.
- ❖ Zaštitite svoje lične podatke.
- ❖ Ne dijelite osjetljive informacije javno na internetu.
- ❖ Pripazite šta objavljujete na društvenim mrežama (lokacije, privatne podatke).
- ❖ Ograničite ko može vidjeti vaše objave podešavanjem privatnosti.
- ❖ Koristite sigurne mreže i VPN.
- ❖ Izbjegavajte javne Wi-Fi mreže bez zaštite ili koristite VPN za dodatnu sigurnost.
- ❖ Nikada ne unosite osjetljive podatke dok ste na nesigurnoj mreži.
- ❖ Redovno ažurirajte softver i uređaje.

- ❖ Instalirajte sigurnosne zakrpe i ažuriranja operativnog sistema i aplikacija.
- ❖ Koristite antivirusni program i redovno skenirajte uređaj.
- ❖ Budite oprezni s online kupovinom.
- ❖ Kupujte samo na provjerenim i sigurnim web stranicama.
- ❖ Provjerite da li web stranica koristi HTTPS prije unosa podataka.
- ❖ Nikada ne dijelite broj kartice putem e-maila ili poruka.
- ❖ Prijavite sumnjive aktivnosti
- ❖ Ako primijetite prevaru, prijavite je nadležnim službama ili platformi na kojoj ste je primijetili.
- ❖ U slučaju krađe identiteta, odmah promijenite lozinke i kontaktirajte banku ili sigurnosne službe.

Sigurnost na internetu zavisi od naše pažnje i opreznosti. Prateći ove savjete, možemo značajno smanjiti rizik od prevara, krađe identiteta i cyber napada.

Razred	Prvi
Trajanje	45 minuta
Tema	Kako izgraditi samopouzdanje
Ciljevi	<ul style="list-style-type: none"> - Osnažiti učenike u prepoznavanju svojih sposobnosti i kvaliteta. - Potaknuti samostalnost i odgovornost za vlastiti razvoj. - Razviti pozitivan stav prema sebi i drugima.
Ishodi učenja	<p>Nakon radionice, učenici će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identificirati svoje snage i oblasti u kojima se osjećaju sigurni. - Prepoznati uticaj pozitivnog razmišljanja na vlastito samopouzdanje. - Primijeniti barem jednu tehniku za jačanje samopouzdanja u svakodnevnim situacijama
Metode rada	<p>Interaktivna diskusija</p> <p>Individualne refleksije</p> <p>Vježbe</p>
Oblici rada	<p>Rad u paru</p> <p>Grupni rad</p>

	Individualni zadaci
Sredstva	Papir i olovke Plakat ili bijela ploča s markerima Kartice s pitanjima i izjavama Projektor
Struktura	Uvod u temu kroz kratku diskusija o tome šta je samopouzdanje i zašto je važno? Aktivnost 1. Vježba prepoznavanja snaga Učenici na papir napišu tri svoje osobine ili sposobnosti na koje su ponosni. U paru podijele svoje odgovore i nadopunjuju ih dodatnim pohvalama. Aktivnost 2. Grupna aktivnost: "Most samopouzdanja" . Učenici u grupama oslikavaju simbolički "most" koji prikazuje kako se prelazi s nesigurnosti na samopouzdanje. Svaka grupa predstavlja svoj most i objasni korake (npr. podrška prijatelja, postavljanje ciljeva, pozitivne misli). Aktivnost 3. Sumiranje naučenog kroz kratak razgovor. Pitanje za refleksiju: Što ste danas naučili o sebi i što ćete primijeniti u budućnosti?
Zadaci za učenike nakon radionice	Napisati dnevnik zahvalnosti za iduću sedmicu, fokusirajući se na tri pozitivne stvari koje su doživjeli ili postigli svaki dan.

Prilog 1. "Most samopouzdanja"

Učenicima se objašnjava da je samopouzdanje kao most, mora biti jak i stabilan kako bismo s njim prešli prepreke u životu. Šta nas čini sigurnima u sebe? (Učenici dijele svoja mišljenja.)

Izrada "mosta samopouzdanja". Učenike podijelimo u male grupe (3-5 učenika) i svaka grupa dobije zadatak da izrade simbolični "most samopouzdanja" koristeći papir, karton, konce, slamke ili druge materijale dostupne u učionici. Svaka grupa crta ili gradi most.

Uputa: Stubovi mosta treba da predstavljaju osobine koje jačaju samopouzdanje (npr. hrabrost, upornost, podrška prijatelja, učenje novih vještina).

Daske ili užad mosta treba da predstavljaju pozitivne misli i postupke koji nas vode preko prepreka. Ispod mosta mogu napisati izazove i strahove koje žele premostiti.

Prezentacija i refleksija. Svaka grupa predstavlja svoj most i objašnjava koje osobine i misli su važne za samopouzdanje.

Zajednička diskusija: Šta nas najviše motiviše da vjerujemo u sebe? Kako možemo pomoći drugima da ojačaju svoje samopouzdanje?

Razred	Prvi
Trajanje	45 minuta
Tema	Uticaj društvenih mreža na svakodnevni život- pojam grooming
Ciljevi	<ul style="list-style-type: none"> - Osnažiti učenike za kritičko razmišljanje o uticaju društvenih mreža na svakodnevni život. - Informisati učenike o pojmu grooming, kako ga prepoznati i kako reagovati. - Podstaci učenike na odgovorno i sigurno korištenje društvenih mreža.
Ishodi učenja	<p>Nakon radionice, učenici će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prepoznati pozitivne i negativne aspekte korištenja društvenih mreža. - Razumjeti šta je grooming i kako se manifestuje. - Prepoznati načine kako da se zaštite na društvenim mrežama i kome da se obrate u slučaju sumnje na grooming.
Metode rada	<p>Diskusija Studija slučaja Kratka predavanja uz prezentaciju</p>
Oblici rada	<p>Individualni rad Grupni rad Plenarna diskusija</p>
Sredstva	<p>Računar/projektor Papiri i olovke Prezentacija sa informacijama o grooming-u Materijali za studiju slučaja</p>
Struktura	<p>U uvodnom dijelu povesti kratku diskusiju o tome šta su društvene mreže i kako utiču na naš svakodnevni život? (Učenici iznose svoja mišljenja.) Aktivnost 1. Kratko predavanje o pozitivnim i negativnim stranama društvenih mreža. Objašnjenje pojma grooming: šta je, kako se provodi, koje su opasnosti. Savjeti za sigurno ponašanje na internetu.</p>

	<p>Aktivnost 2. Rad u grupama: Učenici se dijele u male grupe. Svaka grupa dobija studiju slučaja (primjer situacije u vezi sa grooming-om).</p> <p>Zadatak: Analizirati situaciju, prepoznati rizične elemente i predložiti korake za rješavanje problema. Presentacija rješenja od strane grupa.</p> <p>Aktivnost 3. Diskusija o tome kako se osjećaju nakon što su čuli o grooming-u? Šta su naučili? Kratki rezime i odgovari na pitanja.</p> <p>Grooming je pojam koji opisuje uspostavu odnosa povjerenja i emocionalne povezanosti između djeteta i (najčešće) odrasle osobe. Ipak, ne radi se o zdravom i normalnom odnosu, već o odnosu koji se gradi isključivo nekom komunikacijskom tehnologijom s ciljem vrbovanja i iskorištavanja maloljetnika u seksualne svrhe.</p>
<p>Zadaci za učenike nakon radionice</p>	<p>Pripremiti listu od 5 pravila za sigurno korištenje interneta i društvenih mreža.</p>

Prilog 1. Studija slučaja

"Nova prijateljica s interneta"

Ana (13) upoznala je osobu po imenu „Sara (16)“ na društvenoj mreži. Sara joj svakodnevno šalje poruke, komplimente i podršku. Nakon nekog vremena, Sara traži da Ana pošalje privatne slike kao dokaz prijateljstva.

Pitanja za grupu:

- Koji su znakovi da ovo možda nije tinejdžerka, već odrasla osoba?
- Kako Ana treba reagovati?
- Kome se može obratiti za pomoć?

"Tajni razgovori s Mirzom"

Ilhan (12) igra online igre i upoznaje Mirzu (18) koji mu šalje poklone u igri i nudi da mu kupi novi skin za lik. Mirza predlaže da pređu na privatne poruke i zamoli Ilhana da ne govori roditeljima o njihovom prijateljstvu.

Pitanja za grupu:

- Zašto je problematično da starija osoba traži tajne razgovore s djetetom?
- Kako Ilhan može zaštititi sebe?
- Kako prepoznati manipulaciju?

"Influencer koji previše traži"

Lejla (14) prati influencera na društvenim mrežama. On joj jednom odgovara na poruku i nudi joj šansu da postane dio njegovog „VIP tima“. Postavlja joj zadatke, uključujući slanje privatnih podataka i slika, obećavajući joj slavu.

Pitanja za grupu:

- Zašto bi ovo mogla biti prevara?
- Koji su sigurni načini komunikacije s poznatim osobama na internetu?
- Kako Lejla može spriječiti da postane žrtva manipulacije?

Razred	Prvi
Trajanje	90 minuta
Tema	Prevenција stresa i anksioznosti kod učenika
Ciljevi	<ul style="list-style-type: none">- Upoznati učenike sa stresom i anksioznošću, njihovim uzrocima i simptomima.- Razviti sposobnosti učenika da prepoznaju simptome stresa i anksioznosti.- Pomoći učenicima u učenju tehnika za prevenciju i upravljanje stresom i anksioznošću.- Poticati učenike na razmišljanje o zdravim načinima nošenja s problemima.
Ishodi učenja	Učenici će moći : <ul style="list-style-type: none">- prepoznati simptome stresa i anksioznosti.- naučiti tehnike smanjenja stresa i anksioznosti.- prepoznati načine kako da reagiraju u stresnim situacijama i kako da potraže pomoć.- razviti socijalne vještine potrebne za izgradnju emocionalne otpornosti.
Metode rada	Prezentacija Diskusija Refleksija
Oblici rada	Individualni rad


	Rad u parovima i grupama Prezentacija
Sredstva	PPT prezentacija Papiri, olovke, flip chart, markeri. Video materijali o tehnikama smanjenja stresa. Audio uređaji za vođene meditacije ili vježbe opuštanja.
Struktura	U uvodnom dijelu radionice kratko putem brainstorminga uvesti učenike u pojmove stresa i anksioznosti. Aktivnost 1. Definicija stresa i anksioznosti. Upoznajemo učenike s fizičkim i emocionalnim simptomima stresa i anksioznosti. Uzroci stresa kod učenika: školske obaveze, socijalni pritisci, obiteljski faktori itd. Aktivnost 2. Diskusija u grupama: Podijeliti iskustva u vezi sa stresom među učenicima, uz postavljanje pitanja tipa: "Kako se osjećate kada ste pod stresom? Koji su vaši najčešći uzroci stresa?" Aktivnost 3. Vježbe za smanjenje stresa: Učenici u parovima ili manjim grupama rade vježbe za smanjenje stresa (duboko disanje, vođena meditacija, tehnike opuštanja). Profesor demonstrira kako pravilno izvoditi ove vježbe. Aktivnost 4. Učenici iznose svoja razmišljanja o naučenom i sumiraju glavne poruke radionice.
Zadaci za učenike nakon radionice	Pronaći jedan način za ublažavanje stresa i koristiti ga u narednim sedmicama (npr. fizička aktivnost, vođenje dnevnika, razgovor s prijateljima).

Prilog 1. Vježbe za smanjenje stresa

Stres je normalan dio života, ali je važno znati kako ga kontrolisati. Ove jednostavne tehnike mogu pomoći u opuštanju i vraćanju fokusa.

Vježbe disanja

Tehnika 4-7-8 (duboko disanje)

 Udahnite kroz nos brojeći do 4.

 Zadržite dah brojeći do 7.

- ✚ Izdahnite kroz usta brojeći do 8.
- ✚ Ponovite 3-5 puta.

Trbušno disanje

- ✚ Sjednite ili ležite i stavite ruku na stomak.
- ✚ Udahnite duboko kroz nos tako da osjetite kako se stomak širi.
- ✚ Izdahnite polako kroz usta.
- ✚ Fokusirajte se samo na disanje.

Progresivno opuštanje mišića

- ✚ Počnite od prstiju na nogama i krenite prema gore.
- ✚ Stisnite mišiće određene grupe (npr. šake) na 5 sekundi, zatim ih opustite.
- ✚ Nastavite do vrha glave.

Ova tehnika pomaže u smanjenju fizičke napetosti.

Kreativne vježbe

Crtanje ili bojanje – smanjuje anksioznost.

Vođenje dnevnika – zapisivanje misli pomaže u razjašnjavanju emocija.

Slušanje muzike – opuštajuća muzika smanjuje nivo stresa.

Kratka fizička aktivnost

Brza šetnja – smanjuje napetost i poboljšava raspoloženje.

Blago istezanje – pomaže kod ukočenih mišića.

Joga ili lagane vježbe – umiruju tijelo i um.

Mindfulness i pozitivna vizualizacija

Mindfulness (svjesnost)

- ✚ Fokusirajte se na sadašnji trenutak – kako dišete, šta vidite, čujete i osjećate.
- ✚ Izbjegavajte razmišljanje o prošlosti ili budućnosti.

Pozitivna vizualizacija

- ✚ Zatvorite oči i zamislite mirno mjesto (npr. plažu, šumu, planinu).
- ✚ Zamislite zvukove, mirise i osjećaj mira.
- ✚ Ostanite u toj slici nekoliko minuta.

Smijeh i druženje

Smijeh smanjuje stresne hormone i poboljšava raspoloženje.

Razgovor s prijateljem ili članom porodice pomaže u osjećaju podrške.

Tehnika „STOP“ (kada osjećate stres)

S – Stani (prepoznaj da si pod stresom).

T – Udahni duboko.

O – Osvijesti svoje misli i emocije.

P – Pokušaj riješiti problem ili se udalji ako je potrebno.

Razred	Prvi
Trajanje	45 minuta
Tema	Kako se nositi sa školskim pritiskom
Ciljevi	<ul style="list-style-type: none">- Prepoznati uzroke stresa i pritisaka u školi.- Razvijanje vještina za suočavanje sa stresom i organizaciju vremena.- Osvježavanje strategija za izgradnju pozitivnog mentalnog zdravlja i emocionalne otpornosti.- Podsticanje komunikacije među učenicima o iskustvima sa stresom.- Povećanje svijesti o važnosti balansiranja škole, privatnog života i društvenih aktivnosti.
Ishodi učenja	<p>Po završetku radionice, učenici će moći:</p> <ul style="list-style-type: none">- Razumijeti glavne uzroke školskog stresa (domaći zadaci, ocjene, međuljudski odnosi).- Naučiti nekoliko tehnika za smanjenje stresa (planiranje, tehnike disanja, fizička aktivnost).- Razviti vještine za bolju organizaciju vremena i prioritizaciju zadataka.- Biti u stanju da prepoznaju simptome stresa i riješe ih na zdrav način.- Razviti veći nivo samopouzdanja i sposobnosti za rješavanje problema.
Metode rada	Interaktivna diskusija

	Brainstorming Vježbe opuštanja i disanja Refleksija i povratna informacija
Oblici rada	Individualni rad Rad u manjim grupama (4-5 učenika) Zajednička diskusija u plenumu
Sredstva	Flipchart ili tablu za pisanje Papiri i olovke Prezentacija ili video materijali Opuštajuća muzika Papirni listovi za pisanje i bilješke
Struktura	U uvodnom dijelu učenike upoznati sa osnovnim pitanjima vezanim za stres: Šta je stres? Koji su izvori stresa u srednjoj školi? Aktivnost 1. Razgovor o uzrocima školskog stresa: zadaci, rokovi, međuljudski odnosi, očekivanja nastavnika, roditelja. Prepoznavanje simptoma stresa (fizički i emocionalni znakovi). Aktivnost 2. Sa učenicima razgovarati o vježbama za smanjenje stresa: disanje, meditacija, fizička aktivnost. Aktivnost 3. kroz grupni rad učenici razmjenjuju iskustva o stresu u školi i predlažu rješenja. Svaka grupa piše nekoliko strategija za smanjenje stresa. Potom slijedi prezentacija grupa te se vodi usmjereni razgovor o metodama za organizaciju vremena (upotreba planera, listanja zadataka, postavljanje prioriteta). Aktivnost 4. Učenici podijele svoja iskustva i misli o naučenim tehnikama. Kako ove vještine mogu primjeniti u svakodnevnom životu?
Zadaci za učenike nakon radionice	Napraviti listu svakodnevnih zadataka i planirati dan kako bi smanjili stres uz pomoć prioriteta i organizacije vremena. Svako veče, praktikovati 5 minuta disanja za smanjenje stresa.

Razred	Prvi
Trajanje	90 minuta
Tema	Razvijanje asertivne komunikacije
Ciljevi	<ul style="list-style-type: none"> - Upoznati učenike s osnovama asertivne komunikacije. - Razviti sposobnost izražavanja svojih misli, osjećanja i želja na asertivan način. - Razlikovati asertivno ponašanje od pasivnog i agresivnog ponašanja. - Osnažiti učenike u donošenju samostalnih odluka i postavljanju granica u komunikaciji.
Ishodi učenja	<p>Učenici će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> - prepoznati asertivnu, pasivnu i agresivnu komunikaciju. - primijeniti tehnike asertivne komunikacije u svakodnevnim situacijama. - vježbati postavljanje granica na asertivan način. - razviti samopouzdanje u izražavanju svojih osjećanja i stavova.
Metode rada	<p>Interaktivna predavanja</p> <p>Diskusije</p> <p>Analiza slučajeva</p> <p>Refleksija</p>
Oblici rada	<p>Individualni rad</p> <p>Grupni rad</p> <p>Igra uloga</p>
Sredstva	<p>Flipchart ili ploča</p> <p>Markeri</p> <p>Papiri i olovke za bilješke</p> <p>Prezentacija</p> <p>Priručnici o asertivnoj komunikaciji</p>
Struktura	<p>U uvodnom dijelu upoznajemo učenike sa osnovnim pojmovima tipa asertivnost, pasivnost, agresivnost te vodimo diskusiju o tome šta oni misle kada se spomene asertivna komunikacija i da li su je kad koristili prilikom</p>

	<p>rješavanja neke konfliktne situacije.</p> <p>Aktivnost 1.</p> <p>Objašnjenje asertivne komunikacije i razlike između pasivnog, agresivnog i asertivnog ponašanja. Prikaz praktičnih primjera, kratka prezentacija koja objašnjava asertivnu komunikaciju.</p> <p>Aktivnost 2.</p> <p>Učenici se dijele u grupe i dobijaju situacije u kojima trebaju primijeniti asertivne tehnike (npr. situacija u kojoj moraju odbiti zahtjev prijatelja ili postaviti granicu prema profesoru). Svaka grupa diskutuje o situaciji i piše kako bi asertivno odgovorila. Grupa izlaže svoje odgovore pred razredom.</p> <p>Aktivnost 3. Igra uloga</p> <p>Učenici izvode igru uloga u kojoj simuliraju situacije u kojima primjenjuju asertivnu komunikaciju. Učenici igraju različite uloge (npr. učenik, učitelj, prijatelj) i vježbaju kako da asertivno riješe konfliktne situacije.</p> <p>Aktivnost 4.</p> <p>Kroz diskusiju, učenici dijele svoja iskustva iz igre uloga. Pitanja za refleksiju: Kako vam je bilo koristiti asertivnu komunikaciju? Koje su prednosti ove vrste komunikacije?</p>
Zadaci za učenike nakon radionice	Posvetiti se postavljanju granica u odnosima sa prijateljima, porodicom i profesorima, primjenjujući asertivne tehnike.

Prilog1. Primjeri scenarija:

"Grupni zadatak"

Učenik osjeća da radi sav posao, dok ostali ne doprinose. Kako može asertivno reći da želi više saradnje?

(Primjer rečenice): "Volio bih da svi doprinesemo jednako jer nam je ovo zajednički zadatak."

"Svađa s prijateljem"

Prijatelj nije vratio posuđeni predmet. Kako ga zamoliti da ga vrati bez agresije?

(Primjer rečenice): "Cijenim naše prijateljstvo, ali osjećam se loše kada mi ne vratiš stvari na vrijeme."

"Nesporazum s nastavnikom"

Učenik smatra da je nepravedno dobio nižu ocjenu. Kako to može izraziti s poštovanjem?

(Primjer rečenice): "Razumijem vaše kriterije, ali bih volio da mi objasnite gdje sam pogriješio."

"Prijatelj vrši pritisak"

Prijatelj nagovara učenika da prepiše zadatak. Kako reći „ne“ na asertivan način?

(Primjer rečenice): "Cijenim te kao prijatelja, ali mi nije ugodno varati na zadatku."

Razred	Prvi
Trajanje	45 minuta
Tema	Aktivno slušanje i nenasilna komunikacija
Ciljevi	<ul style="list-style-type: none">- Razviti vještine aktivnog slušanja među učenicima- Podstaci razumijevanje osnovnih principa nenasilne komunikacije- Ojačati povjerenje i empatiju unutar razreda
Ishodi učenja	Nakon završene radionice učenici će moći da: <ul style="list-style-type: none">- Objasne šta znači aktivno slušanje i zašto je važno.- Primijene osnovne tehnike aktivnog slušanja u svakodnevnim razgovorima.- Prepoznaju nenasilne obrasce komunikacije i koriste ih u interakciji s vršnjacima.- Prepoznaju sopstvene reakcije i emocije u konfliktnoj situaciji.
Metode rada	Diskusija Povratne informacije
Oblici rada	Individualni rad Rad u parovima Grupni rad
Sredstva	Papiri i olovke Tabla i krede/markeri Pripremljeni primjeri situacija za igru uloga Kartice s izjavama za analizu komunikacije Laptop i projektor
Struktura	U uvodnom dijelu sa učenicima porazgovarati o značaju aktivnog slušanja i nenasilne komunikacije. Postavljanje pravila rada na radionici (npr. uvažavanje, slušanje bez prekidanja). Aktivnost 1. Diskusija sa učenicima uz postavljanje pitanja: Šta je aktivno slušanje? Šta za

	<p>vas znači aktivno slušanje?</p> <p>Objašnjenje ključnih elemenata: kontakt očima, parafraziranje, postavljanje pitanja, neverbalna komunikacija.</p> <p><i>Aktivnost 2. Vježba u parovima</i></p> <p>Učenici se dijele u parove. Jedan učenik priča o svom omiljenom hobiju ili interesovanju, dok ga drugi sluša koristeći tehnike aktivnog slušanja.</p> <p>Zamjena uloga nakon 5 minuta. Nakon aktivnosti razgovarati o osjećanjima koja su doživjeli dok su slušali i dok su izlagali.</p> <p>Aktivnost 3. Predstavljanje nenasilne komunikacije kroz objašnjenje pojma nenasilna komunikacija (fokus na „JA“ poruke, izbjegavanje okrivljavanja, izražavanje osjećanja i potreba).</p> <p>Aktivnost 4. Igra uloga. Učenike podijelimo u grupe od po troje. Svaka grupa dobija primjer konfliktne situacije (npr. neslaganje oko projekta, prijatelj koji nije ispoštovao dogovor).</p> <p>Zadatak: Primijeniti principe aktivnog slušanja i nenasilne komunikacije kako bi riješili konflikt. Kratka prezentacija rješenja svake grupe.</p> <p>Aktivnost 5.</p> <p>Zavšne riječi profesora i podsticaj za primjenu naučenog u svakodnevnom životu. Podjela zadataka za naredni put.</p>
<p>Zadaci za učenike nakon radionice</p>	<p>U sljedeća tri dana svjesno primjenjivati aktivno slušanje u razgovoru s prijateljima ili porodicom. Bilježiti situacije u kojima su koristili nenasilnu komunikaciju i kako su drugi reagovali. Pripremiti kratku refleksiju o tome kako ove tehnike mogu unaprijediti odnose u razredu.</p>

Prilog 1.

Koraci: Učenici se dijele u grupe od po troje. Svaka grupa dobija jednu konfliktu situaciju.

Uloge u grupi:

Osoba A – jedna strana u konfliktu,

Osoba B – druga strana u konfliktu,

Osoba C – medijator (posrednik).

Scenarij:

Osoba A i osoba B igraju konflikt koristeći autentične emocije, ali bez vrijeđanja. Osoba C prati razgovor i intervenira koristeći tehnike aktivnog slušanja (parafraziranje, postavljanje pitanja,

pokazivanje empatije). Svi pokušavaju pronaći rješenje koristeći nenasilnu komunikaciju (izražavanje vlastitih osjećaja i potreba bez optuživanja).

Refleksija:

Nakon igranja uloga, svaka grupa kratko analizira:

- Što je dobro funkcioniralo?
- Što bi mogli poboljšati?
- Kako su se osjećali učesnici?

Primjeri konfliktnih situacija:

- ❖ Neslaganje u grupnom projektu, gdje jedan član nije ispunio svoj dio zadatka.
- ❖ Nesporazum među prijateljima. Neko je izdao povjerenje ili nije ispoštovao dogovor.
- ❖ Svađa zbog različitih mišljenja. Dvoje učenika imaju suprotne stavove o važnoj temi.
- ❖ Problemi u timu. Jedan član ekipe na sportskom treningu stalno kritizira druge.

Razred	Prvi
Trajanje	45 minuta
Tema	Istraživanje pojma identiteta i samospoznaje kroz introspektivne aktivnosti i grupne diskusije.
Ciljevi	<ul style="list-style-type: none"> - Upoznati učenike s pojmom identiteta i njegovim različitim aspektima (lični, društveni, kulturni, profesionalni). - Razviti sposobnost samorefleksije kod učenika. - Podstaci učenike na razumijevanje važnosti različitosti i individualnosti. - Pomoći učenicima da prepoznaju faktore koji utiču na formiranje identiteta.
Ishodi učenja	<p>Učenici će moći da:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Definišu pojam identiteta i navedu njegove ključne komponente. - Identifikuju sopstvene osobine, vrijednosti i interesovanja. - Razlikuju unutrašnje i spoljašnje faktore koji oblikuju identitet. - Prikažu empatiju i uvažavanje različitosti među vršnjacima.
Metode rada	<p>Diskusija</p> <p>Pisanje i introspektivne vježbe</p> <p>Kreativne aktivnosti</p>

Oblici rada	Individualni rad Grupni rad Plenarna diskusija
Sredstva	Papiri u boji Flomasteri, olovke, markeri Projektor ili tabla za pisanje Kartice sa pitanjima za diskusiju
Struktura	<p>U uvodnom dijelu sa učenicima razgovarati o pojmu identiteta: „Identitet je kombinacija onoga što jesmo, kako se vidimo i kako nas drugi vide.“</p> <p>Pitanje za razmišljanje: „Kako biste opisali sebe u tri riječi?“</p> <p>Aktivnost 1: „Moj identitet u ogledalu“</p> <p>Učenici dobiju papir i zadatak da napišu ili nacrtaju stvari koje ih definišu (npr. hobiji, porodica, prijatelji, snovi, vrijednosti).</p> <p>Podsticajna pitanja: Šta te čini srećnim? Koje su tvoje najveće vrline?</p> <p>Aktivnost 2: Učenici se podijele u grupe od 4-5 članova. Vodi se diskusija u grupama o tome „Šta nas čini različitima i sličnima?“ Svaka grupa razgovara o faktorima koji utiču na identitet (porodica, društvo, škola, mediji, kultura).</p> <p>Zadatak: Svaka grupa izdvaja tri ključna faktora i predstavlja ih ostalim grupama.</p> <p>Aktivnost 3: „Drvo identiteta“ Na zajedničkom papiru ili tabli učenici crtaju drvo, gdje korijenje predstavlja osnovne vrijednosti, stablo predstavlja lične osobine, a grane ciljeve i želje. Svaki učenik dodaje po jedan element na „Drvo identiteta“.</p> <p>Aktivnost 4: Kratka plenarna diskusija sa učenicima o tome kako su se osjećali tokom aktivnosti? Da li su otkrili nešto novo o sebi?</p> <p>Završna poruka: „Identitet se gradi i mijenja tokom života. Važno je upoznati sebe jer to vodi ka razumijevanju drugih.“</p>
Zadaci za učenike nakon radionice	Razmisliti o jednoj oblasti svog identiteta koju bi željeli da dodatno istraže ili razviju.

II razred

Razred	Drugi
Trajanje	45 minuta
Tema	Reproduktivno zdravlje mladih (prepoznavanje i razumijevanje osjećaja u vlastitom tijelu)
Ciljevi	<ul style="list-style-type: none"> - Razviti svijest o važnosti prepoznavanja vlastitih osjećaja i tjelesnih promjena. - Potaknuti otvoren i odgovoran razgovor o reproduktivnom zdravlju. - Osnažiti učenike za donošenje informiranih odluka vezanih uz vlastito tijelo i zdravlje.
Ishodi učenja	<p>Učenici će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Imenovati osnovne tjelesne i emocionalne promjene tokom adolescencije. - Objasniti povezanost emocionalnih i tjelesnih reakcija. - Razviti pozitivan stav prema otvorenoj komunikaciji o reproduktivnom zdravlju. - Primijeniti osnovne strategije za očuvanje reproduktivnog zdravlja.
Metode rada	<p>Diskusija</p> <p>Interaktivni upitnik</p> <p>Igra uloga</p>
Oblici rada	<p>Individualni rad</p> <p>Rad u paru</p> <p>Rad u malim grupama</p> <p>Plenarna diskusija</p>
Sredstva	<p>Plakat ili ploča</p> <p>Papir i olovke</p> <p>Pripremljene kartice s pitanjima i situacijama</p> <p>Projektor</p>
Struktura	<p>U uvodnom dijelu sa učenicima postavimo osnovna pravila za siguran prostor: poštovanje tuđeg mišljenja, privatnost, bez osuđivanja.</p>

	<p>Aktivnost 1. "Kako se danas osjećam?" Učenici na papiru crtaju ili pišu simbol koji prikazuje njihov trenutni osjećaj.</p> <p>Aktivnost 2. Diskusija u grupi. Pitanje za razgovor: "Koje promjene primjećujete u svom tijelu i osjećajima kako odrastate?" Pri diskusiji usmjeravamo razgovor na tjelesne, emocionalne i socijalne promjene tokom adolescencije.</p> <p>Aktivnost 3. Rad u paru. Učenici u parovima dobiju kartice s pitanjima/situacijama. Razgovaraju i iznose zaključke pred grupom.</p> <p>Aktivnost 4. Igra uloga. Učenici u malim grupama izvode kratke scene na zadanu temu. (npr. Kako tražiti pomoć u vezi sa zdravstvenim problemima? Kako reagovati kada osjetim pritisak ili nelagodu?). Nakon svake izvedbe vodi se diskusija.</p> <p>Aktivnost 5. Kratka anketa: Što sam naučio/la na ovoj radionici? Dajemo učenicima ključne poruke: važnost otvorene komunikacije, samopouzdanje u donošenju odluka i briga o reproduktivnom zdravlju.</p>
<p>Zadaci za učenike nakon radionice</p>	<p>Pronaći pouzdane izvore informacija o reproduktivnom zdravlju i podijeliti ih s razredom na sljedećem času.</p>

Prilog 1. Pitanja za kartice

- a) Kako se osjećam kada sam pod stresom?
- b) Šta mogu učiniti kada osjetim neugodu u tijelu?
- c) Kako razgovarati s prijateljima ili roditeljima o tjelesnim promjenama?
- d) Kako prepoznajem znakove stresa u svom tijelu?
- e) Šta mogu učiniti da se opustim kada sam nervozan/nervozna?
- f) Kako mogu podržati prijatelja/prijateljicu koji se osjeća tužno ili zabrinuto?
- g) Šta mogu učiniti ako se osjećam nesigurno zbog tjelesnih promjena?
- h) Kako razgovarati s odraslima o temama koje me zbunjuju?
- i) Šta mogu učiniti kada me neko ismijava zbog mog izgleda?
- j) Kako pozitivno gledati na svoje tijelo i prihvatiti promjene kroz koje prolazim?

- k) Kako prepoznati kada mi treba podrška i kome se mogu obratiti?
- l) Šta učiniti ako osjetim pritisak vršnjaka da se ponašam na način koji mi ne odgovara?
- m) Kako upravljati svojim emocijama kada sam pod stresom zbog škole ili drugih obaveza?
- n) Kako zdravo izraziti ljutnju ili frustraciju?
- o) Kako razlikovati korisne i štetne informacije o tijelu i zdravlju na internetu?
- p) Šta mogu učiniti kada se osjećam nesigurno u društvu vršnjaka?
- r) Kako graditi zdravo samopouzdanje i vjerovati u sebe?
- s) Kako mogu prepoznati kada trebam postaviti granice u komunikaciji s drugima?

Prilog 2. kratke scene

- a) Kako reći "ne" pritisku vršnjaka?
- b) Kako se izvinuti i popraviti grešku?
- c) Kako izraziti svoje osjećaje na zdrav način?
- d) Kako riješiti sukob s prijateljem na miran način?
- e) Kako pomoći nekome ko se osjeća tužno ili usamljeno?
- f) Kako se ponašati u hitnoj situaciji?
- g) Kako se zauzeti za sebe u školi ili na društvenim mrežama?
- h) Kako kulturno izraziti neslaganje s nekim?
- i) Kako pozvati nekoga da se pridruži grupi i spriječiti isključenost?
- j) Kako razgovarati s nastavnikom o problemu u školi?

Razred	Drugi
Trajanje	45 minuta
Tema	Prevenција stresa kod mladih
Ciljevi	<ul style="list-style-type: none"> - Povećati svijest mladih o stresu i njegovim posljedicama. - Razviti razumijevanje uzroka stresa u svakodnevnom životu. - Naučiti tehnike prevencije i upravljanja stresom. - Poticati mlade na proaktivan pristup u rješavanju stresnih situacija.
Ishodi učenja	<p>Nakon radionice, učenici će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prepoznati simptome stresa.

	<ul style="list-style-type: none"> - Razlikovati pozitivne i negativne vrste stresa. - Primijeniti osnovne tehnike opuštanja (npr. duboko disanje, vizualizacija). - Razviti individualne strategije za suočavanje sa stresom.
Metode rada	<p>Interaktivno predavanje</p> <p>Diskusija</p> <p>Demonstracija tehnika opuštanja</p> <p>Igra uloga</p>
Oblici rada	<p>Individualni rad</p> <p>Rad u paru</p> <p>Grupni rad</p>
Sredstva	<p>Prezentacija</p> <p>Papiri i olovke</p> <p>Kartice sa scenarijima stresnih situacija</p> <p>Audio snimka za vođenu meditaciju ili opuštanje</p>
Struktura	<p>U uvodnom dijelu učenicima postavimo pitanje za razmišljanje: „Šta vas najčešće opterećuje u svakodnevnom životu?“ Kratka diskusija o iskustvima učenika.</p> <p>Aktivnost 1. Kratka prezentacija o prepoznavanju stresa, definiciji, vrstama stresa, simptomima.</p> <p>Aktivnost 2. Učenici na papiru zapisuju 2-3 situacije koje kod njih izazivaju stres. Vodi se diskusija o zapisanim situacijama u paru.</p> <p>Aktivnost 3. Upravljanje stresom kroz demonstraciju tehnika opuštanja (duboko disanje, vizualizacija).</p> <p>Aktivnost 4. Grupni rad: Učenici u grupama dobiju kartice sa scenarijima stresnih situacija te osmišljavaju rješenja koristeći naučene tehnike. Nakon aktivnosti slijedi prezentacija rješenja svake grupe.</p> <p>Aktivnost 5.</p> <p>Vođena diskusija na temu: „Koju tehniku biste htjeli isprobati u budućnosti?“</p>
Zadaci za učenike nakon radionice	<p>Voditi dnevnik stresa tokom sedmice dana: zapisivati stresne situacije i kako su ih riješili. Primijeniti jednu tehniku opuštanja svaki dan i zabilježiti učinke.</p>

Razred	Drugi
Trajanje	90 minuta
Tema	Samopouzdanje i samopoštovanje
Ciljevi	<ul style="list-style-type: none"> - Osnažiti svijest o značaju samopouzdanja i samopoštovanja. - Razviti sposobnosti prepoznavanja sopstvenih snaga i vrijednosti. - Podstaknuti pozitivnu komunikaciju i samoprihvatanje. - Povećati kapacitet učenika za suočavanje s izazovima na konstruktivan način.
Ishodi učenja	<p>Nakon završene radionice, učenici će moći da:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Definišu pojmove samopouzdanje i samopoštovanje. - Prepoznaju faktore koji utiču na njihov osjećaj vrijednosti. - Identifikuju i izraze svoje lične snage i postignuća. - Primijene osnovne tehnike za jačanje samopouzdanja u svakodnevnim situacijama.
Metode rada	<p>Diskusija</p> <p>Kreativne aktivnosti</p> <p>Interaktivne igre</p> <p>Samorefleksija</p>
Oblici rada	<p>Individualni rad</p> <p>Grupni rad (3-5 članova u grupi)</p> <p>Plenarna diskusija</p>
Sredstva	<p>Papiri u boji i olovke</p> <p>Flipčart ili bijela tabla</p> <p>Markeri</p> <p>Kartice sa motivacionim porukama</p> <p>Multimedijalni prikazi</p>
Struktura	<p>U uvodnom dijelu sa učenicima razgovarati o tome šta za njih znači samopouzdanje, kako definišu samopoštovanje?</p> <p>Aktivnost 1. Učenici iznose jednu stvar u kojoj se osećaju sigurnima i stavljaju na sto.</p>

	<p>Aktivnost 2: "Moj dvorac snage" . Učenici crtaju simbolični dvorac i na njega upisuju svoje snage, vještine i postignuća. Nakon crtanja sa učenicima se razgovara o crtežu i o tome kako porodica, prijatelji, škola i društvene mreže utiču na osjećaj sopstvene vrijednosti.</p> <p>Aktivnost 3: Svaki učenik dobija karticu s motivacionom porukom i kratko reflektuje o njenom značenju.</p> <p>Aktivnost 4. Igra u parovima: "Kompliment pošalji dalje", učenici daju iskrene komplimente jedni drugima kako bi vježbali pozitivnu komunikaciju.</p> <p>Aktivnost 5. Refleksija: Šta ste danas naučili o sebi? Potom se prikaže kratki video sa motivacionom porukom.</p> <p>Zadaci za nastavak rada: Svako upisuje jednu konkretnu aktivnost za jačanje samopouzdanja koje će praktikovati tokom naredne nedelje.</p>
<p>Zadaci za učenike nakon radionice</p>	<p>Postaviti jedan mali cilj za narednu sedmicu i raditi na njegovom ostvarenju.</p>

Prilog 1.

Kartica 1

Poruka: "Vjeruj u sebe i nemoguće postaje moguće."

Refleksija: Šta bi pokušao/la da uradiš danas kada bi potpuno vjerovao/la u sebe?

Kartica 2

Poruka: "Greške su dokaz da pokušavaš."

Refleksija: Koju grešku si napravio/la, a iz nje si nešto važno naučio/la?

Kartica 3

Poruka: "Svaki dan je nova prilika."

Refleksija: Koju novu priliku vidiš danas?

Kartica 4

Poruka: "Upornost je ključ uspjeha."

Refleksija: Kada si poslednji put bio/la uporan/na i kako si se tada osjećao/la?

Kartica 5

Poruka: "Tvoj trud vrijedi i neko ga primjećuje."

Refleksija: Na koji način si se potrudio/la ove nedjelje?

 *Kartica 6*

Poruka: "Ti možeš više nego što misliš."

Refleksija: U čemu bi volio/la da napreduješ i šta ti može pomoći u tome?

 *Kartica 7*

Poruka: "Budi ljubazan/na, to je znak prave snage."

Refleksija: Kada si posljednji put bio/la ljubazan/na prema nekome? Kako je ta osoba reagovala?

Razred	Drugi
Trajanje	90 minuta
Tema	Vršnjačko nasilje i kako ga spriječiti
Ciljevi	<ul style="list-style-type: none">- Osnažiti učenike za prepoznavanje vršnjačkog nasilja u raznim oblicima (fizičko, verbalno, emocionalno, cyber).- Razviti svijest o posljedicama vršnjačkog nasilja na pojedinca i zajednicu.- Potaknuti empatiju i suosjećanje među učenicima.- Naučiti strategije za prevenciju i reagiranje na nasilje.
Ishodi učenja	Učenici će moći: <ul style="list-style-type: none">- Definirati vršnjačko nasilje i njegove oblike.- Prepoznati situacije koje ukazuju na vršnjačko nasilje.- Razviti komunikacijske vještine za rješavanje konflikata.- Primijeniti naučene strategije za sprječavanje nasilja u svakodnevnim situacijama.
Metode rada	Radionica Analiza slučaja Igra uloga
Oblici rada	Individualni rad Grupni rad Rad u paru
Sredstva	Papir i olovke

	<p>Bijela ploča i markeri</p> <p>Projektor</p> <p>Pripremljeni materijali</p>
Struktura	<p>U uvodnom dijelu odraditi jednu kratku aktivnost za zagrijavanje, gdje učenici trebaju da daju asocijacije na riječ „nasilje“</p> <p>Aktivnost 1.</p> <p>Predavanje i diskusija o prepoznavanju vršnjačkog nasilja, vrstama nasilja i njihovim obilježjima kroz analizu primjera iz svakodnevnog života ili medija.</p> <p>Aktivnost 2. Diskusija o tome kako nasilje utiče na žrtve, počinitelje i posmatrača. Učenicima se može prikazati kratki video ili priča za empatijsko razumijevanje.</p> <p>Aktivnost 3. Grupni rad: Članovi grupa osmišljavaju i predstavljaju strategije za rješavanje konflikta.</p> <p>Aktivnost 4. Igra uloga kroz simulaciju situacija vršnjačkog nasilja i reakcija učenika.</p> <p>Aktivnost 5.</p> <p>Sažetak naučenog, postavljanje pitanja i diskusija, dogovor o zadacima za učenike.</p>
Zadaci za učenike nakon radionice	<p>Osmisliti slogane za kampanju protiv vršnjačkog nasilja koji će se izložiti u školi.</p>

Razred	Drugi
Trajanje	90 minuta
Tema	Razvijanje komunikacijskih vještina kod srednjoškolaca, aktivno slušanje, asertivnost i neverbalna komunikacija
Ciljevi	<ul style="list-style-type: none"> - Povećati svijest učenika o važnosti komunikacijskih vještina u svakodnevnom životu. - Razviti vještine aktivnog slušanja. - Poticati asertivnu komunikaciju u odnosima s vršnjacima. - Osnažiti razumijevanje neverbalne komunikacije.
Ishodi učenja	Učenici će moći:

	<ul style="list-style-type: none"> - Prepoznati elemente dobre komunikacije. - Primijeniti tehnike aktivnog slušanja u razgovoru. - Razlikovati asertivnu komunikaciju od pasivne i agresivne. - Analizirati neverbalne signale i njihovu ulogu u komunikaciji.
Metode rada	<p>Interaktivna</p> <p>Igra uloga</p> <p>Analiza primjera iz prakse</p>
Oblici rada	<p>Individualni rad</p> <p>Rad u parovima</p> <p>Grupni rad</p>
Sredstva	<p>Flipchart ili bijela ploča</p> <p>Papiri i olovke</p> <p>Kartice sa situacijama za igru uloga</p> <p>Prezentacija</p> <p>Video isječci ili slike za analizu neverbalne komunikacije</p>
Struktura	<p>U uvodnom dijelu sa učenicima voditi kratku diskusija o tome šta je komunikacija i zašto je važna u svakodnevnom životu?</p> <p>Također, možemo učenicima postaviti pitanja za razmišljanje tipa kako se osjećate kada vas neko ne sluša i šta čini dobru komunikaciju?</p> <p>Aktivnost 1. Učimo aktivno slušanje</p> <p>Kratak teorijski uvod o tome šta je aktivno slušanje i zašto je važno slušati aktivno?</p> <p>Aktivnost 2. Rad u paru.</p> <p>Jedan učenik priča kratku priču o nečemu što mu se dogodilo, a drugi ne sluša aktivno, nego pokazuje nazainteresiranost. To traje otprilike oko tri minute, nakon toga se zamijene i učenik koji nije aktivno slušao sada je u ulozi da priča priču. Kada završe povede se diskusija o tome kako su se učenici osjećali u oba slučaja.</p> <p>Sljedeća aktivnost je pričanje priče uz aktivno slušanje, gdje onaj koji sluša postavlja dodatna pitanja. Tri minute aktivnosti i zamjena uloga.</p> <p>Slijedi diskusija o tome kako je aktivno slušanje uticalo na razgovor, da li se nešto promijenilo i kako se sad osjećaju učenici?</p> <p>Aktivnost 3. prezentacija o asertivnoj komunikaciji uz objašnjenje razlika</p>

	<p>između pasivne, agresivne i asertivne komunikacije. Primjeri iz svakodnevnih situacija.</p> <p>Aktivnost 4. Učenici u grupama dobiju kartice s izazovnim situacijama (npr. nesporazum s prijateljem, sukob oko grupnog rada). Zadatak svake grupe je pronaći asertivno rješenje. Nakon rada u grupama slijedi diskusija o rješenjima.</p> <p>Aktivnost 5. Presentacija o neverbalnoj komunikaciji kroz primjere (gestikulacija, izraz lica, ton glasa).</p> <p>Aktivnost 5. Rad u grupi. Svaka grupa osmišljava i prikazuje situaciju koristeći samo neverbalnu komunikaciju. Ostale grupe pogađaju značenje poruke.</p> <p>Aktivnost 6. Što smo naučili? Kako možemo primijeniti ove vještine u životu? Kratka anketa o dojmovima s radionice (usmena ili pisana).</p>
Zadaci za učenike nakon radionice	Primijeniti asertivnu komunikaciju u jednoj stvarnoj situaciji i zapisati kako je situacija riješena.

Prilog 1.

Primjer 1

Tema: Izgubljeni predmet

Osoba A: Ispričaj kada si izgubio/la neki važan predmet (npr. ključ, telefon, igračka).

Osoba B: Postavljaj pitanja da saznaš gdje je predmet bio i kako je pronađen.

Primjer 2

Tema: Najdraži dan u školi

Osoba A: Ispričaj priču o jednom danu u školi koji ti je bio posebno lijep.

Osoba B: Pitaj šta se desilo, s kim si bio/la i zašto ti je to poseban dan.

Primjer 3

Tema: Smiješna situacija

Osoba A: Prisjeti se smiješne situacije iz svakodnevnog života.

Osoba B: Postavljaj pitanja o tome ko je bio uključen i šta se tačno dogodilo.

Primjer 4

Tema: Neočekivano iznenađenje

Osoba A: Ispričaj kada te neko ili nešto pozitivno iznenadilo.

Osoba B: Pitaj ko te je iznenadio i kako si reagovao/la.

Primjer 5

Tema: Putovanje ili izlet

Osoba A: Ispričaj priču o jednom putovanju ili izletu koji pamtiš.

Osoba B: Pitaj gdje si išao/la, s kim i šta je bilo najzanimljivije.

Primjer 6

Tema: Novi prijatelj

Osoba A: Prisjeti se kako si upoznao/la nekog novog prijatelja.

Osoba B: Postavi pitanja o prvom razgovoru i kako ste se zblížili.

Primjer 7

Tema: Pomoć drugome

Osoba A: Ispričaj kada si nekome pomogao/la.

Osoba B: Pitaj kako si odlučio/la da pomogneš i kako se druga osoba osjećala.

Primjer 8

Tema: Nešto što si naučio/la

Osoba A: Ispričaj priču o nečemu novom što si naučio/la (u školi ili izvan škole).

Osoba B: Postavljaj pitanja o tome kako si to naučio/la i zašto ti je to zanimljivo.

Prilog 2.

Kartica 1

Tvoj prijatelj te nije pozvao na rođendan, a ti si ga zvao/la na svoj.

Zadatak: Kako asertivno izraziti svoja osjećanja i pitati zašto te nije pozvao?

Kartica 2

U grupnom radu jedan učenik stalno preuzima sve zadatke i ne ostavlja prostor drugima.

Zadatak: Kako mu možeš reći da želiš i ti učestvovati bez da se posvađate?

Kartica 3

Neko iz razreda ti se ruga zbog greške koju si napravio/la pred svima.

Zadatak: Kako mu možeš odgovoriti asertivno, štiteći svoje dostojanstvo?

Kartica 4

Tvoj prijatelj stalno kasni kad se dogovorite da se nađete.

Zadatak: Kako mu možeš reći da ti to smeta, a da ne narušiš prijateljstvo?

Kartica 5

U grupnom zadatku niko ne želi da radi, a rok se približava.

Zadatak: Kako možeš motivisati grupu i predložiti rješenje?

Kartica 6

Učenik iz razreda ti neprestano uzima stvari bez pitanja.

Zadatak: Kako možeš jasno reći da želiš da pita prije nego što uzme nešto tvoje?

Kartica 7

Profesor ti je nešto zamjerio/la, ali ti znaš da nisi kriv/a.

Zadatak: Kako možeš izraziti svoje mišljenje s poštovanjem?

Kartica 8

Drug/drugarica iz razreda širi glasine o tebi koje nisu tačne.

Zadatak: Kako možeš razgovarati s tom osobom i tražiti da prestane?

Prilog 3.

Svaka grupa izvlači ili bira jednu karticu sa situacijom. Imaju 5–10 minuta za pripremu. Prikazuju scenu pred ostalima bez govora. Ostale grupe pokušavaju pogoditi o kojoj situaciji se radi. Kratka refleksija: Kako su koristili tijelo, lice i pokret da prenesu poruku?

Primjeri situacija za pantomimu:

1. Nesporazum u grupnom radu,
2. Gubljenje nečega važnog (npr. mobilni telefon),
3. Svađa između prijatelja i pomirenje,
4. Dolazak u školu po velikoj kiši, bez kišobrana,
5. Neko pada na stepenicama i prijatelj mu pomaže,
6. Roditelj grdi dijete koje nije uradilo zadaću,
7. Učenik pokušava varati na testu i nastavnik ga primijeti,
8. Dvoje učenika se bore oko jedne lopte na odmoru,
9. Učenik kasni na čas i pokušava se iskrasti neprimijećen,
10. Iznenadjenje za rođendan dok slavljenik ne zna ništa.

Razred	Drugi
Trajanje	90 minuta
Tema	Razvijanje empatije i razumijevanja među vršnjacima
Ciljevi	<ul style="list-style-type: none"> - Razviti svijest o značaju empatije u međuljudskim odnosima. - Poticati razumijevanje različitih perspektiva i emocija drugih ljudi. - Osposobiti učenike za izražavanje empatije kroz verbalnu i neverbalnu komunikaciju.
Ishodi učenja	<p>Učenici će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prepoznati razliku između empatije i simpatije. - Demonstrirati sposobnost aktivnog slušanja i razumijevanja tuđih emocija. - Prepoznati situacije u kojima je izražavanje empatije ključno. - Razviti strategije za bolju komunikaciju i rješavanje sukoba kroz empatiju.
Metode rada	<p>Diskusija</p> <p>Simulacija situacija</p> <p>Refleksija</p>
Oblici rada	<p>Rad u manjim grupama (4-5 učenika)</p> <p>Rad u parovima</p> <p>Individualni rad</p>
Sredstva	<p>Papir i olovke</p> <p>Kartice s opisima situacija</p> <p>Bijela ploča ili plakat za zapisivanje ideja</p> <p>Projekcijski ekran ili PowerPoint prezentacija</p> <p>Audio ili video materijali</p>
Struktura	<p>Uvodni dio brainstorming sa učenicima o pojmu empatija. Objašnjenje razlike između empatije i simpatije kroz primjer.</p> <p>Aktivnost 1: Igra “Promijeni uloge” koja govori o tome da učenici u parovima preuzimaju uloge iz zadanih situacija. Nakon simulacije situacija slijedi razmjena iskustava.</p> <p>Aktivnost 2 : Grupna diskusija uz kartice situacija. Svaka grupa dobija karticu s opisom izazovne situacije. Zadatak je osmisлити kako pokazati empatiju u toj situaciji.</p>

	<p>Aktivnost 3: “Slušaj sa srcem”. U parovima, jedan učenik dijeli neko svakodnevno iskustvo, dok drugi vježba aktivno slušanje i pokazivanje razumijevanja bez prekidanja. Zatim se uloge mijenjaju.</p> <p>Aktivnost 4. Svaki učenik na papir zapisuje jednu stvar koju su naučili i kako mogu primijeniti empatiju u svom svakodnevnom životu.</p> <p>Aktivnost 5.</p> <p>Zajednička razmjena dojmova. Presentacija ključnih zaključaka radionice na ploči/plakatu.</p>
Zadaci za učenike nakon radionice	Pročitati kratki članak ili pogledati video o značaju empatije i donijeti komentar na sljedeći sat razredne zajednice.

Prilog 1. Kartice situacija

- Prijatelj koji je tužan i prijatelj koji pokušava saznati razlog i utješiti ga.
- Učenik koji je zaboravio domaći zadatak i učitelj koji ga pita zašto.
- Dijete koje želi igračku i roditelj koji pokušava objasniti da trenutno ne može da je kupi.
- Prijatelj koji je pao ispit i prijatelj koji ga ohrabruje.
- Učenik koji kasni na čas i nastavnik koji traži objašnjenje.
- Dijete koje je uznemireno zbog svađe s prijateljem i prijatelj koji pokušava da se izvini.
- Učenik koji ne zna kako da riješi zadatak i drug koji mu strpljivo pomaže.
- Prijatelj koji je jako uzbuđen zbog nečega i prijatelj koji ga pažljivo sluša i dijeli njegovo uzbuđenje.

Razred	Drugi
Trajanje	45 minuta
Tema	Prevenција konflikata i tehnike upravljanja sukobima
Ciljevi	<ul style="list-style-type: none"> - Razviti svijest o važnosti prevencije sukoba u svakodnevnom životu. - Upoznati se s osnovnim tehnikama upravljanja sukobima. - Podstaci razvijanje vještina aktivnog slušanja i empatije. - Povećati samopouzdanje u suočavanju s konfliktnim situacijama.
Ishodi učenja	<p>Učenici će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prepoznati potencijalne izvore konflikata.

	<ul style="list-style-type: none"> - Analizirati situacije koje mogu dovesti do sukoba i predložiti moguća rješenja. - Koristiti tehnike aktivnog slušanja i asertivne komunikacije. - Primijeniti strategije za konstruktivno upravljanje sukobima.
Metode rada	Brainstorming Diskusija Simulacija konflikata
Oblici rada	Individualni rad Rad u parovima Grupni rad
Sredstva	Papiri i olovke Flipchart Kartice s primjerima konflikata Prezentacija Materijali za grupni rad
Struktura	<p>U uvodnom dijelu kratko provesti učenike kroz diskusiju o tome šta je konflikt i da li su i kada bili u situaciji sukoba te kako su je riješili?</p> <p>Aktivnost 1. Prezentacija o tome šta su konflikti, vrstama sukoba (intrapersonalni, interpersonalni, grupni) i razlozima za njihov nastanak. Kratak osvrt na posljedice neriješenih konflikata.</p> <p>Aktivnost 2. Učenici rade u grupama, gdje svaki tim dobija karticu s opisom situacije. Zadatak je da identifikuju potencijalne izvore sukoba i predlože kako bi situacija mogla da se razvije. Nakon rada u grupi svaka grupa prezentira svoju situaciju.</p> <p>Aktivnost 3: Predstavljanje osnovnih tehnika kao što su asertivna komunikacija, aktivno slušanje, kompromis, medijacija. Nakon predstavljanja učenici u parovima vježbaju primjenu tehnika na konkretnom primjeru.</p> <p>Aktivnost 4. Grupa diskutuje o tome šta su naučili i kako bi mogli da primjene stečeno znanje. Učenici dijele utiske o tome koja tehnika im je djelovala najkorisnije i zašto.</p>
Zadaci za učenike nakon radionice	Primijeniti barem jednu od tehnika upravljanja sukobima u sljedećoj nedjelji i napisati kratak izveštaj o svom iskustvu.

Prilog 1.

Prepoznavanje konflikata

Zadatak: Svaka grupa dobija karticu s opisom situacije (npr. školski zadatak u grupi, konflikt među prijateljima, nesporazum u porodici).

Instrukcija: Identifikujte vrstu konflikta, koji su uzroci konflikta? Kako bi se situacija mogla dalje razvijati ako se konflikt ne riješi? Predložite moguće načine za njegovo rješavanje.

Prezentacija rezultata: Svaka grupa ukratko izlaže svoj slučaj i rješenja.

Tehnike upravljanja sukobima

Predstavljanje osnovnih tehnika:

- ❖ Asertivna komunikacija – izražavanje mišljenja jasno i s poštovanjem.
- ❖ Aktivno slušanje – pažljivo slušanje druge osobe, bez prekidanja, sa razumijevanjem.
- ❖ Kompromis – obje strane popuštaju u nečemu da bi našle zajedničko rješenje.
- ❖ Medijacija – treća neutralna osoba pomaže u rješavanju konflikta.

Simulacija konflikta (rad u parovima): Svaki par dobija kratku konflikt situaciju (npr. prijatelji se ne slažu oko plana za vikend). Učenici igraju uloge i pokušavaju riješiti konflikt primjenjujući jednu od naučenih tehnika. Po završetku, kratak osvrt: kako su se osjećali, šta je bilo izazovno, šta je pomoglo.

Razred	Drugi
Trajanje	45 minuta
Tema	Unapređenje porodičnih odnosa kroz komunikaciju, razumijevanje i zajedničke aktivnosti.
Ciljevi	<ul style="list-style-type: none">- Učenici će prepoznati važnost kvalitetnih odnosa u porodici.- Razviti vještine aktivnog slušanja i asertivne komunikacije.- Promovisati empatiju i razumijevanje unutar porodičnih odnosa.- Osmisliti konkretne korake za poboljšanje odnosa u vlastitoj porodici.

Ishodi učenja	<p>Učenici će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> - objasniti šta doprinosi dobrim porodičnim odnosima. - demonstrirati osnovne tehnike aktivnog slušanja i nenasilne komunikacije. - identifikovati bar jednu aktivnost koju mogu provesti sa članovima porodice radi poboljšanja odnosa. - izraditi plan za unapređenje porodičnih odnosa.
Metode rada	Diskusija; Brainstorming; Studija slučaja
Oblici rada	Individualni rad; Rad u manjim grupama; Plenarna diskusija
Sredstva	<p>Papir i olovke</p> <p>Flipchart ili tabla</p> <p>Markeri</p> <p>Pripremljeni kartoni sa primjerima situacija iz porodičnog života</p> <p>Prezentacija</p>
Struktura	<p>U uvodnom dijelu razgovarati sa učenicima o tome šta za njih znači dobra porodica, koje su osobine dobre porodične komunikacije?</p> <p>Aktivnost 1. Učenicima postaviti pitanje šta može narušiti odnose u porodici. Odgovore zapisati na tabli.</p> <p>Aktivnost 2. U paru, jedan učenik priča o nečemu što ga je usrećilo, a drugi ga sluša i postavlja dodatna pitanja (naglasiti važnost neverbalne komunikacije). Diskusija o tome kako se osjećalo dijeliti i biti slušan.</p> <p>Aktivnost 3. Učenici u manjim grupama dobiju opis konflikta u porodici (npr. neslaganje zbog kućnih obaveza). Zadatak za grupe je da osmisle rješenje koristeći asertivnu komunikaciju i empatiju. Nakon rada slijedi prezentacija rješenja svake grupe.</p> <p>Aktivnost 4. Sa učenicima prodiskutovati o tome koje su aktivnosti koje bi porodice mogle raditi zajedno da ojačaju odnose?</p> <p>Aktivnost 5. Povratna informacija o naučenom kroz razumijevanje ključnih elemenata dobrih odnosa, a to su komunikacija, razumijevanje i zajednično vrijeme. Podsticanje učenika da primijene naučeno kod kuće.</p>
Zadaci za učenike nakon radionice	Osmisliti jednu zajedničku aktivnost koju će predložiti svojoj porodici za vikend.

Prilog: Studija slučaja: Neslaganje zbog kućnih obaveza

U porodici Mehić često dolazi do svađa između brata i sestre, Amara i Lejle. Njihovi roditelji rade dokasno i očekuju da djeca podijele kućne obaveze: usisavanje, pranje suđa, hranjenje kućnog ljubimca.

Amar smatra da Lejla ne radi dovoljno i da su svi poslovi na njemu, dok Lejla kaže da je zauzeta školskim obavezama i da Amar pretjeruje. Svaki put kada dođe vrijeme za obavljanje poslova, dolazi do svađe i optuživanja.

Pitanja za grupnu analizu:

1. Koje strane učestvuju u konfliktu?
2. Koji su uzroci ovog konflikta?
3. Kako se trenutno konflikt rješava (ili ne rješava)?
4. Koje bi bile posljedice ako se konflikt ne riješi?
5. Predložite tri moguća rješenja ovog konflikta.

Koja bi strategija komunikacije i rješavanja sukoba bila najefikasnija u ovom slučaju (npr. razgovor, kompromis, raspodjela obaveza...)?

Način rada:

- ❖ Svaka grupa imenuje voditelja i zapisničara.
- ❖ Zajedno analizirajte situaciju i odgovorite na pitanja.

Zapišite glavne tačke i pripremite kratak prikaz vašeg rješenja.

Razred	Drugi
Trajanje	45 minuta
Tema	Rodna ravnopravnost, razumijevanje i primjena u svakodnevnom životu
Ciljevi	<ul style="list-style-type: none">- Razviti svijest o stereotipima i predrasudama vezanim za rodne uloge.- Podstaknuti kritičko promišljanje o rodnoj ravnopravnosti u školi,

	<p>porodici i društvu.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Promovisati dijalog i uvažavanje različitih perspektiva.
Ishodi učenja	<p>Učenici će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Definirati osnovne pojmove poput roda, rodne ravnopravnosti, rodnih stereotipa i diskriminacije. - Identifikovati primjere rodne neravnopravnosti u svakodnevnom životu. - Predložiti konkretne akcije za promovisanje rodne ravnopravnosti u svojoj zajednici.
Metode rada	<p>Brainstorming Analiza studija slučaja Moderirana diskusija Kratki video-materijali</p>
Oblici rada	<p>Rad u manjim grupama Plenarna diskusija Individualno izražavanje</p>
Sredstva	<p>Papir i flomasteri za rad u grupama Projektor Plakati ili tabla za zapisivanje ideja Pripremljeni radni listići sa pitanjima i zadacima</p>
Struktura	<p>U uvodnom dijelu sa učenicima prodiskutovati o tome šta je za njih rodna ravnopravnost. Svaki učenik na post-it papiru piše svoju definiciju. Kratko objašnjenje osnovnih pojmova. Aktivnost 1. Pitanja za diskusiju: Šta su rodni stereotipi? Kako ih prepoznajemo u svakodnevnom životu? Zapisati ključne ideje na tabli. Aktivnost 2. Grupe dobijaju kratke tekstove sa prikazima situacija koje ilustruju rodnu neravnopravnost. Zadatak: Identifikovati problem i predložiti moguća rješenja. Prezentacija grupnih rješenja. Aktivnost 3. Učenicima prikazati kratki video-materijal o rodnoj ravnopravnosti, poslije kojeg se može voditi diskusija o tome kako video prikazuje izazove i</p>

	<p>mogućnosti za promjenu?</p> <p>Aktivnost 4.</p> <p>Sumiranje ključnih ideja sa radionice.</p>
Zadaci za učenike nakon radionice	Osmisliti kratku kampanju za podizanje svijesti o rodnoj ravnopravnosti (plakat, video ili prezentacija).

Prilog 1.

Situacija 1: "To je posao za djevojčice".

U školi se organizuje priredba. Nastavnica predlaže da djevojčice prave ukrase i dočekuju goste, dok dječaci treba da unesu stolice i postavljaju ozvučenje. Niko ne pita učenike šta bi zapravo željeli da rade.

Zadatak za grupu:

Koji je ovdje problem u vezi sa rodnom ravnopravnošću?

Kako bi se mogla pravednije podijeliti zaduženja?

Situacija 2: "Ti si dječak, ne smiješ plakati"

Na odmoru, učenik se povrijedio i zaplakao. Drugi dječaci mu se rugaju i govore da plaču samo djevojčice i da to nije "muški".

Zadatak za grupu:

Šta je u ovoj situaciji problematično?

Kako možemo promijeniti stavove koji se kriju iza ove rečenice?

Situacija 3: "Igračke po spolu"

U marketu, na odjelu za igračke, stoji veliki natpis: "Za djevojčice – lutke, kuhinje, šminka", a malo dalje "Za dječake – auti, roboti, alati". Djevojčica koja voli aute i želi jednu igračku se osjeća neugodno jer je svi gledaju.

Zadatak za grupu:

Kako ovakvo oglašavanje utiče na djecu?

Šta bi bio bolji način za predstavljanje igračaka?

Situacija 4: "Predrasude u sportu"

Učitelj fizičkog pita djevojčice da rade lakše vježbe jer "one nisu za nogomet", dok dječacima daje loptu i predlaže utakmicu. Djevojčice koje vole nogomet ne dobijaju priliku da igraju.

Zadatak za grupu:

Koji problem se ovdje javlja?

Kako bi se moglo postići da svi imaju jednake šanse?

Situacija 5: "Muškarci vode – žene pomažu"

Na času učeničkog vijeća, kada se bira predsjednik razreda, većina predlaže dječaka jer "dječaci bolje vode", a djevojčici kažu da bi mogla biti zamjenica jer je "vrijedna i dobro pomaže".

Zadatak za grupu:

Šta nije u redu s ovim razmišljanjem?

Kako osigurati da svi imaju jednake šanse za vođenje?

RADNI LIST ANALIZA SITUACIJE O RODNOJ NERAVNOPRAVNOSTI

Ime grupe: _____ Datum: _____

Naziv situacije: _____

Pitanje	Odgovor grupe
Šta se dogodilo u situaciji? (Ukratko prepričajte situaciju.)	
Koji je problem u vezi sa rodom? (Opišite gdje se pojavljuje nejednakost, predrasuda ili stereotip.)	
Kako se osjećaju likovi u priči? (Pokušajte zamisliti kako se osjeća svako od uključenih.)	
Koje su moguće posljedice? (Šta se može dogoditi ako se ovakve situacije ponavljaju?)	
Šta biste vi uradili da ste u toj situaciji? (Vaša reakcija, prijedlog ili podrška.)	
Prijedlog rješenja (Navedite 2–3 moguća rješenja ili koraka ka	

ravnopravnosti.)	
Poruka zajednici (Kuju poruku biste poslali školi, porodici ili društvu o ravnopravnosti?)	

Uputstvo za rad:

- Svaka grupa dobije jednu situaciju i jedan radni listić.
- Rade zajedno i ispunjavaju tabelu.
- Na kraju predstavljaju rezultate rada drugim grupama (plakat, prezentacija ili kratko izlaganje)

III razred

Razred	Treći
Trajanje	45 minuta
Tema	Jačanje pozitivnih odnosa u razredu
Ciljevi	<ul style="list-style-type: none"> - Povećati svijest učenika o važnosti pozitivnih odnosa u razredu. - Razviti komunikacijske vještine i empatiju među učenicima. - Potaknuti timski duh i osjećaj pripadnosti razredu. - Smanjiti konflikte i unaprijediti suradnju u razredu.
Ishodi učenja	<p>Nakon radionice učenici će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prepoznati značaj pozitivnih odnosa za ugodnu razrednu atmosferu. - Primijeniti tehnike aktivnog slušanja u komunikaciji s vršnjacima. - Izraziti vlastite emocije i potrebe na konstruktivan način. - Pridonijeti rješavanju konflikata u razredu uz poštovanje različitosti.
Metode rada	Radionica s vođenjem Igranje uloga Analiza situacija
Oblici rada	Individualni rad Grupni rad Plenarna diskusija
Sredstva	Papiri i olovke Flipchart ili bijela ploča Markeri Kartice s pitanjima i izrekama o prijateljstvu i saradnji

	Pripremljeni listići za zadatke i refleksiju
Struktura	<p>U uvodnom dijelu motivirati učenike za rad sa pitanjem: Zašto su pozitivni odnosi važni? Vodimo usmjereni razgovor i dijelimo vlastita iskustava.</p> <p>Aktivnost 1: "Komunikacijski most". Učenici u parovima vježbaju aktivno slušanje. Jedan priča o svom nedavnom izazovu, dok drugi parafrazira i postavlja pitanja za pojašnjenje. Diskusija u velikoj grupi o tome kako su se osjećali kao govornik i slušatelj.</p> <p>Aktivnost 2: "Razredni mozaik". Podijelimo učenike u grupe po 4-5. Svaka grupa dobije zadatak da nacrti i predstavi "mozaik pozitivnih odnosa" od simbola i riječi koje predstavljaju dobre odnose u razredu. Nakon rada u grupama slijedi prezentacija svake grupe.</p> <p>Aktivnost 3: Krug povratnih informacija sa učenicima i razgovor o tome šta su naučili i kako se osjećaju nakon radionice te kako će primijeniti naučeno u svakodnevnim situacijama.</p>
Zadaci za učenike nakon radionice	Osmisliti jednu zajedničku aktivnost za razred koja će promicati timski rad i predložiti je razredniku.

Razred	Treći
Trajanje	45 minuta
Tema	Samopouzdanje i donošenje odluka
Ciljevi	<ul style="list-style-type: none"> - Osnažiti učenike da prepoznaju vlastite snage i potencijale. - Razviti svijest o ulozi samopouzdanja u procesu donošenja odluka. - Podstaci kritičko razmišljanje i odgovornost prilikom donošenja odluka. - Pružiti alate za donošenje promišljenih odluka u svakodnevnim situacijama.
Ishodi učenja	<p>Učenici će moći da:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identifikuju faktore koji utiču na samopouzdanje. - Primijene tehnike za jačanje samopouzdanja. - Razlikuju racionalne i emocionalne pristupe u donošenju odluka. - Koriste jednostavne strategije za donošenje efikasnih odluka.
Metode rada	Grupna diskusija

	<p>Studija slučaja</p> <p>Vođena refleksija</p> <p>Igranje uloga</p>
Oblici rada	<p>Individualni rad</p> <p>Rad u parovima</p> <p>Grupni rad</p>
Sredstva	<p>Papir i olovke</p> <p>Flipčart ili bijela tabla</p> <p>Markeri</p> <p>Kartice sa izrekama o samopouzdanju</p> <p>Prezentacija ili plakat o koracima donošenja odluka</p>
Struktura	<p>U uvodnom dijelu učenike upoznati sa temom i ciljem časa.</p> <p>Kratka diskusija o teme šta za njih znači samopouzdanje, koji faktori utiču na donošenje odluka? Vođena diskusija, slobodno iznošenje mišljenja.</p> <p>Aktivnost 1. Vježba: „Moje snage“. Svaki učenik dobija list papira. Zadatak je da napišu tri svoje snage (vještine, osobine ili sposobnosti) i da dodaju jednu situaciju kada su pokazali samopouzdanje. Razmjena u parovima, gdje učenici dijele svoja razmišljanja s osobom do sebe i razgovaraju o tome kako su iskoristili svoje snage.</p> <p>Aktivnost 2. Prezentacija na temu „Koraci u donošenju odluka“.</p> <p>Kratko predstavljanje osnovnih koraka u donošenju odluka kao što su prepoznavanje problema, analiza opcija, procjena posljedica i izbor najbolje opcije. Najbolje je da dajemo primjere iz svakodnevnog života radi lakšeg razumijevanja.</p> <p>Aktivnost 3. Radionica: Studija slučaja. Učenici se dijele u grupe od 4–5 članova. Svaka grupa dobija scenarij (npr. „Da li nastaviti školovanje ili prihvatiti ponudu za posao?“). Zadatak: Primijeniti korake u donošenju odluka kako bi došli do zaključka. Svaka grupa predstavlja svoje razmišljanje i odluku ostatku razreda.</p> <p>Aktivnost 4. Pitanja za refleksiju:</p> <p>Šta si danas naučio/naučila o sebi?</p> <p>U kojim situacijama ti može pomoći samopouzdanje?</p> <p>Kako ćeš primijeniti vještine donošenja odluka u budućnosti?</p>

	Učenici dijele svoja razmišljanja u velikoj grupi.
Zadaci za učenike nakon radionice	Zapisati jedan cilj za narednu nedelju u kojem će koristiti naučene veštine.

Razred	Treći
Trajanje	45 minuta
Tema	Kultura ponašanja i profesionalna komunikacija
Ciljevi	<ul style="list-style-type: none"> - Osposobiti učenike za prepoznavanje i primjenu osnovnih pravila kulturnog ponašanja u različitim situacijama. - Razviti svijest o važnosti profesionalne komunikacije u životnim i poslovnim situacijama. - Podstaci razvoj socijalnih i komunikacijskih vještina kroz praktične vježbe.
Ishodi učenja	<p>Učenici će moći da:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Definišu pojam kulture ponašanja i profesionalne komunikacije. - Prepoznaju neprimjerene oblike ponašanja i komunikacije. - Primijene osnovna pravila bontona u svakodnevnim i poslovnim situacijama. - Vježbaju asertivnu i profesionalnu komunikaciju u simuliranim situacijama.
Metode rada	Radionica sa diskusijom Studija slučaja Simulacija i igranje uloga
Oblici rada	Individualni rad Rad u parovima Rad u manjim grupama Plenarna diskusija
Sredstva	Papiri i olovke Projektor ili interaktivna tabla Kartice sa primjerima situacija Priručnici o bontonu i profesionalnoj komunikaciji Ankete i evaluacioni obrasci

Struktura	<p>U uvodnom dijelu predstavljamo temu i ciljeve časa uz kratku diskusiju o tome šta za učenike znači kultura ponašanja i zašto je važna?</p> <p>Aktivnost 1. učenicima održati prezentaciju osnovnih pravila bontona uz interaktivnu diskusiju.</p> <p>Aktivnost 2. "Prepoznaj ponašanje". Učenici rade u grupama na analizi kartica s primjerima (prikladna/neprikladna ponašanja i komunikacija). Nakon rada u grupama slijedi diskusija o zapažanjima grupa.</p> <p>Aktivnost 3. "Simulacija situacija". Parovi učenika simuliraju poslovne situacije npr. intervju za posao, telefonski razgovor, e-mail komunikacija. Ostali učenici daju povratne informacije o situacijama.</p> <p>Aktivnost 4. Diskusija o izazovima i rešenjima za specifične situacije, npr. konflikti, nesporazumi, kritika.</p> <p>Aktivnost 5.</p> <p>Sumiranje naučenog kroz diskusiju u velikoj grupi.</p>
Zadaci za učenike nakon radionice	Vježbati primjenu naučenih vještina u stvarnim situacijama i pripremiti povratne informacije za sljedeći susret.

Prilog 1. Radni list

Prepoznaj ponašanje

Uputstvo:

U grupi pročitajte svaku karticu s ponašanjem i odlučite da li je to prikladno ili neprikladno ponašanje i komunikacija. Stavi X u odgovarajuću kolonu i ukratko objasni zašto?

Br.	Primjer ponašanja / komunikacije	Prikladno	Neprikladno	Obrazloženje (zašto?)
1	"Molim te, možeš li mi dodati olovku?"			
2	"Daj to odmah, moje je!"			
3	Uredno se javiš kad želiš nešto reći.			
4	Ruganje drugu jer je pogriješio odgovor.			
5	"Bravo, odlično si to nacrtao/la!"			
6	Ustajanje i vikanje dok drugi govore.			
7	"Mogu li ti pomoći oko zadatka?"			
8	Uzimaš tuđe stvari bez pitanja.			
9	"Ne slažem se s tobom, ali poštujem tvoje mišljenje."			
10	Ignorisanje kada te neko nešto pita.			

Zadatak nakon analize:

Osmislite još dva primjera – jedan prikladan i jedan neprikladan – i upišite ih u donji dio.

Vaš primjer	Prikladno / Neprikladno	Zašto?

Razred	Treći
Trajanje	45 minuta
Tema	Stres i tehnike upravljanja stresom
Ciljevi	<ul style="list-style-type: none"> - Upoznati učenike sa pojmom stresa, njegovim uzrocima i posljedicama. - Naučiti osnovne tehnike upravljanja stresom koje se mogu primijeniti u školskim i privatnim situacijama. - Podstaći učenike da primjenjuju naučene tehnike kako bi smanjili stres u svakodnevnom životu.
Ishodi učenja	<p>Učenici će moći da:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prepoznaju znakove i simptome stresa kod sebe i drugih. - Analiziraju uzroke stresa i njegove posljedice. - Primijene osnovne tehnike upravljanja stresom, poput dubokog disanja, vizualizacije i vođenja dnevnika. - Osmisle strategije za prevenciju stresa u svakodnevnom životu.
Metode rada	<p>Predavanje</p> <p>Diskusija</p> <p>Radionica praktičnih vježbi</p> <p>Analiza situacija</p>
Oblici rada	Individualni rad

	Rad u parovima Grupni rad
Sredstva	Prezentacija Papiri i olovke Flipchart ili tabla sa markerima Prilozi za vođenje vježbi Video klipovi ili zvučni zapisi za opuštanje
Struktura	<p>Uz najavu teme i cilja časa učenike uvesti u pojam stresa i njegovo značenje. Učenicima se može postaviti pitanje šta za vas znači stres, kako bi malo prodiskutovali o njihovim načinima viđenja stresa kao pojma svakodnevnice.</p> <p>Aktivnost 1. prezentacija o stresu, objašnjenje pojma stresa (pozitivan i negativan stres), uzrocima stresa kod srednjoškolaca i posljedicama stresa na fizično i mentalno zdravlje. Sa učenicima se vodi razgovor o situacijama u kojima osjećaju stres. Odgovore bilježimo na tabli.</p> <p>Aktivnost 2. Tehnike upravljanja stresom. Učenike učimo osnovne tehnike dubokog disanja kroz praktične vježbe. Predstavljamo jednu vođenu meditaciju kroz zamišljanje prijatnih scena. Učenici također isprobavaju tehniku opuštanja mišića korak po korak. Postupno ih vodimo kroz cijeli proces. Učenici zapisuju načine kako bi mogli da upravljaju stresom u budućnosti.</p> <p>Aktivnost 3. Diskusija o tome koja tehnika im je bila najkorisnija.</p>
Zadaci za učenike nakon radionice	Voditi dnevnik stresa tokom naredne sedmice i bilježiti situacije koje izazivaju stres, kao i primenjene tehnike upravljanja stresom.

Prilog 1. Tekst za prezentaciju

✚ Šta je stres?

Stres je prirodna reakcija tijela na promjene, izazove ili prijetnje.

Može biti emocionalni, mentalni ili fizički odgovor.

Nije uvijek loš – ponekad nas motiviše.

✚ Pozitivan i negativan stres

Pozitivan stres (eustres)	Negativan stres (distres)
Kratkotrajan	Dugotrajan i iscrpljujući
Motivira i pomaže u rješavanju zadataka	Blokira, izaziva tjeskobu
Npr. pred ispit, sportsko takmičenje	Npr. stalni pritisak, loši odnosi

Pozitivan stres može poboljšati koncentraciju i performanse.

Negativan stres narušava zdravlje i funkcionalnost.

✚ Uzroci stresa kod srednjoškolaca

Školske obaveze: testovi, zadaće, ocjene, očekivanja roditelja i okoline, problemi u odnosima: prijatelji, ljubavne veze, nedostatak vremena / organizacije, zlostavljanje, vršnjačko nasilje, zabrinutost za budućnost (fakultet, posao...)

✚ Posljedice stresa – fizičke

Fizički simptomi stresa uključuju glavobolje, umor, problemi sa spavanjem, bolovi u stomaku, ubrzan rad srca, loš apetit ili prejedanje.

✚ Posljedice stresa – mentalne i emocionalne

Mentalno/emocionalne posljedice: anksioznost i napadi panike; depresivno raspoloženje; problemi sa koncentracijom; povlačenje u sebe; nisko samopouzdanje; agresivnost, plačljivost

✚ Kako prepoznati stres kod sebe?

Promjene u ponašanju; promjene u navikama spavanja/jela; osjećaj bespomoćnosti; preplavljenost obavezama

Zaključak

Stres je sastavni dio života, ali ga možemo naučiti prepoznati i kontrolirati.

Važno je razgovarati o stresu i tražiti podršku.

Briga o mentalnom zdravlju jednako je važna kao i fizička.

Prilog 2.

Radni list: Tehnike disanja za smanjenje stresa.

Uputstvo: Pročitaj opis svake tehnike disanja. Zatim, isprobaj svaku tehniku i u tabeli označi kako si se osjećao nakon vježbe. Na kraju odgovori na pitanja za refleksiju.

1. Duboko disanje (abdominalno disanje)

Udahni kroz nos i osjeti kako ti se stomak širi,

Izdahni polako kroz usta i osjeti kako se stomak spušta.

Ponavljaj 5 puta.

2. Box breathing (4-4-4 disanje)

Udahni 4 sekunde,

Zadrži dah 4 sekunde,

Izdahni 4 sekunde,

Zadrži 4 sekunde,

Ponavljaj 3 puta.

3. Disanje 5-2-7

Udahni kroz nos (5 sekundi),

Zadrži dah (2 sekunde),

Izdahni kroz usta (7 sekundi),

Ponavljaj 3 puta.

4. Naizmjenično disanje kroz nozdrve

Zatvori desnu nozdrvu, udahni lijevom,

Zatvori lijevu, izdahni desnom,

Udahni desnom, izdahni lijevom.

Ponavljaj 5 ciklusa

5. Zijevanje sa svjesnim disanjem

Udahni duboko i istovremeno se „ziječni“,

Opusti lice i ramena,

Ponavljaj 3 puta.

Tabela samoprocjene osjećaja nakon svake vježbe

Tehnika disanja	Osjećam se opušteno	Osjećam malu promjenu	Nema promjene
Duboko disanje			
Box breathing			
Disanje 5-2-7			
Naizmjenično disanje kroz nozdrve			
Zijevanje i disanje			

Pitanja za refleksiju:

Koja ti je tehnika bila najprijatnija i zašto?

U kojim bi situacijama mogao/la koristiti ove tehnike?

Da li si primijetio/la neku promjenu u tijelu ili raspoloženju?

Prilog 3.

Vođena meditacija: "*Mirno mjesto u prirodi*"

Uputstvo za učenike (učitelj čita polako, blagim tonom):

Zatvori oči i udobno se smjesti.

Polako udahni duboko... i izdahni.

Još jednom – udahni kroz nos... i izdahni na usta.

Osjeti kako se tvoje tijelo opušta... tvoje ruke, ramena, lice...

Sada zamisli da se nalaziš na prelijepom mjestu u prirodi.

Možda je to mirna plaža, zelena livada, šuma ili obala rijeke.

Pogledaj oko sebe... Šta vidiš? Koje su boje? Da li sunce sija?

Čuješ li ptice... šum vjetra... valove?

Osjeti tlo pod sobom... možda je to mekana trava ili topli pijesak.

Udahni... osjeti svjež, čist zrak.

Osjećaš se sigurno, smireno i zaštićeno.

Ovo je tvoje posebno mjesto...

Mjesto gdje uvijek možeš doći kada želiš da se odmoriš i osjećaš mir.

Ostani ovdje još nekoliko trenutaka.

Polako udahni... i izdahni...

Kada budeš spreman, lagano pomjeri prste na rukama, nogama...

Otvori oči.

Nakon meditacije – refleksija

Učenici mogu odgovoriti na jedno ili više pitanja: Kako si se osjećao/la tokom vježbe? Šta si zamišljao/la? Možeš li nacrtati svoje "mirno mjesto"?

Progresivna mišićna relaksacija

Cilj vježbe:

Naučiti kako prepoznati i otpustiti napetost u tijelu kroz postepeno stezanje i opuštanje mišićnih grupa.

Upute za izvođenje:

Sjedni udobno, uspravno, stopala ravno na podu. Ruke opusti u krilu ili na nogama. Zatvori oči (ako želiš) i diši polako i mirno. Kod svake grupe mišića: napni 5 sekundi; otpusti i opusti 10 sekundi. Fokusiraj se na razliku između napetosti i opuštenosti.

Koraci vježbe:

Redni broj	Mišićna grupa	Uputstvo za napinjanje	Označi kada završiš
1	Šake i ruke	Stegni šake čvrsto, drži 5 sekundi, zatim otpusti.	
2	Podlaktice	Savij laktove, zategni podlaktice pa otpusti.	
3	Ramena	Podigni ramena prema ušima, zadrži, otpusti.	
4	Lice	Zatvori oči čvrsto, naboraj čelo, stisni usne, pa opusti.	
5	Stomak	Uvuci stomak, zadrži napetost, pa otpusti.	
6	Noge i stopala	Ispruži noge, zategni listove i stopala pa opusti.	

Refleksija nakon vježbe:

1. Kako se osjećaš nakon vježbe?
2. Koji dio tijela ti je bio najnapetiji?
3. U kojim situacijama bi mogao/la koristiti ovu tehniku?

Ovu vježbu možeš koristiti: prije ispita; nakon stresnog dana; kada osjetiš tjeskobu ili napetost

Za opuštanje prije spavanja.

Razred	Treći
Trajanje	45 minuta
Tema	Prednosti i štetnosti korištenja vještačkih suplemenata za razvoj mišićne mase
Ciljevi	<ul style="list-style-type: none">- Informisati učenike o vrstama suplemenata za razvoj mišićne mase.- Razjasniti prednosti i potencijalne štetne efekte suplemenata na zdravlje.- Podstaci kritičko razmišljanje o odgovornom pristupu suplementaciji.- Osnažiti učenike da donose informisane odluke o vlastitom zdravlju i fizičkom razvoju.
Ishodi učenja	Učenici će moći: <ul style="list-style-type: none">- Navesti osnovne vrste vještačkih suplemenata za razvoj mišićne mase.- Objasniti kako ovi suplementi djeluju na organizam.- Identifikovati moguće prednosti i rizike korištenja vještačkih suplemenata.- Prepoznati važnost uravnotežene prehrane i zdravih navika za razvoj mišićne mase.- Kritički analizirati reklamne poruke i marketinške kampanje vezane za suplemente.
Metode rada	Interaktivno predavanje Diskusija Analiza primjera iz prakse

Oblici rada	Individualni rad Grupni rad Plenarna diskusija
Sredstva	Projektor i računar za prezentaciju Papiri i flomasteri za grupni rad Grafički materijali (slike, grafikoni, studije slučaja) Video materijali (kratki edukativni filmovi o suplementima)
Struktura	<p>U uvodnom dijelu možemo postaviti uvodno pitanje: "Šta znate o suplementima za razvoj mišićne mase?" Kratka diskusija u vezi sa pitanjem kako bi se utvrdilo početno znanje učenika.</p> <p>Aktivnost 1.</p> <p>Prezentacija o vrstama suplemenata kao što su proteinski prahovi, kreatin, aminokiseline, steroidi i drugi. Objašnjenje kako ovi proizvodi funkcionišu i kakvi su potencijalni rizici prekomjerne ili nepravilne upotrebe.</p> <p>Aktivnost 2. Učenici se dijele u grupe od 4-5 članova. Svaka grupa dobija jedan od sljedećih zadataka:</p> <p>Analiza prednosti suplemenata.</p> <p>Identifikacija potencijalnih zdravstvenih rizika.</p> <p>Analiza primjera iz prakse (npr. slučajevi zloupotrebe suplemenata).</p> <p>Grupe pripremaju kratku prezentaciju svojih zaključaka. Nakon pripreme vođe grupe prezentuju svoje zaključke.</p> <p>Aktivnost 3.</p> <p>Sumiranje glavnih poruka radionice:</p> <p>Odgovorna upotreba suplemenata zahtijeva informisanost i konsultaciju sa stručnjacima. Uravnotežena prehrana i pravilni treninzi su ključni za zdrav razvoj mišićne mase.</p>
Zadaci za učenike nakon radionice	Pratiti i analizirati reklamne poruke o suplementima na društvenim mrežama i pripremiti kratku analizu o tome što reklamiraju, kakve efekte obećavaju, postoje li upozorenja o rizicima.

Prilog 1.

Prezentacija na temu „Vrste suplemenata, njihovo djelovanje i rizici“ je informativna, objektivna i edukativna s ciljem da učenici razumiju osnovne vrste suplemenata, način djelovanja i moguće rizike zloupotrebe.

Vrste suplemenata: Djelovanje i rizici

Ishrana, zdravlje i sport

Šta su suplementi? Dodaci ishrani – proizvodi koji se koriste radi povećanja unosa određenih hranjivih tvari (proteina, vitamina, minerala, aminokiselina...). Često ih koriste sportisti, rekreativci, ali i osobe koje žele brže rezultate u izgledu i kondiciji.

Najčešće vrste suplemenata: Proteinski prahovi, kreatin, aminokiseline (BCAA, EAA), pre-workout suplementi, vitamini i minerali, steroidi i zabranjene supstance.

Proteinski prahovi su praškasti oblici proteina (najčešće sirutka, soja, biljni izvori). Pomažu u izgradnji mišićne mase i oporavku nakon vježbanja.

Mogući rizici su da prekomjeren unos može opteretiti bubrege i jetru, neki sadrže dodatne šećere i aditive, ne zamjenjuju kvalitetan obrok.

Kreatin prirodna supstanca koju tijelo koristi za energiju u mišićima. Povećava snagu, izdržljivost i eksplozivnost. Može poboljšati sportske performanse.

Mogući rizici su zadržavanje vode u tijelu, moguće probavne smetnje i potrebna je pravilna hidratacija i doziranje.

Aminokiseline (BCAA, EAA) su BCAA: razgranate aminokiseline (leucin, izoleucin, valin) i EAA: esencijalne aminokiseline koje tijelo ne može samo proizvesti. Podržavaju regeneraciju mišića i smanjuju bolove poslije treninga. Nema ozbiljnih rizika uz normalno doziranje, ali nisu zamjena za proteine iz hrane.

Steroidi i opasni stimulansi su sintetske supstance koje imitiraju testosteron. Povećavaju mišićnu masu brzo, ali uz ozbiljne posljedice po zdravlje. Kod konzumiranja izazivaju oštećenje jetre i bubrega, hormonske poremećaje, akne, agresivnost, depresiju te gubitak prirodne proizvodnje hormona.

Ostali dodaci kao što su vitamini i minerali mogu biti korisni kad su propisani (npr. manjak vitamina D, željeza). Pre-workout suplementi često sadrže kofein, stimuliraju energiju i fokus, ali mogu izazvati lupanje srca i nesanicu.

Zaključak: Suplementi mogu pomoći u napretku, ako se koriste pravilno i uz stručni nadzor. Zloupotreba i prekomjerna upotreba mogu imati ozbiljne posljedice po zdravlje. Ništa ne može zamijeniti uravnoteženu ishranu, san i fizičku aktivnost.

Pitanja za diskusiju:

Da li si ti ili neko iz tvog okruženja koristio suplemente?

Misliš li da su potrebni rekreativcima?

Gdje se najčešće mladi informišu o suplementima – i koliko su ti izvori pouzdani?

Razred	Treći
Trajanje	45 minuta
Tema	Uticao društvenih mreža na samopouzdanje
Ciljevi	<ul style="list-style-type: none"> - Povećati svijest učenika o uticaju društvenih mreža na samopouzdanje. - Podstaci kritičko razmišljanje o prikazima stvarnosti na društvenim mrežama. - Razviti strategije za izgradnju i očuvanje zdravog samopouzdanja u digitalnom dobu. - Podstaci učenike na konstruktivan dijalog i razmjenu iskustava.
Ishodi učenja	<p>Učenici će moći da:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Analiziraju pozitivne i negativne aspekte društvenih mreža u kontekstu samopouzdanja. - Prepoznaju manipulativne prakse na društvenim mrežama (npr. filtrirane slike, promovisan sadržaj).

	<ul style="list-style-type: none"> - Osnaže vlastitu percepciju sebe nezavisno od uticaja društvenih mreža. - Primijene strategije za zdravu upotrebu društvenih mreža.
Metode rada	<p>Diskusija</p> <p>Analiza studija slučaja</p> <p>Kreativne aktivnosti</p>
Oblici rada	<p>Grupni rad</p> <p>Individualni rad</p> <p>Rad u manjim grupama</p>
Sredstva	<p>Projektor i računar</p> <p>Papiri, flomasteri, markeri</p> <p>Post-it bilješke</p> <p>Prethodno pripremljeni primjeri sadržaja sa društvenih mreža (fotografije, komentari, video klipovi)</p>
Struktura	<p>U uvodnom dijelu sa učenicima prodiskutovati u vezi pojma samopouzdanje.</p> <p>Predstavljanje ciljeva radionice.</p> <p>Aktivnost 1.</p> <p>Postavljanje pitanja: Kako društvene mreže utiču na naše mišljenje o sebi? Podjela na pozitivne i negativne aspekte. Prikaz nekoliko primjera sa društvenih mreža (idealizovane fotografije, realistični prikazi).</p> <p>Diskusija o tome koja osećanja izazivaju ovi sadržaji?</p> <p>Aktivnost 2.</p> <p>Zadatak: Osmisliti strategije za održavanje samopouzdanja u svijetu društvenih mreža. Prezentacija rešenja svake grupe.</p> <p>Aktivnost 3.</p> <p>Izrada plakata na temu: „Biram zdrave izbore na društvenim mrežama“.</p> <p>Aktivnost 4.</p> <p>Sumiranje ključnih poruka radionice i diskusija o tome šta su naučili danas i kako to mogu primijeniti u svakodnevnom životu?“</p>
Zadaci za učenike nakon radionice	<p>Podijelite jednu stvar koja vas čini ponosnim bez obzira na mišljenje drugih, može na društvenim mrežama ili u razgovoru sa prijateljima.</p>

Prilog 1.

"Kako društvene mreže utiču na naše mišljenje o sebi?"

Podnaslov: Kritički pogled na ono što vidimo online

Društvene mreže su svakodnevni dio naših života. One oblikuju naše mišljenje o svijetu i o sebi. Zašto je važno prepoznati njihov uticaj? Poređenje s drugima, ljudi objavljuju najbolje verzije sebe, mi ih upoređujemo sa svojom stvarnošću. Posljedice koje mogu izazvati su najčešće: nezadovoljstvo, zavist, osjećaj manje vrijednosti.

Idealizacija stvarnosti kroz filtrirane slike koje daju nerealnu ljepotu i savršenstvo. Primjeri: "Instagram vs. stvarnost". Efekat koji daje postavljanje previsokih standarda.

Traženje validacije kroz lajkove, komentari koji daje osjećaj prihvaćenosti kada ih nema što stvara sumnja u sebe. Samopouzdanje ne bi trebalo da zavisi od broja reakcija.

FOMO efekat znači Fear of Missing Out (strah da nešto propuštamo) što znači stalno gledanje tuđih uspjeha i zabave koje izaziva osjećaj izolovanosti. Svi objavljuju *vrhunce*, ne svakodnevnicu.

Pozitivne strane mreža su povezivanje sa ljudima, podrška zajednice posebno za mlade sličnih interesa i edukacija i izražavanje identiteta.

Kako se zaštititi: Razvijati medijsku pismenost, praviti pauze od društvenih mreža, fokusirati se na realne odnose i stvarne uspjehe, podsjetite se da svi imaju i dobre i loše dane samo ih ne objavljuju.

Zaključak:

- ❖ Društvene mreže mogu pomoći, ali i štetiti
- ❖ Ključ je u kritičkom pristupu i ravnoteži
- ❖ Najvažnije: Vrijedimo i kad nismo "online savršeni"

Prilog 2.

Primjer 1: Lifestyle / Putovanja

Idealizovana fotografija: Slika influensera na plaži na Baliju u zoru, savršeno osvjetljenje, poziranje u savršenom kupaćem, bez gužve.

Opis: „*Buđenje uz zvuke okeana. Život je bajka ako ga tako odlučiš živjeti.*“

Realistični prikaz: Snimak iza scene: gužva na plaži, čekanje 20 minuta da ljudi prođu, neudobno poziranje, 30 pokušaja da slika ispadne "spontano".

Komentar: „*Ova slika je rezultat ranog ustajanja, puno znoja i 50 pokušaja. Nije bajka, ali jeste uspomena.*“

Primjer 2: Hrana

Idealizovana fotografija: Savršeno servirani doručak: avokado tost, cvjetna dekoracija, savršena šoljica kafe, pozadina sa dnevnim svjetlom.

Opis: „*Jutro počinje savršeno #healthyvibes*“

Realistični prikaz: Stvarni doručak: tost izgorio, kafa se prosula, dijete plače u pozadini, telefon pada dok pokušavaš slikati.

Komentar: „*U realnosti, ovo je bilo u pet minuta mira dok je dijete zaspalo. #realnost*“

Primjer 3: Izgled / Selfie

Idealizovana fotografija: Selfie sa filterom: glatka koža, savršeno lice, zategnuti obrisi, naglašen makeup.

Opis: „*Bez filtera samo dobar dan!*“

Realistični prikaz: Slika bez filtera: normalna tekstura kože, nepravilnosti, loše svjetlo, prirodan izraz.

Komentar: „*Svako ima bubuljice, pore i podočnjake. I to je okej.*“

Primjer 4: Veze / Parovi

Idealizovana fotografija: Par zagrljen na romantičnoj večeri, uz zalazak sunca.

Opis: „*Ljubav mog života #perfectus*“

Realistični prikaz: Snimak iza scene: svađa oko toga ko će platiti večeru, neslaganje oko lokacije, napetost prije slikanja.

Komentar: „*Svaka veza ima svoje uspone i padove. Ove slike ne prikazuju sve.*“

Razred	Treći
Trajanje	45 minuta
Tema	Kako prepoznati uticaj medija na formiranje stavova i razvijati kritičko razmišljanje
Ciljevi	<ul style="list-style-type: none"> - Upoznati učenike s osnovama uticaja medija na mišljenje i ponašanje. - Razviti vještine kritičkog razmišljanja u procjeni medijskih poruka. - Podstaći diskusiju o važnosti informisanog i kritičkog pristupa informacijama. - Osvijestiti tehnike manipulacije u medijima.
Ishodi učenja	<p>Učenici će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Razumjeti osnovne načine na koje mediji oblikuju percepciju stvarnosti. - Prepoznati različite vrste manipulacije i dezinformacija u medijskim sadržajima. - Primjenjivati osnovne korake kritičkog razmišljanja pri analizi informacija. - Razlikovati kredibilne izvore informacija od nepouzdanih.
Metode rada	<p>Interaktivno predavanje</p> <p>Diskusija</p> <p>Analiza slučaja</p> <p>Brainstorming</p>
Oblici rada	<p>Individualni rad</p> <p>Rad u paru</p> <p>Grupni rad</p>
Sredstva	<p>Projektor ili pametna tabla</p> <p>Računari ili tableti</p> <p>Pripremljeni materijali (primeri članaka, video-klipova, lažnih vesti)</p> <p>Papir i olovke za bilješke</p> <p>Poster i flomasteri za brainstorming</p>

Struktura	<p>U uvodnom dijelu obaviti kratak razgovor sa učenicima o njihovom odnosu prema medijima, uz pitanje koji su im omiljeni izvori informacija i da li vjeruju svemu što pročitaju ili vide?</p> <p>Aktivnost 1.</p> <p>Kratak interaktivni prikaz kako mediji funkcionišu kroz primjenu primjera iz svakodnevnog života. Diskusija o stereotipima u medijima i njihovom uticaju na formiranje mišljenja.</p> <p>Aktivnost 2.</p> <p>Podjela učenika u grupe gdje svaka grupa dobija različite primjere medijskih sadržaja (vijest, reklama, društvena mreža). Zadatak za grupe je prepoznati ključne poruke, manipulativne tehnike i proceniti kredibilitet izvora. Diskusija o rezultatima rada u grupama.</p> <p>Aktivnost 3.</p> <p>Brainstorming: "Kako možemo biti odgovorni korisnici medija?" Kratka refleksija o tome šta su naučili tokom radionice.</p>
Zadaci za učenike nakon radionice	<p>Pronaći primer jedne lažne vesti i napisati kratku refleksiju o njenom uticaju</p>

Prilog 1.

Kako mediji funkcionišu?

Pitanje za učenike:

„Koje medije koristiš svaki dan? TV? Instagram? YouTube? TikTok?“

Zapiši odgovore na tablu.

Mediji su svuda oko nas – prenose informacije, ali ih i biraju, uređuju i oblikuju.

PRIMJER: Slika iz svakodnevnog života

Prikaži dvije verzije iste situacije:

Fotografija djevojke koja jede kolač u pidžami – kod kuće (realno).

Ista osoba, ista situacija, ali s filterima, poza, u restoranu (idealizovano).

Pitanje za učenike:

„Koja slika bi bila objavljena na Instagramu? Zašto?“

„Kako se osjećate kada vidite samo ovakve 'savršene' slike?“

Zaključak: Mediji ne prikazuju cijelu istinu, nego ono što žele da vidimo.

PRIMJER: Naslovi u medijima

Daj im naslov iz novina/interneta: „Mladi više ne žele da uče – sve žele odmah!“ (ili slično senzacionalističko)

Zadatak za učenike u parovima:

– Da li je to uvijek tačno?

– Kako bismo mogli napisati isti događaj drugačije?

Zaključak: Naslovi često pojačavaju emocije da bismo kliknuli. To se zove medijska manipulacija pažnjom.

Interaktivna igra: Ko kreira poruku?

Prikaži im reklamu (npr. za energetski napitak ili šminku). Zatim postavi ova pitanja:

Ko je autor poruke?

Kome je namijenjena?

Koji je cilj (prodaja, uticaj, imidž)?

Šta se NE prikazuje u toj poruci?

Zaključak: Medijske poruke imaju cilj one ne odražavaju stvarnost, već je kreiraju.

ZAVRŠNI ZADATAK: "Medijski detektiv"

Daj učenicima zadatak da danas ili sutra analiziraju jednu objavu (na TikToku, Instagramu, YouTubeu, vijestima...) i odgovore:

Šta vidim?

Ko to govori i zašto?

Šta nije prikazano?

Kako ta poruka utiče na mene?

Zajednička diskusija sljedeći put: Šta smo naučili?

Prilog 2.

"Kako mediji funkcionišu – Budi medijski detektiv!"

1. Koji medij si danas koristio?

(Označi sve koje si koristio/la danas)

Televizija

Instagram

TikTok

YouTube

Facebook

Web portali

Drugo: _____

2. Primjer iz svakodnevnog života

Pogledaj ovu sliku (ili zamisli objavu na mrežama): Osoba je savršeno obučena, sređena, nasmijana, na plaži uz koktel.

Pitanja za razmišljanje:

a) Da li misliš da je to svakodnevni život te osobe?

b) Šta sve ta slika NE prikazuje?

3. Analiza medijske poruke

Odaberi jednu objavu koju si danas vidio/la i analiziraj je:

Naziv objave ili njen sadržaj (ukratko):

Ko je autor poruke?

Kome je poruka namijenjena?

Šta želi postići? (npr. prodaju, uticaj, privlačenje pažnje)

Šta se ne vidi u toj poruci?

Kako se ti osjećaš kada to vidiš?

4. Zaključak – Budi medijski detektiv!

Zaokruži tačne tvrdnje:

- a) Svi sadržaji u medijima su 100% istiniti.
- b) Mediji biraju kako će nešto prikazati.
- c) Društvene mreže prikazuju realan život.
- d) Kritičko razmišljanje nam pomaže da razumijemo poruke.

Domaći zadatak (opcija):

Zabilježi jednu objavu iz medija (fotografiju, reklamu, video) i objasni šta misliš da je stvarno, a šta možda nije.

Prilog 3.

PRIMJER VIJESTI (web portal)

Naslov: „Djeca sve manje čitaju knjige – digitalno doba ih odvodi u površnost!“

Analiza:

Ko je autor? Novinar/redakcija portala.

Kome je poruka upućena? Roditeljima, nastavnicima, široj javnosti.

Šta je cilj? Izazvati zabrinutost i dobiti pažnju (klikove).

Šta se ne vidi? Nema podataka o istraživanjima; ne prikazuje pozitivne strane digitalnog čitanja (e-knjige, članci, forumi).

Kako utiče na čitaoca? Može izazvati paniku ili osjećaj krivice.

Pitanje za učenike: Da li je ova vest objektivna? Da li izostavlja neku stranu priče?

PRIMJER REKLAME (TV ili YouTube)

Sadržaj: Reklama za energetska napitak – mladić pije napitak, postaje brz, jak, uspješan, sve postiže lako i uz osmijeh.

Analiza:

Ko je autor? Kompanija koja proizvodi napitak

Kome je namijenjena? Mladima (15–30 godina)

Šta je cilj? Kupovina proizvoda

Šta se ne prikazuje? Mogući zdravstveni rizici, stvarne posljedice konzumacije

Kako utiče? Stvara iluziju da je uspjeh trenutni i jednostavan

Pitanje za učenike: Da li te ova reklama uvjerava da kupiš proizvod? Zašto?

PRIMJER OBJAVE NA DRUŠTVENOJ MREŽI (Instagram)

Sadržaj: Fotografija influencerke na putovanju u Parizu – savršena poza, moderna odjeća, sretno lice. Opis: „*Nikad nisam bila sretnija! Život je magičan kada slijediš svoje snove!*“

Analiza:

Ko je autor? Influencer/influenserka

Kome je poruka upućena? Pratiteljima, posebno mladima.

Cilj? Građenje ličnog brenda, dobijanje lajkova i sponzorstava.

Šta se ne vidi? Umor, troškovi, eventualni stres, problemi iza kamere.

Kako utiče? Može izazvati zavist, FOMO (strah da nešto propustamo), nerealna očekivanja

Pitanje za učenike: Kako se ti osjećaš kad vidiš ovakve objave? Da li vjeruješ da je to cijela istina?

Razred	Treći
Trajanje	45 minuta
Tema	Mentalno zdravlje i traženje podrške
Ciljevi	<ul style="list-style-type: none">- Povećati svijest o značaju mentalnog zdravlja.- Razviti vještine prepoznavanja potreba za podrškom.- Informirati učenike o dostupnim oblicima podrške.- Potaknuti otvoreni dijalog o mentalnom zdravlju.
Ishodi učenja	Učenici će moći da: <ul style="list-style-type: none">- Prepoznaju osnovne znakove stresa, anksioznosti i depresije.- Razlikuju pozitivne i negativne strategije suočavanja.- Identificiraju izvore podrške (porodica, prijatelji, stručna pomoć).- Razviju osjećaj sigurnosti u traženju podrške.
Metode rada	Interaktivno predavanje Diskusija Vježbe s praktičnim primjerima

Oblici rada	Individualni rad Grupni rad Rad u parovima
Sredstva	Prezentacija Flipchart ili ploča Papiri i olovke Pribor za crtanje (flomasteri, bojice) Pripremljeni materijali
Struktura	Uvodni dio počinjemo kratkom aktivnošću za zagrijavanje, gdje učenici odgovaraju anonimno na post it papirićima na pitanje: "Šta je za mene mentalno zdravlje?" . Stikere lijepe na plakat predviđen za ovu aktivnost. Aktivnost 2. Prezentiramo temu koja se tiče mentalnog zdravlja, razlika između stresa, anksioznosti i depresije, te važnost traženja podrške. Aktivnost 3. Diskusija u grupi: Što nas sprečava da tražimo podršku? Učenici dijele mišljenja i iskustva. Aktivnost 4. Svaki par dobija scenarij (npr. "Prijatelj je potišten i povučen, što bi učinio/la?"). Zadatak za grupe je da osmisle korake podrške i prezentiraju ih u grupi. Aktivnost 5. Individualna refleksija - zapisivanje vlastitih strategija za upravljanje stresom i osoba od povjerenja. Aktivnost 6. Kratak video o važnosti mentalnog zdravlja. Diskusija: Kako dalje brinuti o sebi i drugima?
Zadaci za učenike nakon radionice	Istražiti lokalne resurse za podršku mentalnom zdravlju i podijeliti s razredom na sljedećem satu.

Prilog 1.

Interaktivno predavanje: Uvod u mentalno zdravlje

1. Šta je mentalno zdravlje?

- Mentalno zdravlje su naše emocije, način razmišljanja i ponašanje. Važno nam je kao i fizičko zdravlje. Svi imamo mentalno zdravlje, čak i kad nemamo probleme.

Pitanje za učesnike: "Kako biste opisali šta je za vas mentalno zdravlje?"

2. Zašto je mentalno zdravlje važno?

- a) Pomaže nam da se nosimo sa svakodnevnim izazovima.
- b) Utiče na učenje, odnose i donošenje odluka.
- c) Važno za cjelokupno blagostanje.

3. Šta je stres?

- a) Normalna reakcija na zahtjevne situacije (ispiti, promjene).
- b) Kratkoročno može biti koristan (motivacija).
- c) Dugoročno → iscrpljenost, nesаница, glavobolja.

Zadatak za učenike: "Zapiši jednu situaciju kada si bio/bila pod stresom. Kako si reagovao/la?"

4. Šta je anksioznost?

- a) Pretjerana zabrinutost, strah ili napetost.
- b) Može se javiti bez konkretnog razloga.
- c) Fizički simptomi: ubrzan rad srca, znojenje, nemir.

Razlika od stresa: Anksioznost traje i kad stresna situacija prođe

5. Šta je depresija?

Više od tuge: dugotrajno loše raspoloženje, bezvoljnost, gubitak interesa

Simptomi: umor, problemi sa spavanjem, osjećaj bezvrijednosti

Ako traje više od 2 sedmice znači da je vrijeme za pomoć.

Osjećaj	Trajanje	Simptomi	Rješenje
Stres	Kratkotrajan	Napetost, briga, fizičke tegobe	Odmor, organizacija
Anksioznost	Dugotrajnija	Nemir, zabrinutost, panika	Tehnike disanja, pomoć
Depresija	Više sedmica	Tuga, bezvoljnost, beznadežnost	Razgovor, terapija

6. Kratka usporedna tabela

7. Zašto je važno tražiti pomoć?

- ✓ Mentalno zdravlje nije znak slabosti.
- ✓ Razgovor pomaže, da li sa roditeljem, nastavnikom, prijateljem, psihologom.
- ✓ Postoje profesionalci koji su tu da pomognu.

Pitanje za učenike:

"Kome biste se obratili kad se osjećate loše? Zašto?"

8. Kako se možemo brinuti o sebi?

- a) Spavanje i ishrana,
- b) Kretanje i boravak u prirodi,
- c) Pauze i opuštanje,
- d) Razgovor i povezivanje s drugima,
- e) Izražavanje osjećanja (pisanje, crtanje...).

9. Interaktivna vježba

Zadatak: Napiši (ili nacrtaj) "kutiju mentalnog zdravlja", šta bi ti pomoglo kad se osjećaš loše?

10. Zaključak

Mentalno zdravlje je dio života. Razlika između stresa, anksioznosti i depresije pomaže nam da reagujemo. Potražiti pomoć je hrabrost, ne slabost. *Briga o sebi počinje malim koracima.*

11. Podrška i resursi

- Školski psiholog / pedagog,
- Linije pomoći / Centri za mentalno zdravlje,
- Pouzdane osobe u tvojoj okolini.

Prilog 2.

Svaki par dobija jedan scenarij. Razgovarajte i odgovorite:

- Šta biste primijetili?
- Kako biste reagovali?
- Kome biste se obratili ako je potrebno?

Primjeri scenarija:

"Prijatelj je potišten i povučen, ne želi da razgovara ni sa kim i često sjedi sam."

"Učenica iz razreda često je nervozna, grize nokte i stalno govori da će pasti test – iako se dobro priprema."

"Tvoj drug/djevojka stalno objavljuje tužne pjesme i citate na društvenim mrežama."

"Prijatelj je postao jako razdražljiv, često plane bez razloga i stalno govori da mu je sve bezveze."

"Neko iz razreda više ne dolazi na treninge i prestao se družiti s grupom."

"Tvoja prijateljica se stalno šali na svoj račun, govori da nije dovoljno dobra i smije se kad je drugi kritikuju."

"Učenik iz razreda stalno se žali na glavobolju i umor, ali ljekari kažu da je sve u redu."

"Prijatelj je bio odličan učenik, ali više ne uči, ne šalje zadatke i stalno kasni u školu."

"Drug ti kaže: 'Ne mogu više ovako, sve mi je preteško' – i odmah promijeni temu."

"Osoba iz tvog razreda se povukla sa društvenih mreža, ne odgovara na poruke i ne dolazi u školu."

Prilog 3.

Vježba suočavanja: Moji načini nošenja sa stresom

Odvoji nekoliko minuta da razmisliš o situacijama kada si bio/bila pod stresom. Zapiši iskreno, ovo je samo za tebe – nema tačnih ni pogrešnih odgovora.

1. Kada sam pod stresom, kako to osjećam? Npr. boli me stomak, ne mogu spavati, osjećam napetost, brinem...

2. Šta obično radim kad sam pod stresom? Npr. pričam s nekim, slušam muziku, šetam, plačem, jedem...

3. Koje strategije ti pomažu da se osjećaš bolje?

Zapiši bar 3 načina koji su ti pomogli u prošlosti ili koje želiš probati.

1.

2.

4. Ko su tvoje **osobe od povjerenja**?

Zapiši osobe s kojima možeš razgovarati kada ti je teško (porodica, prijatelj, nastavnik, psiholog...)

5. Šta ću pokušati sljedeći put kad budem pod stresom?

Napomena na dnu stranice (za ohrabrenje):

Brinuti o sebi je znak snage.

Pomoć uvijek postoji – važno je znati da nisi sam/a.

Razred	Treći
Trajanje	45 minuta
Tema	Prevenција nasilnog ekstremizma i radikalizma

Ciljevi	<ul style="list-style-type: none"> - Podizanje svijesti o uzrocima i posljedicama nasilnog ekstremizma i radikalizma. - Razvijanje kritičkog mišljenja kod učenika. - Jačanje mehanizama za prepoznavanje i reagovanje na znake nasilnog ponašanja i radikalizacije. - Promovisanje tolerancije, dijaloga i međusobnog razumijevanja.
Ishodi učenja	<p>Učenici će moći da:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identifikuju osnovne uzroke i faktore koji dovode do nasilnog ekstremizma i radikalizma. - Analiziraju posljedice nasilnog ekstremizma na pojedinca i društvo. - Prepoznaju znakove potencijalne radikalizacije u svom okruženju. - Primijene strategije nenasilne komunikacije i rješavanja sukoba. - Aktivno doprinesu izgradnji kulture mira i tolerancije.
Metode rada	<p>Diskusija Studije slučaja Radionica sa simulacijama Interaktivna predavanja Analiza medijskih sadržaja</p>
Oblici rada	<p>Rad u malim grupama Individualni rad</p>
Sredstva	<p>Projektor i laptop Flipchart ili bijela tabla Marker i papiri za bilješke Video materijali i prezentacija Pisani materijali (studije slučaja, primjeri iz prakse)</p>
Struktura	<p>Uvodni dio počinjemo sa kratkom anketom o predznanju učenika. Aktivnost 1. Razumijevanje pojmova "nasilni ekstremizam" i "radikalizam". Diskusija o razlozima zašto mladi ljudi postaju podložni ekstremizmu. Aktivnost 2. Analiza konkretnih primjera nasilnog ekstremizma iz stvarnog života. Nakon analize vodi se diskusija u grupama o uzrocima i posljedicama svakog slučaja.</p>

	<p>Aktivnost 3. Simulacija i vježbe putem prepoznavanja znaka radikalizacije kod vršnjaka. Vježba nenasilne komunikacije i strategija rješavanja konflikata.</p> <p>Aktivnost 4. refleksija: Razmjena mišljenja i iskustava u plenumu.</p> <p>Diskusija o ulozi pojedinca i društva u prevenciji ekstremizma kroz sumiranje ključnih tačaka časa.</p>
Zadaci za učenike nakon radionice	Istražiti primjere organizacija koje se bave prevencijom ekstremizma i predstaviti svoje nalaze na sljedećem času.

Prilog 1.

Nasilni ekstremizam označava zagovaranje ili korištenje nasilja kao sredstva za postizanje političkih, vjerskih, ideoloških ili društvenih ciljeva. Osobe ili grupe koje su uključene u nasilni ekstremizam vjeruju da je nasilje opravdano sredstvo za nametanje vlastitih uvjerenja ili promjenu društva. Ovakav ekstremizam često vodi ka terorističkim djelima, napadima, regrutaciji novih članova i podrivanju demokratskih vrijednosti.

Radikalizam predstavlja ekstremne ideje i stavove koji značajno odstupaju od općeprihvaćenih normi i vrijednosti u društvu. Ne podrazumijeva nužno nasilje, ali može biti prvi korak ka nasilnom ekstremizmu. Radikalne ideje često pozivaju na duboke i brze promjene u društvu, a kada se te ideje spoje s netolerancijom i mržnjom, mogu dovesti do ekstremističkog ponašanja.

Diskusija: Zašto mladi postaju podložni ekstremizmu?

Mladi ljudi su često u fazi identitetske potrage, ličnog razvoja i traženja svrhe. Nasilni ekstremizam može postati privlačan zbog različitih faktora:

1. Socijalna isključenost i marginalizacija

Mladi koji se osjećaju isključeno, zanemareno ili diskriminisano mogu potražiti prihvaćanje i pripadnost u ekstremističkim grupama koje nude osjećaj zajedništva.

2. Nedostatak perspektive i prilika

Nezaposlenost, siromaštvo, loš obrazovni sistem i nedostatak društvenih i ekonomskih mogućnosti mogu povećati frustraciju i osjećaj bespomoćnosti, što čini ekstremističke poruke primamljivijima.

3. Trauma i lična iskustva

Mladi koji su prošli kroz nasilje, gubitke ili nepravdu mogu biti skloniji radikalnim ideologijama koje im nude "pravdu" ili "osvetu".

4. Utjecaj interneta i društvenih mreža

Internet i društvene mreže omogućuju brz pristup propagandi, dezinformacijama i grupama koje regrutuju mlade putem emocionalno jakih poruka, video sadržaja i lažnog osjećaja identiteta i svrhe.

5. Religijska ili ideološka indoktrinacija

Neki mladi postaju meta radikalnih tumačenja religije ili ideologije, posebno kada nemaju kritičko mišljenje, alternativne izvore informacija ili podršku u svojoj okolini.

6. Potraga za identitetom i svrhom

Mladi traže smisao, jasnoću i svrhu. Ekstremističke ideologije često nude crno-bijelu sliku svijeta, jednostavna rješenja i osjećaj važnosti.

Prilog 2.

Scenarij: Prepoznavanje znakova radikalizacije kod vršnjaka

Situacija:

Grupa učenika primjećuje da se njihov prijatelj Amar u posljednje vrijeme povukao iz društva. Prestao je dolaziti na zajedničke aktivnosti, a na društvenim mrežama počeo objavljivati sadržaje

koji izražavaju mržnju prema određenim grupama, koristi govor mržnje i širi teorije zavjere. Također, često spominje da "nema smisla truditi se jer je sve pokvareno i nepravedno". Na nastavi često provocira rasprave i nameće crno-bijeli pogled na svijet.

Zadatak za učenike:

Podijeljeni u grupe, diskutirajte:

- ✚ Koji znakovi mogu upućivati na ranu fazu radikalizacije?
- ✚ Kako biste reagovali kao prijatelj/ica? (nenasilna komunikacija, briga, postavljanje granica)
- ✚ Kome biste se mogli obratiti za pomoć?
- ✚ Kako razgovarati s Amalom bez osuđivanja, ali s brigom?

Vježba: Nenasilna komunikacija (NVC – Nonviolent Communication)

Cilj: Naučiti kako izražavati osjećaje i potrebe bez optuživanja ili agresije.

Koraci nenasilne komunikacije (prema Marshallu Rosenbergu):

Zapažanje – Šta sam konkretno vidio/čuo (bez osuđivanja)?

Osjećaj – Kako se osjećam zbog toga?

Potreba – Koja je moja potreba iza tog osjećaja?

Zahtjev – Šta želim zamoliti da se promijeni?

Primjer:

"Amare, primijetio sam da se povlačiš i da objavljuješ teške poruke na mreži. Osjećam zabrinutost jer mi je stalo do tebe. Volio bih da porazgovaramo ili da potražimo pomoć zajedno. Jesi li spreman pričati o tome?"

Vježba u paru: Učenici u parovima vježbaju kratke dijaloge koristeći NVC formulu na razne zadane situacije (npr. konflikt oko mišljenja, isključenost iz grupe, uvredljivi komentari).

Strategije rješavanja konflikata (grupni rad):

Učenici dobiju konfliktne situacije u školskom okruženju, kao npr.:

- ❖ Sukob u grupi zbog različitih političkih ili vjerskih stavova.
- ❖ Učenik vrijeđa druge zbog nacionalnosti ili izgleda.
- ❖ Grupa učenika dijeli sadržaje sa nasilnom porukom u chatu.

Zadatak:

Identifikovati problem. Razlikovati *stav* od *ponašanja koje može biti opasno ili diskriminatorno*.

Osmisliti način za:

Smirivanje situacije,

Pružanje podrške,

Uključivanje odraslih kada je potrebno,

Prezentovati rješenja uz simulaciju razgovora.

Refleksija:

Na kraju učenici odgovaraju na pitanja:

- ❖ Šta sam danas naučio/la o nasilnom ekstremizmu i radikalizaciji?
- ❖ Kako mogu pomoći prijatelju koji pokazuje zabrinjavajuće promjene?
- ❖ Kako mogu koristiti nenasilnu komunikaciju u svakodnevnom životu?

Prilog 3.

Radni list: Prepoznaj, Reagiraj, Podrži

1. Razumijevanje pojmova

Pročitaj definicije i dopuni rečenice.

Radikalizam je:

Nasilni ekstremizam je:

Pitanje za razmišljanje:

Kako bi razlikovao/la radikalno mišljenje od nasilnog ponašanja?

2. Scenarij: Šta se dešava s Amalom?

Tvoj prijatelj Amar se u posljednje vrijeme povukao iz društva. Objavljuje na mrežama poruke koje sadrže govor mržnje. Izražava nezadovoljstvo, često spominje kako "nema smisla više ništa".

a) Koji znakovi ukazuju da se Amar možda radikalizira?

b) Kako bi mogao/la razgovarati s njim bez osuđivanja?

- Zapažanje: Primijetio/la sam _____

- Osjećaj: Osjećam se _____

- Potreba: Važno mi je _____

- Zahtjev: Možemo li _____

3. Razrada konflikta – rad u paru ili grupi

Zamisli da neko iz razreda dijeli uvredljive poruke o drugima u grupnom chatu.

a) Kako bi se ti osjećao/la da si meta takvih poruka?

b) Kako bi reagovao/la kao prijatelj?

c) Kome se možeš obratiti za pomoć u takvoj situaciji?

- Razrednik/ca
- Pedagog/inja
- Roditelj
- Drugi (ko?) _____

4. Moja strategija za podršku prijatelju:

Upiši tri stvari koje bi mogao/la učiniti ako primijetiš da se neko iz tvoje okoline mijenja na zabrinjavajući način:

1. _____
2. _____
3. _____

Završna refleksija:

Jedna stvar koju sam danas naučio/la je:

Želim da u svom okruženju:

- Postavljam granice mržnji,
- Pružam podršku onima kojima je teško,
- Razgovaram s poštovanjem,
- Ne šutim na nasilje.

Razred	Treći
Trajanje	45 minuta
Tema	Upravljanje konfliktima i razvoj tolerancije
Ciljevi	<ul style="list-style-type: none"> - Razviti sposobnosti prepoznavanja konflikata i njihovih uzroka. - Upoznati se s različitim strategijama za rješavanje konflikata. - Podstaći toleranciju prema različitim stavovima, vrijednostima i kulturama. - Jačati komunikacijske vještine potrebne za mirno rješavanje nesuglasica.
Ishodi učenja	<p>Učenici će moći da:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prepoznaju konfliktne situacije i analizirati njihove uzroke. - Razlikuju konstruktivne i destruktivne pristupe rješavanju konflikata. - Razviju vještine aktivnog slušanja i nenasilne komunikacije. - Demonstriraju sposobnost tolerancije prema različitim mišljenjima i perspektivama.
Metode rada	<p>Diskusija Igranje uloga Analiza studija slučaja Brainstorming</p>
Oblici rada	<p>Individualni rad Rad u parovima Grupni rad Plenarna diskusija</p>
Sredstva	<p>Papiri i olovke Flipchart ili bijela tabla Markeri Materijali za studije slučaja (pripremljeni primjeri konflikata) Projekcija (po želji, PowerPoint prezentacija)</p>

<p style="text-align: center;">Struktura</p>	<p>Uvodni dio koristimo za aktivnost zagrijavanja igrom "Ledolomac" gdje učenici u parovima navode primjere svakodnevnih situacija koje mogu dovesti do konflikta.</p> <p>Aktivnost 1. održati prezentacija na temu: Šta su konflikti i koji su najčešći uzroci?</p> <p>Nakon prezentacije vodi se diskusija sa učenicima kroz postavljanje pitanja za razmišljanje npr. Šta najčešće izaziva nesuglasice u našoj školi?.</p> <p>Aktivnost 2. Brainstorming: Učenici predlažu moguća rješenja za smirivanje konfliktnih situacija.</p> <p>Prezentujemo osnovne strategije kao što su: kompromis, saradnja, izbjegavanje, prilagođavanje i natjecanje.</p> <p>Aktivnost 3. Rad u grupama: Analiza pripremljenih studija slučaja i predlaganje rješenja.</p> <p>Aktivnost 4. "Empatija u praksi": Učenici se stavljaju u uloge različitih osoba uključenih u konflikt. Diskusija nakon prezentacije grupa na pitanje šta smo naučili iz tuđih perspektiva?</p> <p>Aktivnost 5. Refleksija kroz pitanja: Šta smo naučili? Kako ćemo primijeniti ove vještine u svakodnevnom životu?</p> <p>Zajedničko formuliranje smjernica za bolju toleranciju u školi.</p>
<p>Zadaci za učenike nakon radionice</p>	<p>Posmatrati komunikaciju u grupi (razred, porodica, prijatelji) i zapisati primjere tolerancije i netolerancije.</p>

IV razred

Razred	Četvrti
Trajanje	45 minuta
Tema	Kako pravilno odabrati fakultet ili zanimanje
Ciljevi	<ul style="list-style-type: none"> - Upoznati učenike s faktorima koji utiču na izbor fakulteta ili zanimanja. - Razviti svijest o vlastitim interesima, sposobnostima i vrijednostima. - Pružiti alate i smjernice za donošenje informiranih odluka. - Osvijestiti važnost usklađivanja vlastitih preferencija s realnim mogućnostima na tržištu rada.
Ishodi učenja	<p>Nakon radionice učenici će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identificirati vlastite interese, sposobnosti i vrijednosti. - Analizirati informacije o različitim fakultetima i zanimanjima. - Razviti plan za dalje istraživanje mogućnosti obrazovanja i karijere. - Razlikovati vlastite ciljeve od vanjskih uticaja pri donošenju odluka.
Metode rada	<p>Diskusija</p> <p>Refleksija</p> <p>Analiza studija slučaja</p>
Oblici rada	<p>Grupni rad</p> <p>Individualni rad</p> <p>Rad u paru</p>
Sredstva	<p>Projektor ili ploča</p> <p>Pripremljeni radni listovi za učenike</p> <p>Olovke i papiri</p> <p>Prezentacija u PowerPointu</p>
Struktura	<p>Uvodni dio: kratka diskusija postavljanjem pitanja o tome šta je najvažnije pri odabiru fakulteta ili zanimanja?</p> <p>Aktivnost 1:</p> <p>Prepoznavanje vlastitih interesa i vrijednosti kroz popunjavanje radnog</p>

lista „Što me zanima?“. Uputiti učenike da razmisle o svojim hobijima, predmetima u školi koje vole i aktivnostima koje ih ispunjavaju.

Odgovoriti na sljedeća pitanja:

Koje aktivnosti me čine sretnim/sretnom?

Koji su moji najdraži školski predmeti i zašto?

U čemu sam dobar/dobra ili što mi lako ide?

Što volim raditi u slobodno vrijeme?

Postoji li neko zanimanje koje me oduvijek zanimalo?

Ispuniti tablicu s primjerima iz svog života.

Primjer tablice:

Aktivnosti koje volim	Predmeti koje volim	Vještine i talenti	Zanimanja koja me zanimaju
Pisanje priča	Hrvatski jezik	Kreativno pisanje	Novinar, pisac
Rješavanje problema	Matematika	Logičko razmišljanje	Inženjer, programer

Nakon što ispune radni list, neka u svojim grupama podijele svoje odgovore s grupom i rasprave šta su otkrili o sebi.

Aktivnost 2.

Informiranje o fakultetima i zanimanjima kroz jednu kratku prezentaciju putem koje učenike upućujemo na način kako istražiti opcije (korisni izvori informacija: web stranice, sajmovi obrazovanja, razgovori s profesionalcima).

Aktivnost 3.

Vježba: Analiza konkretnih primjera (studije slučaja).

Aktivnost: „Pro i kontra“ kroz tablicu za tri zanimanja ili fakulteta koja zanimaju učenike. Tablica se može uraditi na sljedeći način:

1. Učenici crtaju tablicu s tri stupca: "Opcija", "Prednosti" i "Nedostaci".
2. U stupac "Opcija" upisuju zanimanja ili fakultete koje žele analizirati.
3. U stupac "Prednosti" navode sve pozitivne aspekte svake opcije, poput dobre perspektive zapošljavanja, blizine

	fakulteta, ili zanimljivosti predmeta. 4. U stupac "Nedostaci" upisuju negativne strane, poput visokih troškova, udaljenosti ili zahtjevnosti studija.
Zadaci za učenike nakon radionice	Napraviti plan od pet koraka za daljnje donošenje odluke o obrazovanju ili karijeri.

Razred	Četvrti
Trajanje	45 minuta
Tema	Kako napisati kvalitetan CV i motivaciono pismo
Ciljevi	<ul style="list-style-type: none"> - Razumjeti svrhu i važnost kvalitetnog CV-a i motivacionog pisma. - Razviti vještine pisanja i prilagođavanja CV-a i motivacionog pisma određenim konkursima. - Osnažiti samopouzdanje u procesu prijavljivanja za posao, praksu ili stipendije.
Ishodi učenja	<p>Nakon radionice, učenici će moći da:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prepoznaju ključne elemente kvalitetnog CV-a i motivacionog pisma. - Prilagode sadržaj CV-a i motivacionog pisma specifičnom konkursu. - Koriste profesionalan i jasan stil pisanja. - Kritički procijene i unaprijede svoj CV i motivaciono pismo.
Metode rada	<p>Kratko predavanje Diskusija Radionica Povratne informacije</p>
Oblici rada	<p>Individualni rad Rad u parovima Grupni rad</p>
Sredstva	<p>Projektor i prezentacija Primjeri kvalitetnih i manje kvalitetnih CV-ova i motivacionih pisama Priručnik ili radni listovi za kreiranje CV-a i motivacionog pisma Papir i olovke ili pristup računarima</p>

Struktura	<p>Uvodni dio posvetiti kratkom predstavljanju teme i ciljeva radionice.</p> <p>Kroz diskusiju sa učenicima porazgovarati o pitanjima kao što su: Šta je CV? Šta je motivaciono pismo? Zašto su važni?</p> <p>Aktivnost 1.</p> <p>Učenicima dati smjernice vezano za ključne elemente kvalitetnog CV-a kao što su: kontakt informacije, obrazovanje, radno iskustvo, vještine, dodatne aktivnosti. Učenicima takođe podijeliti i nekoliko savjeta u vezi pisanja motivacionog pisma, koji se tiču personalizacije, strukturisanosti i relevantnosti.</p> <p>Aktivnost 2.</p> <p>Učenici u parovima pregledaju unapred pripremljene primjere CV-ova i motivacionih pisama (dobrih i loših) i diskutuju o njima.</p> <p>Aktivnost 3.</p> <p>Individualni zadatak: Pisanje svog CV-a i motivacionog pisma prema zadatom konkursu (npr. posao, praksa, stipendija).</p> <p>Nakon pisanja parovi ili grupe razmjenjuju svoje radove i daju konstruktivne komentare. Također se vodi diskusija o izazovima tokom pisanja i mogućim rješenjima.</p>
Zadaci za učenike nakon radionice	Dovršiti svoj CV i motivaciono pismo, uzimajući u obzir povratne informacije.

Prilog 1.

Tema: CV i motivaciono pismo, tvoj prvi profesionalni utisak

Uvodno pitanje za diskusiju:

Da sutra trebaš konkurisati za posao iz snova – kako bi se predstavio/la?

Šta misliš – zašto je važno kako izgleda tvoj CV i motivaciono pismo?

CV (Curriculum Vitae) je: Pregled tvoje biografije – podataka o obrazovanju, radnom iskustvu, vještinama i postignućima. To je službeni dokument koji daje poslodavcu brz uvid u tvoju stručnost i potencijal. CV jednak je tvojoj ličnoj reklami na jednoj ili dvije stranice.

Motivaciono pismo je prateći dokument uz CV u kojem objašnjavaš ZAŠTO si idealan kandidat za određenu poziciju. To je lični, ali profesionalan tekst u kojem pokazuješ motivaciju, interesovanje i spremnost. To je tvoj glas "iza CV-a" tj. prilika da se istakneš.

CV i motivaciono pismo su važni jer je to prvi utisak koji često odlučuje hoće li te pozvati na intervju, zatim pokazuje tvoje komunikacijske sposobnosti, organizovanost i profesionalnost te pomažu da izdvojiš sebe među mnoštvom kandidata.

Ključni elementi kvalitetnog CV-a su navedeni u tabeli i obuhvataju:

Element	Šta sadrži
Kontakt informacije	Ime i prezime, broj telefona, email
Obrazovanje	Škole, fakulteti, kursevi (sa datumima)
Radno iskustvo	Poslovi, volonterski angažmani, prakse
Vještine	Jezici, digitalne vještine, ostale vještine koje imaš
Dodatne aktivnosti	Sekcije, hobija, članstva u organizacijama

Nekoliko korisnih savjeta je da se koriste konkretni primjeri i ključne riječi iz opisa posla. Ne treba koristiti isti tekst za sve prijave. Obrati se konkretnoj firmi/organizaciji/školi. Strukturisanost treba da se fokusira na uvod, tj. ko si i zašto pišeš, glavni dio o tome kako tvoja iskustva i vještine odgovaraju zahtjevima i zaključak u kojem izraziš želju za daljom komunikacijom. Relevantnost se odnosi na to da se istakne samo ono što je važno za poziciju, a to je da se CV ne ponavlja, već ga nadopuni kontekstom.

Prilog 2.

Radni list: Pisanje CV-a i motivacionog pisma

Zadatak: Odaberi jedan od ponuđenih konkursa i napiši CV i motivaciono pismo prilagođene toj prijavi.

Opcije konkursa:

- A) Konkurs za plaćenu praksu u IT firmi za srednjoškolce.
- B) Konkurs za stipendiju za srednjoškolce s aktivnim učešćem u društvenim aktivnostima.
- C) Konkurs za posao za mlade – pomoćni asistent u biblioteci.

Za koji konkurs pišeš? _____

Moj CV

1. Lični podaci:

Ime i prezime: _____

Email: _____

Telefon: _____

Grad/mjesto: _____

2. Obrazovanje:

Naziv škole: _____

Grad: _____

Period pohađanja: _____

Posebni uspjesi (nagrade, takmičenja): _____

Iskustvo (volontiranje, prakse, projekti):

Aktivnost: _____

Gdje i kada: _____

Šta sam naučio/la: _____

4. Vještine:

Jezici: _____

Digitalne vještine: _____

Druge vještine: _____

5. Dodatne aktivnosti i interesi:

Moje motivaciono pismo

Uvod:

Ko sam i zašto pišem ovo pismo?

Glavni dio:

Zašto sam zainteresovan/a?

Koje su moje relevantne osobine i iskustva?

Zaključak:

Zahvala i spremnost na intervju.

Datum: _____

Potpis: _____

Razred	Četvrti
Trajanje	45 minuta
Tema	Odgovornost u donošenju važnih odluka
Ciljevi	<ul style="list-style-type: none">- Povećati svijest učenika o važnosti preuzimanja odgovornosti u donošenju odluka.- Razviti sposobnost kritičkog razmišljanja prilikom donošenja odluka.- Poticati učenike na promišljanje o posljedicama svojih odluka na sebe i okolinu.- Osnajziti vještine analize i rješavanja problema kroz timski rad.
Ishodi učenja	Nakon radionice, učenici će moći: <ul style="list-style-type: none">- Objasniti pojmove odgovornost i donošenja odluka.- Prepoznati vlastite vrijednosti i kako one utiču na odluke.- Razlikovati racionalne i emocionalne aspekte donošenja odluka.- Primijeniti strukturirani pristup u procesu donošenja odluka.- Identificirati moguće posljedice svojih odluka.
Metode rada	Brainstorming Diskusija vođena pitanjima Interaktivne igre uloga
Oblici rada	Rad u parovima Grupni rad (4-6 učenika)

Sredstva	<p>Flipchart ili bijela ploča</p> <p>Markeri i papiri</p> <p>Kartice sa zadacima</p> <p>Prezentacija</p> <p>Laptop i projektor</p>
Struktura	<p>Uvodni dio časa treba provesti kroz kratku aktivnost za razbijanje leda uz pitanje: "Kad sam zadnji put donio/la važnu odluku" (učenici ukratko dijele primjere). Objašnjenje ciljeva radionice.</p> <p>Aktivnost 1: Definicija i prepoznavanje odgovornosti</p> <p>Brainstorming na ploči: Što za vas znači "odgovornost"? Kratak osvrt na važnost odgovornosti u svakodnevnom životu.</p> <p>Aktivnost 2: Proces donošenja odluka</p> <p>Prezentacija modela donošenja odluka (npr. definiranje problema, analiza opcija, donošenje odluke, refleksija).</p> <p>Kroz rad u parovima dati uputstvo da svaki par dobija studiju slučaja i zajednički prolazi kroz model donošenja odluka. Parovi iznose zaključke.</p> <p>Aktivnost 3: Posljedice odluka. Grupni rad: Svaka grupa analizira hipotetičku situaciju i razmatra moguće posljedice odluka (pozitivne i negativne). Prezentacija rezultata u velikoj grupi. Diskusija: Kako se pojedinci suočavaju s odgovornošću u stvarnim situacijama?</p> <p>Aktivnost 4. Refleksija: Svaki učenik zapisuje što će promijeniti u svom procesu donošenja odluka.</p>
Zadaci za učenike nakon radionice	<p>Razmislite o odluci koju trenutno trebate donijeti i napišite korake koje ćete poduzeti prema modelu donošenja odluka.</p>

Prilog 1.

Model donošenja odluka: od problema do rješenja

Zašto nam je potreban model donošenja odluka? Svakodnevno donosimo desetine odluka. U složenim situacijama (npr. moralne dileme, vršnjački pritisak, konflikti) nam pomaže

strukturirani pristup. Ovaj model nam pomaže razvijanju kritičkog mišljenja, empatije, odgovornosti.

2. Koraci u modelu donošenja odluka

1. **Prepoznaj i definiraj problem.** Utvrdi: Šta je tačno problem? Koga sve to pogađa? Koje vrijednosti su u pitanju?

2. **Istraži moguće opcije:** Koja su realna rješenja? Šta bi se moglo dogoditi ako uradimo X ili Y?

3. **Razmisli o posljedicama:** koje su kratkoročne i dugoročne posljedice? Etika i vrijednosti: Da li je ovo fer? Šta kaže savjest?

4. **Donesi odluku.** Na osnovu analize, odaberi opciju koja je najodgovornija i najprihvatljivija.

5. **Refleksija.** Jesi li zadovoljan/na odlukom? Šta si naučio/la? Bi li postupio/la drugačije drugi put?

Prilog 2. Rad u parovima: Studija slučaja

Upute: Svaki par dobija jedan slučaj. Zajedno prođite kroz svih 5 koraka modela donošenja odluka. Pripremite kratak prikaz vašeg procesa i odluke za grupnu diskusiju.

Primjer moralne dileme za rad:

Situacija:

Tvoj prijatelj ti je povjerio da puši u tajnosti i zamolio te da to ne kažeš nikome. Međutim, primijetio/la si da se njegovo zdravlje pogoršava, a njegovi roditelji te pitaju znaš li nešto o tome.

Dilema:

Trebaš li prekršiti povjerenje i reći roditeljima – ili čuvati tajnu i riskirati njegovo zdravlje?

Obrazac za popunjavanje u paru:

- ❖ Definicija problema:
- ❖ Moguće opcije:
- ❖ Posljedice svake opcije:
- ❖ Naša odluka i zašto:
- ❖ Refleksija: Kako se osjećamo u vezi s ovom odlukom? Šta smo naučili?

4. Završna diskusija

Šta vam je bilo najteže u procesu?

Da li ste se lako složili oko odluke?

Kako ovaj model može pomoći u stvarnom životu?

Razred	Četvrti
Trajanje	45 minuta
Tema	Razvijanje vještina javnog nastupa
Ciljevi	<ul style="list-style-type: none">- Razumjeti ključne elemente uspješnog javnog nastupa.- Razviti samopouzdanje kod govora pred publikom.- Poboljšati verbalne i neverbalne komunikacijske vještine.- Usvojiti tehnike za pripremu i strukturiranje govora.
Ishodi učenja	Po završetku radionice, učenici će moći: <ul style="list-style-type: none">- Identificirati ključne elemente uspješnog javnog nastupa.- Primijeniti tehnike upravljanja tremom.- Kreirati i izložiti strukturirani govor pred razredom.- Koristiti neverbalnu komunikaciju (kontakt očima, gestikulacija, držanje) kako bi poduprli svoju poruku.
Metode rada	Interaktivno predavanje Vježbe i simulacije Povratne informacije
Oblici rada	Rad u malim grupama Individualni rad Plenarna rasprava

Sredstva	<p>Projektor i prezentacija</p> <p>Papir i olovke</p> <p>Kartice sa zadacima</p> <p>Kamera ili mobilni telefon za snimanje</p>
Struktura	<p>Uvodni dio časa posvetiti kratkoj diskusiji o tome šta čini dobar javni nastup? Najava ciljeva radionice.</p> <p>Teorijski dio posvetiti ključnim elementima javnog nastupa: Priprema govora, upravljanje tremom, verbalna i neverbalna komunikacija, primjeri iz prakse (video snimke poznatih govora).</p> <p>Aktivnost 1. Vježba "Zamrzn i govori" koja govori o tome da učenici nasumično izvlače temu i imaju 1 minutu da o njoj govore. Fokus na spontanu reakciju i prvi dojam.</p> <p>Aktivnost 2: Neverbalna komunikacija. Učenici u parovima simuliraju razgovor koristeći samo gestikulaciju. Vodi se diskusija o tome što je neverbalna komunikacija prenijela.</p> <p>Aktivnost 3: Strukturiranje govora, gdje učenici u grupama kreiraju kratki govor na zadanu temu. Potrebno je da strukturiraju govor u tri dijela: uvod, razrada, zaključak.</p> <p>Aktivnost 4: Izlaganje govora. Svaki učenik izlaže svoj govor pred razredom. Nakon izlaganja dobija konstruktivnu povratnu informaciju od kolega i voditelja.</p>
Zadaci za učenike nakon radionice	<p>Prisustvovati javnom nastupu (predavanje, prezentacija) i zabilježiti što su naučili promatrajući govornika.</p>

Razred	Četvrti
Trajanje	45 minuta
Tema	Prevenција rizika (alkohol, droge, kockanje)
Ciljevi	<ul style="list-style-type: none"> - Podizanje svijesti o štetnim posljedicama konzumacije alkohola, droga i kockanja. - Razvijanje vještina prepoznavanja i izbjegavanja rizičnih ponašanja. - Povećanje otpornosti na društveni pritisak i promocija zdravih

	<p>stilova života.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Osnaživanje učenika da donose informisane i odgovorne odluke.
Ishodi učenja	<p>Učenici će moći da:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Navedu osnovne posljedice zloupotrebe alkohola, droga i kockanja po fizičko i mentalno zdravlje. - Naučiti kako prepoznati situacije koje nose rizik od štetnih ponašanja. - Primijene tehnike asertivne komunikacije u situacijama društvenog pritiska. - Razviti svijest o odgovornosti prema sebi i drugima u kontekstu rizičnih ponašanja.
Metode rada	<p>Radionica Igranje uloga Predavanje</p>
Oblici rada	<p>Rad u malim grupama Rad u paru Plenarna diskusija</p>
Sredstva	<p>Papiri i flomasteri Prezentacija (PowerPoint ili plakat) Kartice sa pitanjima i situacijama za igranje uloga Video materijali ili slike za ilustraciju problema Brošure ili informativni materijali o prevenciji</p>
Struktura	<p>Uvod dio kratko upoznavanje sa ciljevima radionice uz aktivnost za motivaciju pod nazivom: "Mozgalica", tj. postavljanje pitanja poput "Koji su najčešći uzroci zloupotrebe alkohola i droga kod mladih?"</p> <p>Aktivnost 1: Kratka prezentacija učenicima o fizičkim, psihičkim i društvenim posledicama zloupotrebe alkohola, droga i kockanja.</p> <p>Pitanja za diskusiju: "Zašto mladi najčešće posežu za alkoholom, drogama ili kockanjem? Koji su najčešći rizici?"</p> <p>Aktivnost 2: Podjela učenika u male grupe. Svaka grupa dobija slučaj (npr. priča o tinejdžeru koji se suočava s pritiskom društva da pije alkohol na žurci). Zadatak je analizirati situaciju i predložiti rešenja.</p>

	<p>Aktivnost 3: Učenici u parovima igraju situacije u kojima se suočavaju s pritiskom vršnjaka. Zadatak je da koriste tehnike asertivne komunikacije.</p> <p>Aktivnost 4: Kratka anonimna evaluacija radionice (što su naučili, šta bi željeli više da znaju).</p>
Zadaci za učenike nakon radionice	Istražiti i napisati kratak izvještaj o jednoj lokalnoj organizaciji koja pomaže mladima u prevenciji ili liječenju od ovisnosti.

Razred	Četvrti
Trajanje	45 minuta
Tema	Tim i liderstvo: jačanje timskih vještina
Ciljevi	<ul style="list-style-type: none"> - Razviti razumijevanje važnosti timskog rada i liderstva. - Osnažiti učenike u prepoznavanju i primjeni ključnih timskih uloga. - Poboľjšati komunikacijske vještine unutar tima. - Motivirati učenike na saradnju i razvijanje međusobnog povjerenja. - Potaknuti svijest o osobnom doprinosu timskim aktivnostima.
Ishodi učenja	<p>Nakon radionice učenici će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Definirati osnovne karakteristike uspješnog tima. - Identificirati uloge unutar tima i njihove funkcije. - Prepoznati osobne snage i kako ih primijeniti u timskom radu. - Primijeniti osnovne vještine aktivnog slušanja i asertivne komunikacije. - Analizirati situacije koje zahtijevaju timski rad i predložiti odgovarajuće strategije.
Metode rada	<p>Brainstorming</p> <p>Radionica (interaktivne aktivnosti)</p> <p>Analiza slučajeva</p> <p>Povratne informacije i refleksija</p>
Oblici rada	<p>Rad u malim grupama (3-5 učenika)</p> <p>Individualni rad</p> <p>Plenarna rasprava</p>

Sredstva	<p>Flipchart ili bijela ploča</p> <p>Markeri</p> <p>Papiri i olovke</p> <p>Ljepljivi papirići (post-it)</p> <p>Prezentacija</p> <p>Kartice s opisima timskih uloga</p> <p>Scenariji za vježbe (opis slučajeva)</p>
Struktura	<p>Uvodni dio posvetiti diskusiji o tome "Što čini uspješan tim?" (brainstorming na ploči). Prezentacija ciljeva radionice.</p> <p>Aktivnost 1: Tim kao sistem. Učenici se dijele u grupe i dobiju zadatak da zamisle da su dio ekspedicije na pustom otoku. Odrediti tri ključna pravila koja bi vaš tim trebao slijediti da bi preživio i surađivao. Plenarna prezentacija rezultata i kratka diskusija.</p> <p>Aktivnost 2: Učenicima prezentirati Belbinov model o ulogama u timu. Učenici u grupama dobiju kartice s opisima različitih uloga. Zadatak za grupe: Prepoznati koja osoba u grupi može preuzeti koju ulogu i zašto. Diskusija o rezultatima i važnosti raznolikosti unutar tima.</p> <p>Aktivnost 3: Komunikacija i liderstvo. Kratka improvizacija o nesporazumu u timu. Učenici analiziraju demonstraciju i komentiraju što je pošlo po krivu.</p> <p>Vježba: Svaka grupa dobija zadatak riješiti jednostavan problem (npr. graditi toranj od papira). Jedan član grupe preuzima ulogu lidera.</p> <p>Refleksija: Što je lider radio dobro, a što bi mogao poboljšati? Kako se grupa osjećala tokom zadatka?</p>
Zadaci za učenike nakon radionice	<p>Istražiti poznate primjere uspješnih timova i lidera te pripremiti kratku prezentaciju o njihovim ključnim karakteristikama.</p>

Prilog 1.

Timske uloge – svako ima svoje mjesto u timu. Belbinov model timskih uloga

Meredith Belbin je definirao devet timskih uloga koje ljudi mogu preuzeti u timskom radu. Svaka uloga ima prednosti i moguće slabosti. Ključ uspjeha tima je raznolikost i ravnoteža uloga.

Akcione uloge:

Realizator (Implementer) – organizira, praktičan, pretvara ideje u konkretne zadatke.

Dovršavatelj (Completer Finisher) – pedantan, orijentiran na detalje, završava poslove.

Pokretač (Shaper) – energičan, motivira, pokreće tim naprijed, voli izazove.

Društvene uloge:

Koordinator (Coordinator) – vodi tim, delegira zadatke, ima širu sliku.

Istraživač resursa (Resource Investigator) – društven, donosi informacije izvana, otvara prilike.

Tim worker (Team Worker) – brižan, osjetljiv, podržava i smiruje napetosti u timu.

Mentalne uloge:

Tvorac ideja (Plant) – kreativan, donosi inovativna rješenja.

Evaluator (Monitor Evaluator) – racionalan, analitičan, procjenjuje ideje.

Specijalist (Specialist) – stručnjak u određenoj oblasti, donosi dubinsko znanje.

Prilog 2. Uloge u našoj grupi

Materijal: Pripremiti 9 kartica s opisima svake Belbinove uloge -bez naziva, npr. kartica: „Ja sam osoba koja voli smišljati originalna rješenja i razmišljati ‘izvan kutije’.” to je *tvorac ideja*.

Zadatak za grupu:

- Pročitajte sve kartice.
- Prepoznajte ko u vašoj grupi najbolje odgovara kojoj ulozi i zašto.
- Diskutujte i dogovorite se unutar grupe.
- Na kraju, predstavite tim i raspored uloga.

Primjer kartice (za printanje):

Opis kartice:

„Ja sam osoba koja voli održavati dobar odnos među članovima grupe. Često pomažem da se svi osjećaju uključeno i pokušavam smiriti napetosti.”

Uloga: Team Worker (Saradnik u timu)

3. Završna diskusija (plenarna):

- a) Jesu li svi zadovoljni dodijeljenim ulogama?
- b) Da li se u nekim situacijama mijenjaju uloge?
- c) Koja je uloga najviše izazovna za vas?
- d) Kako ovo znanje može pomoći u školi i budućem poslu?

Prilog 3.

KARTICE ZA ISPIS – BELBINOVE TIMSKE ULOGE

KARTICA 1

Opis: Volim smišljati nove i originalne ideje. Uživam u kreativnom razmišljanju i rješavanju problema na neobičan način. Nisu mi važni detalji, više volim smisliti ideju, nego je provesti u djelo.

(Tvorac ideja)

KARTICA 2

Opis:

Volim analizirati situacije i donositi logične zaključke. Racionalan/na sam i ne donosim odluke na brzinu. Ponekad me ljudi doživljavaju kao distanciranog, ali ja samo želim da odluka bude kvalitetna.

(Evaluator)

KARTICA 3

Opis:

Uživam u istraživanju novih mogućnosti i povezivanju sa ljudima. Volim kontakte, komunikaciju i traženje vanjskih izvora ili ideja koje tim može iskoristiti.

(Istraživač resursa)

KARTICA 4

Opis:

U svakoj grupi volim biti osoba koja vodi, organizira i usmjerava tim. Dobro raspoređujem zadatke i slušam mišljenja drugih, ali na kraju volim donijeti konačnu odluku.

(Kordinator)

KARTICA 5

Opis:

Volim kada su stvari uređene i organizirane. Praktičan/na sam i fokusiran/a na to da se posao završi kako treba. Ponekad mogu biti otporan/na na promjene ako nije jasno kako funkcionišu.

(Realizator)

KARTICA 6

Opis:

Perfekcionista sam i često primjećujem greške koje drugi promaše. Volim završavati poslove i brinem o detaljima. Ponekad previše brinem da sve bude savršeno.

(Dovršavatelj)

KARTICA 7

Opis:

U konfliktnim situacijama trudim se pomiriti strane. Uvijek sam tu da podržim druge članove tima. Ne volim sukobe, volim kad se svi dobro slažu.

(Suradnik u timu)

KARTICA 8

Opis:

Uživam u izazovima i brzo reagujem u stresnim situacijama. Volim preuzeti inicijativu i potaknuti druge na akciju, ali ponekad djelujem nestrpljivo.

(Pokretač)

KARTICA 9

Opis:

Imam dubinsko znanje iz određenog područja i često me drugi konsultiraju kada im treba stručna pomoć. Fokusiram se na sadržaj i činjenice više nego na odnose.

Razred	Četvrti
Trajanje	45 minuta
Tema	Kako se nositi sa pritiskom završetka škole
Ciljevi	<ul style="list-style-type: none">- Razviti svijest kod učenika o izazovima koje nosi završetak škole.- Pružiti učenicima alate za prepoznavanje i upravljanje stresom.- Podstaci samopouzdanje i pozitivno razmišljanje kod učenika u vezi s budućim koracima.- Osposobiti učenike za donošenje promišljenih odluka o karijeri i obrazovanju.
Ishodi učenja	Učenici će moći da: <ul style="list-style-type: none">- prepoznaju izvore pritiska vezane za završetak škole.- koriste praktične tehnike za smanjenje stresa i anksioznosti.- razvijaju strategije za planiranje budućnosti.- iskazuju veću sigurnost u sopstvene sposobnosti.
Metode rada	Interaktivno predavanje Diskusija Radionica s vježbanjem tehnika opuštanja

	Brainstorming
Oblici rada	Individualni rad Grupni rad Plenarna diskusija
Sredstva	Projektor i laptop (za prezentaciju) Papiri i olovke Flipchart i markeri Materijali za vježbu (popunjavanje upitnika, kartice s pitanjima) Audio snimak za vođenu meditaciju ili vežbu disanja
Struktura	<p>Uvodni dio časa: predstavljanje teme i kratka diskusija o tome šta ih najviše brine kada pomisle na završetak škole?</p> <p>Aktivnost 1: Identifikacija pritiska. Popunjavanje kratkog upitnika „Izvori stresa kod završetka škole“. Grupna diskusija o rezultatima. Sa učenicima se vodi razgovor o tome kako prepoznati fizičke i emocionalne simptome stresa.</p> <p>Aktivnost 2: Tehnike za upravljanje stresom</p> <p>Učenicima održati kratko predavanje o tehnikama za smanjenje stresa (disanje, vođena vizualizacija, fizička aktivnost, organizacija vremena).</p> <p>Aktivnost 3: Praktična vježba: Vođena meditacija ili tehnika disanja.</p> <p>Diskusija: Kako se osjećate poslije vježbe? Možete li zamisliti da koristite ovu tehniku?</p> <p>Aktivnost 4. Planiranje budućnosti i aktivnost u malim grupama: Brainstorming „Šta želim da postignem u narednih 5 godina?“. Izrada plana akcije: Svaki učenik pravi listu svojih prioriteta i prvih koraka.</p> <p>Aktivnost 5. Refleksija. Krug zahvalnosti: Učenici dijele jedno pozitivno iskustvo s radionice.</p>
Zadaci za učenike nakon radionice	Dovršiti i detaljno razraditi svoj plan akcije za narednih 5 godina.

Prilog 1.

Upitnik: Izvori stresa kod završetka škole

Svrha upitnika: Prepoznati koje situacije i osjećaji najviše doprinose stresu kod učenika u završnim razredima osnovne ili srednje škole.

Upute: Zaokruži broj koji najbolje opisuje koliko ti je određena situacija stresna.

Skala:

1 – uopće nije stresno,

2 – malo stresno,

3 – umjereno stresno,

4 – prilično stresno,

5 – jako stresno.

Dio 1: Školske obaveze

Priprema za završne ispite

Završavanje ocjena i posljednje provjere znanja,

Odabir srednje škole/fakulteta ili zanimanja,

Pritisak da ostvarim dobre rezultate zbog očekivanja roditelja/nastavnika,

Nedostatak vremena za učenje zbog drugih obaveza.

Dio 2: Emocionalni i socijalni faktori

Strah od neuspjeha,

Rastanak s prijateljima iz razreda,

Osjećaj nesigurnosti u vezi budućnosti,

Osjećaj da moram sve sam/a odlučiti,

Usporedba s drugima (ko ide gdje, ko je bolji itd.)

Dio 3: Opći stresni faktori

Umor, nesanica, glavobolje ili fizičke smetnje
Nedostatak podrške ili razumijevanja okoline
Promjene u rutini i prelazak u "novi životni period"
Osjećaj da me niko ne pita kako se stvarno osjećam
Gubitak motivacije

Dio 4: Otvoreno pitanje (neobavezno)

Šta tebe najviše brine ili ti stvara stres u ovom periodu?

Prilog 2.

Priprema: Zamoliti učenike da udobno sjednu na stolicu (stopala na pod, ruke u krilu ili na koljenima). Neka zatvore oči ili spuste pogled. Profesor čita smirenim i sporim glasom.

Vođena meditacija:

Sjedni udobno. Zatvori oči ako ti je ugodno ili samo spusti pogled.

Udahni duboko na nos...

Zadrži dah na trenutak...

I polako izdahni kroz usta.

Ponovi to još dva puta – polako, mirno, kao da otpuštaš sav stres sa svakim izdahom.

Sada pusti dah da teče prirodno. Samo ga promatraj.

Obrati pažnju na to gdje u tijelu osjećaš disanje – možda u trbuhu, možda u prsima ili nosnicama.

Ako ti misli odlutaju – to je u redu. Primijeti to i nježno vrati pažnju na disanje.

Udah...

Izdah...

Sad obrati pažnju na svoje tijelo. Osjeti gdje dotičeš stolicu... tlo pod nogama...
Opusti ramena. Opusti čeljust.

Sa svakim izdahom, zamisli da izdišeš napetost.

Možeš sebi tiho reći u mislima:

"Udišem mir..."

"Izdišem napetost..."

Još jednom... udišem mir... izdišem napetost...

Sad se polako vrati pažnjom u prostor oko sebe.

Pomakni prste na rukama, nogama... istegni se ako želiš...

Kada budeš spreman/spremna – otvori oči.

Završna refleksija (1–2 minute):

Nakon vježbe, možeš postaviti učenicima jedno kratko pitanje:

Kako si se osjećao/la tokom vježbe?

Šta ti je bilo najlakše, a šta najteže?

Može li ti ovakva vježba pomoći prije testa ili kada si nervozan/na?

Razred	Četvrti
Trajanje	45 minuta
Tema	Etika i odgovornost u profesionalnom svijetu
Ciljevi	<ul style="list-style-type: none">- Upoznati učenike s osnovnim pojmovima etike i profesionalne odgovornosti.- Razviti svijest o značaju etike u profesionalnom životu.- Potaknuti kritičko razmišljanje o moralnim dilemama i odgovornom ponašanju na radnom mjestu.

	<ul style="list-style-type: none"> - Poticati učenike na razmišljanje o vlastitim vrijednostima i stavu prema profesionalnom ponašanju.
Ishodi učenja	<p>Nakon radionice učenici će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Definirati pojmove etike i profesionalne odgovornosti. - Prepoznati moralne dileme u profesionalnom kontekstu. - Kritički razmotriti posljedice neetičkog ponašanja. - Predložiti etički ispravna rješenja za različite profesionalne situacije.
Metode rada	<p>Diskusija Analiza studija slučaja Brainstorming Radionica u parovima</p>
Oblici rada	<p>Grupni rad Individualni rad Rad u parovima</p>
Sredstva	<p>Bijela ploča i markeri Prezentacija (PowerPoint ili slično) Pripremljeni materijali za analizu (studije slučaja, zadaci) Papir i olovke za bilješke</p>
Struktura	<p>U uvodnom dijelu časa učenici iznose vlastite asocijacije na pojmove "etika" i "odgovornost". Odgovore zapisujemo na tabli.</p> <p>Aktivnost 1: Kratak uvod u važnost etike u profesionalnom životu. Prezentacija osnovnih pojmova: šta je etika, šta je profesionalna odgovornost, primjeri iz različitih profesija. Razgovor o posljedicama neetičkog ponašanja.</p> <p>Aktivnost 2: Učenici se dijele u grupe (4-5 učenika po grupi). Svaka grupa dobija jednu situaciju koja opisuje moralnu dilemu u profesionalnom okruženju (npr. sukob interesa, odgovornost prema klijentima, zloupotreba povjerenja).</p> <p>Zadatak za grupe: identificirati problem, analizirati moguće posljedice i predložiti etički prihvatljivo rješenje. Nakon analize slijedi prezentacija rezultata gdje grupe izlažu svoja rješenja i objašnjavaju kako su došli do njih.</p>

	<p>Aktivnost 2. Rad u parovima: Etika u vlastitom profesionalnom razvoju</p> <p>Parovi razmatraju pitanja: "Koje vrijednosti smatrate ključnima u profesionalnom ponašanju? Kako biste reagirali u situacijama gdje su te vrijednosti ugrožene?" Kratko dijeljenje zaključaka sa svim učesnicima.</p> <p>Aktivnost 3. Refleksija kroz sumiranje glavnih učenja s radionice i kratak osvrt učenika na radionicu.</p>
Zadaci za učenike nakon radionice	Osmisliti vlastiti "kodeks profesionalnog ponašanja" koji će sadržavati 5 glavnih pravila kojih se žele pridržavati u budućem radu.

Prilog 1.

Primjeri za prezentaciju na temu: Etika i profesionalna odgovornost.

1. Šta je etika?

Etika je grana filozofije koja se bavi pitanjima dobrog i lošeg ponašanja, ispravnog i pogrešnog djelovanja. To su moralna pravila i vrijednosti po kojima ljudi odlučuju kako da postupaju. Etika se razlikuje od zakona zato što nešto može biti legalno, ali ne i etički ispravno.

Primjer:

Lako je ignorisati kolegu koji vara na ispitu – to nije zakonski kažnjivo za tebe, ali je li etički ispravno?

2. Šta je profesionalna odgovornost?

Profesionalna odgovornost znači da osoba u okviru svog posla treba postupati odgovorno, pošteno i u skladu sa pravilima struke.

Profesionalna odgovornost obuhvata:

- a) poštivanje zakona i pravila profesije,
- b) čuvanje povjerljivosti,
- c) brigu za sigurnost i dobrobit drugih.

3. Primjeri iz različitih profesija:

- ✚ Zdravstvo - doktori, medicinske sestre su u obavezi čuvanja podataka o pacijentu (povjerljivost), liječenju bez diskriminacije. Kao posljedica neetičkog ponašanja može se utvrditi pogrešna dijagnoza zbog nemara što znači ugroženo zdravlje.
- ✚ Policija se obavezuje na poštivanje zakona i prava svakog građanina i nepristranost pri postupanju. Kao posljedica neetičkog ponašanja javlja se zloupotreba položaja koja znači gubitak povjerenja javnosti.
- ✚ Nastavnici se obavezuju na poštovanje svih učenika podjednako i objektivno ocjenjivanje. Posljedica neetičkog ponašanja nastavnika je favoriziranje koje proizvodi demotivacija i nepravda.
- ✚ Bankarstvo i finansije obavezuju se da uslužuju ispravne informacije klijentima i da ne zloupotrebljavaju povjerenje za ličnu korist. Posljedica neetičkog ponašanja ukazuje na finansijsku prevaru koja rezultira zakonskim sankcijama i gubitkom licence.

3. Razgovor/diskusija: Posljedice neetičkog ponašanja

Pitanja za grupni razgovor:

- Šta se može dogoditi ako neko u svojoj profesiji postupa neetički?
- Da li ste se nekada susreli s primjerom neetičkog ponašanja (npr. u školi, na praksi)?
- Ko treba da snosi odgovornost kad dođe do problema?
- Zašto je važno imati etički kodeks?

Dodatna tema za razmišljanje:

Da li su svi jednako odgovorni za svoje postupke u poslu? Npr. pripravnik i direktor?

Prilog 2.

ZADATAK ZA GRUPE: Pročitajte svoju studiju slučaja. Identificirajte ključni etički problem. Raspravite koje su moguće opcije i posljedice svake. Odaberite rješenje koje smatrate etički najispravnijim i obrazložite zašto. Pripremite kratku prezentaciju svoje analize.

Primjer 1: Sukob interesa

Ana radi kao savjetnica za zapošljavanje. Njen brat traži posao i pita je da mu 'pogura' molbu za radno mjesto koje se upravo otvorilo. Ana zna da je dobar kandidat, ali i da se ne bi trebala uključivati u proces.

- Da li bi trebala pomoći bratu?
- Šta ako to ne učini, a on se naljuti?

Moralna dilema: profesionalna nepristranost nasuprot porodičnoj lojalnosti.

Primjer 2: Odgovornost prema klijentima

Ivan je bankovni službenik. Klijent koji je slabije obrazovan želi uzeti kredit s velikim kamatama, a očito ne razumije sve uvjete. Ivan zna da mu banka neće zamjeriti ako potpiše ugovor, ali osjeća da to nije u interesu klijenta.

- Treba li Ivan upozoriti klijenta ili pustiti da potpiše?
- Kome duguje veću odgovornost?

Moralna dilema: lojalnost firmi nasuprot brizi za dobrobit klijenta.

Primjer 3: Zloupotreba povjerenja

Lejla radi kao medicinska sestra. Prijateljica je zamoli da joj 'provuče' recept za lijek koji nije nužno potreban, ali bi joj dobro došao. Lijek se inače izdaje samo uz posebnu preporuku. Lejla zna da bi to mogla učiniti i da niko možda neće primijetiti.

- Treba li iskoristiti svoj položaj da pomogne prijateljici?
- Koje su moguće posljedice?

Moralna dilema: lično prijateljstvo vs. profesionalna etika i zakon.

Primjer 4: Prijavljivanje kolege

Nastavnica Amra primjećuje da njen kolega često kasni na časove i ostavlja učenike bez nadzora. Učenici gube koncentraciju i žale se. Ako ga prijavi, to bi moglo narušiti njihove odnose. Ako ne prijavi djeca ispaštaju.

- Treba li prijaviti kolegu nadležnima?
- Postoji li drugo rješenje?

Moralna dilema: lojalnost kolegi nasuprot odgovornosti prema učenicima.

Upute za grupni rad (na tabli ili listu):

- a) Koji je glavni etički problem?
- b) Koje su dvije ili više opcija koje osoba ima?
- c) Koje su posljedice svake opcije?
- d) Koja je najbolja odluka i zašto?
- e) Šta bi ti/vi uradili u toj situaciji?

Razred	Četvrti
Trajanje	45 minuta
Tema	Sigurnost u digitalnom okruženju: sexting i sextortion i live stream
Ciljevi	<ul style="list-style-type: none">- Razviti svijest kod učenika o potencijalnim opasnostima digitalne komunikacije, poput sextinga, sextortiona i zloupotrebe live stream platformi.- Pružiti znanja o sigurnom ponašanju na internetu i zaštiti privatnosti.- Osnažiti učenike za prepoznavanje i reagiranje na rizične situacije u digitalnom okruženju.- Potaknuti kritičko razmišljanje o posljedicama digitalnih aktivnosti.
Ishodi učenja	Po završetku radionice učenici će moći:

	<ul style="list-style-type: none"> - Definirati pojmove sexting, sextortion i live stream platformi. - Prepoznati potencijalne rizike i posljedice dijeljenja osjetljivih sadržaja online. - Navesti konkretne strategije za zaštitu privatnosti i sigurnosti na internetu. - Analizirati situacije u kojima se mogu naći - Razviti plan vlastitog odgovornog ponašanja u digitalnom prostoru.
Metode rada	<p>Izlaganje</p> <p>Analiza slučajeva iz prakse</p> <p>Igranje uloga</p>
Oblici rada	<p>Individualni rad</p> <p>Grupni rad (male grupe od 4-5 učenika)</p> <p>Plenarna diskusija</p>
Sredstva	<p>Projektor i laptop za prezentaciju</p> <p>Papiri i flomasteri za grupni rad</p> <p>Pripremljeni materijali: primjeri slučajeva, radni listići</p> <p>Pristup internetu za prikaz kratkih edukativnih videozapisa</p>
Struktura	<p>Uvodni dio posvetiti predstavljanju teme i ciljeva radionice.</p> <p>Kratka diskusija s učenicima: „Što znate o sextingu, sextortionu i sigurnom korištenju live stream platformi?“</p> <p>Prezentacija osnovnih pojmova.</p> <p>Aktivnost 1: Prezentacija i rasprava</p> <p>Primjeri stvarnih situacija povezanih sa sextingom, sextortionom i zloupotrebom live streama. Objašnjenje posljedica (pravnih, emocionalnih, socijalnih). Prikaz sigurnosnih mjera i alata za zaštitu privatnosti.</p> <p>Aktivnost 2: Podjela učenika u male grupe. Svaka grupa dobija studiju slučaja povezanu s jednom od tema (sexting, sextortion ili live stream zloupotrebe).</p> <p>Zadatak: Analizirati situaciju, identificirati problem i predložiti rješenja.</p> <p>Aktivnost 3. Grupe prezentiraju svoja rješenja. Vodi se diskusija o različitim perspektivama i mogućnostima prevencije.</p> <p>Aktivnost 4.</p> <p>Preporuke za daljnje informiranje i odgovorno ponašanje.</p>

Zadaci za učenike nakon radionice	Napraviti vlastiti plan digitalne sigurnosti, uključujući konkretne korake za zaštitu privatnosti.
--	--

Prilog 1.

Prezentacija: Sexting, Sextortion i Sigurna upotreba live stream platformi

1. Uvod: Zašto pričamo o ovome?

Internet i društvene mreže su svakodnevica mladih. Mnoge stvari koje radimo online mogu imati ozbiljne posljedice. Važno je znati rizike i kako se zaštititi.

2. Šta je sexting?

Sexting je slanje, primanje ili dijeljenje seksualno eksplicitnih poruka, fotografija ili videa, najčešće putem mobilnih telefona ili društvenih mreža. Može se dogoditi u vezi, iz znatiželje, zbog pritiska vršnjaka ili kao „šala“.

Važno: Jednom kad pošalješ sadržaj – gubiš kontrolu nad njim. Čak i ako je sadržaj poslan uz pristanak, njegovo daljnje dijeljenje bez dozvole je kršenje privatnosti pa i kazneno djelo.

3. Šta je sextortion?

Sextortion (seksualna ucjena) je kada neko prijete da će objaviti tvoje privatne fotografije ili video ako mu ne pošalješ još sadržaja, novac ili nešto drugo. Može početi kao običan chat, zatim traženje slike, a onda prijete: *"Ako mi ne pošalješ još, objavit ću ovo svima!"*

Prepoznaj znakove: Osoba brzo želi tvoje privatne fotografije, ne želi da zoveš, ne pokazuje svoje pravo lice i koristi prijete ili ucjene.

Šta učiniti: Prekini komunikaciju, ne šalji ništa više, prijavi osobu (na mreži i odraslima), sačuvaj dokaze (screenshot, korisničko ime), potraži pomoć – nisi sam/a!

4. Sigurno korištenje live stream platformi

Popularne platforme za mlade su: TikTok, Instagram Live, Twitch, OmeTV, YouTube Live...

Rizici: gledaju te nepoznate osobe, ne znaš ko snima ili sprema tvoj sadržaj. Može doći do seksualnog uznemiravanja, neželjenih komentara, ili screen recordinga bez dozvole. Algoritmi ponekad potiču ekstremnije ponašanje da bi video bio popularniji.

Sigurnosni savjeti: Uvijek znaš ko je u chatu, ne dijeli svoje pravo ime, lokaciju, školu, adresu, odjeća i ponašanje neka bude primjereni – kao u stvarnom životu, privatni profil i roditeljski nadzor (ako si mlađi/a), ako se osjećaš nelagodno – isključi se odmah.

5. Diskusija (neobavezno):

- Zašto misliš da mladi šalju eksplicitne slike?
- Da li postoji razlika između flerta i pritiska?
- Šta biste učinili da tvoj prijatelj doživi sextortion?
- Kako zaštititi sebe i druge?

6. Zaključak: Budi oprezan/na s digitalnim sadržajem – internet ne zaboravlja. Imaš pravo reći NE i prekinuti komunikaciju. Nisi kriv/a ako te neko pokušava ucijeniti traži pomoć. Prava informacija jednako je moćna zaštita.

Prilog 2.

ZADATAK ZA GRUPE:

- ✓ Pročitajte svoju studiju slučaja.
- ✓ Identificirajte problem i rizike.
- ✓ Raspravite koje su opcije i moguće posljedice.
- ✓ Osmislite savjet ili plan zaštite koji biste dali osobi iz priče.
- ✓ Pripremite kratku prezentaciju rješenja.

STUDIJA SLUČAJA 1 – SEXTING

Sara (15) je u vezi s vršnjakom i odlučila mu je poslati eksplicitnu fotografiju. On joj obećava da će je obrisati. Mjesec dana kasnije, nakon što su prekinuli, fotografija počinje kružiti među učenicima. Sara osjeća sram, tjeskobu i ne želi ići u školu.

Pitanja za grupu:

- ❖ Šta je problem?
- ❖ Kako se Sara sada osjeća i zašto?
- ❖ Ko je odgovoran?
- ❖ Šta bi Sara mogla učiniti sada?
- ❖ Kako bi se ovakva situacija mogla spriječiti?

STUDIJA SLUČAJA 2 – SEXTORTION

Marko (16) je upoznao djevojku preko Instagrama. Nakon nekoliko dana razgovora, ona ga nagovori da se skine pred kamerom. On to učini. Sljedeći dan, dobije poruku: *"Ako ne pošalješ još snimaka i 100 eura, poslat ću video tvojim prijateljima i roditeljima."* Marko je u šoku. Ne zna što da radi, boji se priznati roditeljima.

Pitanja za grupu:

- ❖ Koja su Markova prava?
- ❖ Šta može učiniti odmah?
- ❖ Da li bi trebao ćutati ili tražiti pomoć?
- ❖ Kome bi se mogao obratiti?
- ❖ Kako možemo spriječiti da dođe do ovakvih situacija?

STUDIJA SLUČAJA 3 – LIVE STREAM ZLOUPOTREBA

Ajla (14) često koristi TikTok live stream. Jedan gledatelj joj stalno šalje poruke, hvali je, traži da mu pokaže određene dijelove tijela i šalje joj poklone. U početku joj je to bilo zabavno, ali sada se osjeća neprijatno. Ne zna kako da se izvuče jer se boji da će izgubiti popularnost ako ga blokira.

Pitanja za grupu:

- ❖ Da li je ponašanje gledatelja prihvatljivo?
- ❖ Kako se Ajla može zaštititi?
- ❖ Da li popularnost vrijedi rizika?
- ❖ Kako reagirati na neprikladne komentare ili zahtjeve?
- ❖ Koje postavke može koristiti da bi bila sigurnija?

Završna diskusija za cijeli razred:

- ✓ Šta ste naučili iz svake situacije?
- ✓ Šta biste savjetovali prijatelju u sličnoj situaciji?
- ✓ Kako možete jedni druge podržati i zaštititi online?

Razred	Četvrti
Trajanje	45 minuta
Tema	Kako uspješno organizovati maturalni rad i projekat
Ciljevi	<ul style="list-style-type: none">- Razumjeti osnovne korake u planiranju i organizaciji maturalnog rada/projekta.- Razviti vještine upravljanja vremenom i zadacima.- Naučiti kako odabrati relevantne izvore informacija i pravilno ih koristiti.- Osposobiti učenike za efikasnu podjelu zadataka unutar tima (za timske projekte).- Povećati samopouzdanje u pisanju, istraživanju i prezentovanju rada.

Ishodi učenja	<p>Nakon radionice, učenici će moći da:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Definišu osnovne korake u pripremi maturalnog rada/projekta. - Naprave plan rada sa jasno definisanim rokovima. - Identifikuju i koriste pouzdane izvore informacija. - Efikasno komuniciraju i saraduju unutar tima (za grupne projekte). - Kreiraju strukturu maturalnog rada ili projekta u skladu sa zahtjevima.
Metode rada	<p>Diskusija Brainstorming Radionica sa praktičnim zadacima Prezentacija sa vizuelnim prikazima</p>
Oblici rada	<p>Grupni rad Individualni rad Plenarna diskusija</p>
Sredstva	<p>Projektor i laptop Flipchart ili bijela tabla Marker i papiri za bilješke Primjeri dobro strukturiranih maturalnih radova/projekata Uputstva za pisanje maturalnog rada (po pravilniku škole)</p>
Struktura	<p>U uvodnom dijelu postavljamo pitanja učenicima: „Šta mislite, šta je najvažnije u izradi maturalnog rada?“</p> <p>Aktivnost 1: Koraci u organizaciji maturalnog rada: Prezentacija ključnih koraka: od izbora teme, preko istraživanja i pisanja, do finalne prezentacije.</p> <p>Izbor teme: Odabir odgovarajuće teme koja je zanimljiva, relevantna i u skladu sa zahtjevima škole ili projekta.</p> <p>Istraživanje: Prikupljanje informacija iz različitih izvora (knjige, članci, internet, intervjui), kritička analiza i selekcija najvažnijih podataka.</p> <p>Pisanje: Strukturiranje rada, što uključuje pisanje uvoda, razrade i zaključka, kao i pažnju na pravopis, gramatiku i formatiranje.</p> <p>Finalna prezentacija: Priprema za prezentaciju rada, koja može uključivati vizuelne prikaze (PowerPoint, poster) i vježbanje govornog izlaganja.</p> <p>Kratak pregled čestih grešaka i kako ih izbjeći.</p>

	<p>Aktivnost 2: Radionica: Planiranje zadataka: Podjela u grupe. Svaka grupa treba da izradi okvirni plan rada za maturalni projekat. Fokus se stavlja na vremenski okvir i podjelu zadataka. Prezentacija rezultata grupnog rada.</p> <p>Uloga izvora i istraživanja: Diskusija o pronalaženju i procjeni izvora.</p> <p>Demonstracija kako pravilno citirati izvore.</p> <p>Aktivnost 3- Praktični zadatak: Izrada strukture rada:</p> <p>Učenici rade individualno ili u grupama na osmišljavanju strukture maturalnog rada (naslov, uvod, razrada, zaključak, literatura).</p> <p>Detaljnije objašnjenje za svaki element:</p> <p><i>Naslov:</i> Jasno definiše temu rada. Treba da bude precizan, informativan i povezan s osnovnim ciljem rada. Naprimjer, „Uticaj digitalnih medija na obrazovanje srednjoškolaca“.</p> <p><i>Uvod:</i> Ovaj dio predstavlja kratak pregled teme, uključujući njenu važnost, ciljeve rada i metodologiju. Cilj uvoda je da čitaocu pruži jasnu sliku o tome šta može da očekuje u daljem tekstu.</p> <p><i>Razrada:</i> Glavni dio rada gdje se tema detaljno obrađuje. Uključuje analizu podataka, rezultate istraživanja, objašnjenja i argumentaciju. Treba biti logički organizovan u odjeljke ili poglavlja radi bolje preglednosti.</p> <p><i>Zaključak:</i> Završni dio rada koji sažima ključne nalaze i zaključke. Ovdje se ne uvode nove informacije, već se naglašavaju glavni zaključci i preporuke, ako ih ima.</p> <p><i>Literatura:</i> Spisak svih korištenih izvora u radu. Ovo uključuje knjige, članke, internet izvore itd. Mora biti pravilno formatirano prema standardima koje škola zahtijeva (npr. APA, MLA).</p> <p>Kratka povratna informacija profesora. Završna diskusija i savjeti za motivaciju i upravljanje stresom.</p>
<p>Zadaci za učenike nakon radionice</p>	<p>Napraviti detaljan plan za svoj maturalni rad/projekat, sa definisanim zadacima i rokovima. Prikupiti i procijeniti najmanje tri relevantna izvora informacija za svoj rad. Napisati uvodni dio maturalnog rada prema uputstvima sa radionice.</p>

9. Literatura

Ajanović, M. (1998). *Uvod u pedagogiju*. Sarajevo: Svjetlost.

Ilić, S. (2006). *Savremena škola – izazovi i perspektive*. Beograd: Institut za pedagogiju.

Omerović, M. (2009). *Odjeljska zajednica – program i plan rada razrednika*. Tuzla.

Poljak, V. (1965). *Didaktika*. Zagreb: Školska knjiga.

Šahinović, M., & Kahrović-Posavljak, A. (Ur.). (2017). *Prevenција vršnjačkog i rodno-zasnovanog nasilja: Jačanje kompetencija nastavnika u radu sa djecom* [Priručnik]. Sarajevo: TPO Fondacija.

ODJELJENSKA ZAJEDNICA: Primjena časova odjeljske zajednice odražava se na odgoj učenika, pomaže im u rješavanju životnih problema... (2022). *ResearchGate*.

10. Recenzije

Sa zadovoljstvom ističem da je ovaj priručnik značajan doprinos unapređenju odgojno-obrazovne prakse u srednjim školama. Autorica na vrlo sistematičan i metodički utemeljen način obrađuje ključne aspekte odgojnog rada u odjeljskoj zajednici te ga smješta u kontekst potreba učenika, nastavnika i društva. Priručnik se temelji na jasnom teorijskom okviru, u kojem se pojašnjavaju osnovni pojmovi - škola, učenik, nastavnik i odjeljska zajednica. Ovakvo polazište omogućava korisnicima da se postave u širi kontekst i razumiju višedimenzionalnost odgojnog procesa. Posebno je značajno što autorica naglašava partnerski odnos između nastavnika i učenika, čime se potvrđuje pomak od tradicionalnih prema demokratskim i participativnim pedagoškim modelima. Priručnik ima visoku praktičnu vrijednost, jer ne ostaje na teorijskim razmatranjima, već nudi konkretne modele i programe rada od I do IV razreda srednje škole. Planovi časova, tematske cjeline i primjeri radionica prilagođeni su razvojnoj dobi učenika i problemima s kojima se susreću u društvu, od međuljudskih odnosa i prevencije nasilja, preko mentalnog zdravlja i digitalne sigurnosti, do profesionalne orijentacije i građanske odgovornosti. Ovakva širina tema pokazuje da autorica razumije kompleksnost odgojnog djelovanja u školi i potrebu za cjelovitom podrškom učeniku.

Izuzetno vrijedan segment priručnika je naglašavanje višestruke uloge razrednika: pedagoške, organizacione i istraživačke. Autorica s pravom ukazuje da razrednik nije samo administrativni izvršilac, već ključna osoba u izgradnji odjeljske klime, podrške učenicima i povezivanja škole s porodicom i zajednicom. Time se razrednik afirmira kao profesionalni posrednik između sistema i učenika, što odgovara pedagoškim standardima. Radionice i predložene aktivnosti odlikuju se interaktivnim metodama rada, koje podstiču učenike na aktivno učenje, saradnju i kritičko mišljenje. Na taj način priručnik promiče inkluzivne, participativne i osnažujuće pedagoške pristupe. Predstavlja vrijedan resurs za razrednike, pedagoge, psihologe i sve nastavnike u srednjim školama. Njegova vrijednost ogleda se u tome što spaja teorijsko utemeljenje i praktične smjernice, čime omogućava direktnu primjenu u svakodnevnom radu. Ujedno, doprinosi profesionalnom osnaživanju nastavnog kadra i podizanju kvalitete odgojno-obrazovnog procesa. Priručnik *Odgojni rad u odjeljskoj zajednici za srednje škole* je stručan, sadržajan i funkcionalan. Predstavlja izuzetno koristan alat u školama Unsko-sanskog kantona i

šire, jer odgovara potrebama odgoja i obrazovanja, s jasnom porukom da je škola prije svega zajednica u kojoj se oblikuju vrijednosti, identitet i odgovornost mladih ljudi. S punim uvjerenjem preporučujem korištenje u praksi, ali i dalju diseminaciju među nastavnicima i stručnim saradnicima u cijeloj Bosni i Hercegovini.

Arijana Midžić, MA

Priručnik za odgojni rad u odjeljenjskoj zajednici predstavlja vrijedan doprinos unapređenju odgojno-obrazovnog procesa u srednjim školama. Njegov sadržaj oslanja se na savremene pedagoške i psihološke spoznaje, naglašavajući značaj aktivnog sudjelovanja razrednika/ca i stručnih saradnika u formiranju sigurne, podržavajuće i poticajne razredne atmosfere. Poseban kvalitet ovog priručnika ogleda se u praktičnoj orijentaciji – kroz primjere, smjernice i prijedloge za realizaciju odgojno-obrazovnih aktivnosti pruža jasne putokaze kako razvijati socijalne i emocionalne kompetencije učenika. Time se ne ostvaruje samo akademska, već i razvojna funkcija škole, koja je od ključne važnosti za cjelovit razvoj ličnosti adolescenata. Iz perspektive psihologa/pedagoga, posebno je važno naglasiti doprinos priručnika u oblasti prevencije nepoželjnih oblika ponašanja, jačanja samopouzdanja i osjećaja prihvaćenosti kod učenika. Na taj način priručnik pomaže razrednicima i stručnim saradnicima u oblikovanju razredne zajednice koja funkcionira kao sigurno i zdravo okruženje za učenje i odrastanje. Vrijednost priručnika ogleda se i u tome što nudi motivirajuće ideje za unapređenje kvaliteta rada u učionici, pri čemu jasno definiše tematske cjeline koje su u praksi pokazale svoju učinkovitost. Takav pristup olakšava implementaciju sadržaja i omogućava kontinuirani razvoj profesionalnih kompetencija nastavnika i stručnih saradnika. S obzirom na izazove savremenog školskog konteksta, ovaj priručnik smatram vrlo korisnim alatom koji može značajno doprinijeti kvalitetnijem vođenju odgojno-obrazovnog procesa i jačanju pozitivne razredne klime. Preporučujem ga razrednicima, stručnim saradnicima i svim nastavnicima koji žele obogatiti svoj rad s učenicima i doprinijeti njihovom uspješnom i zdravom razvoju.

Mr.sci. Inela Hadžić

„Odgoj je važniji od obrazovanja, odgajati ni suca ni vojnika, nego čovjeka!“ J.J. Rousseau

„Odgojni rad u odjeljenskoj zajednici za srednje škole“ je priručnik koji je nastao „iz stvarne potrebe da se razrednicima, profesorima i drugim školskim stručnjacima ponudi sadržajna, funkcionalna i inspirativna podrška u planiranju i realizaciji odgojnog rada“. Ovim riječima autorica nedvosmisleno upozorava na značaj i funkciju odgojnog rada u odjeljenskoj zajednici, te nam prezentira informacije bitne za uspješno vođenje časova odjeljenske zajednice, ali i za uspješno vođenje razreda.

Strukturalno ovaj priručnik se sastoji od deset poglavlja koja se odnose na: uvodna razmatranja, definiranje osnovnih pojmova, koncepciju srednje škole i odgojne komponente srednje škole, predstavljanje uloge razrednika, odgovorima u vezi sa radom u odjeljenskim zajednicama, programom rada iste, planom rada razrednika, programima rada odjeljenskih zajednica, primjerima radionica za odjeljensku zajednicu po razrednima, te popisom korištene literature.

Sistemske pristup planiranju odgojnog rada u okviru odjeljenskih zajednica je imperativ ovog priručnika koji u sebi posjeduje interdisciplinarno sagledanu pedagošku vrijednost. Iako je fokus usmjeren na osnaživanje razrednika kao ključne osobe i njihove uloge u stvaranju sigurnog i vrijednosno utemeljenog obrazovnog okruženja, sadržaj ovog priručnika svakako će biti odlična podrška i stručnim saradnicima, te studentima, ali i svima onima koji se bave odgojnom ulogom škole i obrazovanjem.

U prvim rečenicama ovoga priručnika autorica ukazuje da je u radu na ovome djelu komunicirala sa kolegama koji su aktivno uključeni u odgojni proces. Svoja zapažanja, rezultate istraživanja, savjete, te primjere dobre prakse ugradile je u isti. Ukazala je da u procesu i odgoja i obrazovanja potrebno je cjeloživotno učenje. Usavršavanje kako profesora, stručnih saradnika, ali i cijeloga društva je ono na čemu insistira, jer upravo odjeljenska zajednica u srednjim školama je značajan faktor za formiranje ličnosti učenika i njihove spremnosti za život.

Autorica potencira da odgojni rad odjeljenskih zajednica treba biti usmjeren na komunikaciju i timski rad: razrednika, učenika i pedagoga.

Ono što ovom materijalu daje posebnu vrijednost odnosi se na rezultate istraživanja, a koji se odnose na plan rada razrednika, programe rada odjeljenskih zajednica, te primjere radionica za

odjeljensku zajednicu po razrednima. Ovakav pristup svakako će doprinosti sistemskom planiranju unapređenja odgojnog rada. Analiza najfrekventnijih tema na časovima odjeljenske zajednice ukazuje na interes učenika u odgovoru na savremene društvene tokove, tako da odjeljenska zajednica ima dobar odgojni momenat na učenike.

Ovaj priručnik svakako će napraviti značajan iskorak u unapređenju rada odjeljenskih zajednica u srednjima školama. Analizom tema za radionice kao i programa rada odjeljenskih zajednica, može se zaključiti da je u radu sa učenicima poželjno primijeniti multimedijalna sredstva na časovima, unaprijediti komunikaciju i aktivno prilagoditi teme učeničkim interesima.

Odgovor zašto je potrebno sistemski pristupi radu u odjeljenskim zajednicama nalazi se u istini da su upravo ove zajednice ambijent i klima koji se odražava se na odgoj učenika . One treba da im pomažu u rješavanju životnih problema, usmjeravaju ih na vođenje zdravog načina život uopće.

Možemo zaključiti, ovaj priručnik nudi konkretne alate, radionice i smjernice za jačanje međuljudskih odnosa, samopouzdanja, odgovornosti i zajedništva u učionicama i sigurno treba biti dio života srednjoškolskih odjeljenskih zajednica.

Bisenija Mušedinović, prof.

Odgojni rad u odjeljenskoj zajednici za srednje škole je praktičan i inspirativan vodič namijenjen razrednicima, nastavnicima i svim stručnjacima koji rade s mladima. U vremenu izazova, promjena i preispitivanja vrijednosti, ovaj priručnik nudi konkretne alate, radionice i smjernice za jačanje međuljudskih odnosa, samopouzdanja, odgovornosti i zajedništva u učionicama.

Kroz jasno strukturirane teme i razvojne ciljeve od I do IV razreda srednje škole, priručnik pomaže u kreiranju razrednog okruženja u kojem učenici mogu učiti, rasti i osjećati se prihvaćeno.

Namijenjen je svima koji žele obrazovati, ali i istinski odgajati jer škola nije samo mjesto znanja, nego i prostor odrastanja, razumijevanja i podrške.

„Svaki razred je svijet za sebe, svijet u kojem učitelj može zapaliti iskru koja mijenja život.“