



RAZREDNE URE ZA VSE NAS (priročnik za učitelje)



Osnovna šola Prežihovega Voranca
Ravne na Koroškem

RAZREDNE URE ZA VSE NAS

'Vedno se zgodi tisto, v kar resnično verjameš in prav ta vera uresničuje stvari.

Mislim, da se nič ne zgodi brez te globoke vere.'

Frank Lloyd Wright

UVOD

Priročniku na pot

Ko človeku uspe povezati večino ljudi v kolektivu v aktivnosti '**Dam, daš -dobim, dobiš**', potem se zaveš, da je to tisto, kar lahko največ prispeva k dobrim, trdnim in pozitivnim medosebnim odnosom. Znanje in izkušnje imajo neprecenljivo vrednost. Pomagajo nam živeti in so dragocen kažipot na široki cesti življenja. Le postreči si je treba z njimi, jih preizkusiti, verjeti v njihove pozitivne učinke, predvsem pa se ne strašiti, da bo šlo kaj narobe. Po prvem koraku so vsi naslednji lažji in vsi vodijo k pozitivnemu cilju. In ko si svoje lastne izkušnje, vedenja pripravljen deliti, jih posredovati tudi kolegom, otrokom in mladostnikom, staršem... , postane to vrednota, ki se je ne da kupiti ali plačati z denarjem; to je **meta** vrednota, **vrednota vrednot**; kar pomeni, da je **vsak izmed nas** pripravljen žrtvovati nekaj svojega dragocenega časa **za dobro vseh** in vsakdo, ki to napravi, bo za to tudi poplačan z osebnim zadovoljstvom, da je pridal droben kamen v skupen mozaik.

Kako lep je občutek, ko spoznaš, da lahko znanje nenehno nadgrajujemo, delimo izkušnje, se bogatimo in ob tem rastemo: duševno, duhovno, strokovno, osebnostno in tako ta krog sodelovanja, prijateljskega povezovanje nikoli ni zaključen. Nasprotno, vedno plemenitejši, bogatejši in popolnejši je. In če bomo tudi v prihodnje tako enotni, kot smo bili pri pripravi in izdelavi našega **Priročnika**, smo na najboljši poti za ponoven uspeh.

Vsaka pozitivna izkušnja ob uporabi **Priročnika Razredne ure za vse nas**, pa bo zagotovo prinesla zadovoljstvo tako učiteljem, kot tudi otrokom in mladostnikom. Prav to je pa je bil cilj izbora gradiva zanj, njegove priprave in izdelave.

Vse aktivnosti so bile v razredu že velikokrat preizkušene in kot sem razbrala iz priprav, med mladimi tudi dobro sprejete.

V imenu vseh hvala vsem!

Slavica Klančnik, prof., svetnica
Vodja Zdrave šole



Kazalo vsebine

TEMA: KAKO SE ZNAMO POGOVARJATI IN POSLUŠATI	4
TEMA: RAZUMEVANJE DRUGAČNOSTI.....	9
TEMA: ZDRAVA PREHRANA	13
TEMA: OSEBNA HIGIENA	15
TEMA: SOCIALNE IN DIDAKTIČNE IGRE PRI POUKU	19
TEMA: SOCIALNE IGRE.....	31
TEMA: POSTAVITI SE ZASE ALI KAKO ODGOVORIM NA IZZIVANJA	33
TEMA: POSLUŠANJE, POGOVARJANJE IN REŠEVANJE PROBLEMOV	36
TEMA: RAZREDNA PRAVILA.....	40
TEMA: KOMUNIKACIJA; KAKO SE POSLUŠAMO IN POGOVARJAMO.....	43
TEMA: VOJNA IN NASILJE TER POSLEDICE/ALI VOJNA REŠUJE PROBLEME.....	47
TEMA: URE ODDELČNE SKUPNOSTI MALO DRUGAČE.....	51
TEMA: ZDRAVE PREHRANJEVALNE NAVADE.....	56
TEMA: OBOLENJA, POVEZANA Z NEPRAVILNO PREHRANO	66
TEMA: V NAŠI PREHRANI NAJ BO VELIKO ZELENJAVE, SADJA IN ŽITNIH IZDELKOV	73
TEMA: STRPNOST DO DRUGAČNOSTI	81
TEMA: REŠEVANJE KONFLIKTNE SITUACIJE	85
TEMA: KOMUNIKACIJA	87
TEMA: KOMUNIKACIJA	90
TEMA: MEDOSEBNI ODNOSI – PRIJATELJSTVO	93
TEMA: ZASVOJENOST, ODVISNOST	101
TEMA: SAMOPODOBA.....	108
TEMA: PROMETNA VARNOST	117
TEMA: POSTANI EKO FRAJER.....	119
TEMA: OBLIKOVANJE PROGRAMA RAZREDNIH UR, KAZNOVANJE IN NAGRAJEVANJE V RAZREDU...	125



TEMA: KAKO SE ZNAMO POGOVARJATI IN POSLUŠATI

PRIPRAVILI: Janja Čebulj, dipl. vzgojiteljica, Lucija Gorjup, prof. razrednega pouka

RAZRED: 1. r. devetletne OŠ

PREDVIDENO ŠTEVILO UR: 2 ali več

LITERATURA:

- Gerlinde Ortner, 1995: Pravljice, ki so otrokom v pomoč. Ljubljana: Mladinska knjiga.

1. UVODNI DEL

Igra: KAJ VEŠ TI O MENI

CILJ: Otrok z besedo izrazi pozitivno naklonjenost do drugega v skupini – poglobljanje prijateljskih vezi.

Potek igre: Otroci skupaj z učiteljico sedijo na tla in oblikujejo krog. Učiteljica otrokom pojasni pravila igre. Sama začne z igro. Enemu od otrok pokotali žogo in reče: «Jaz sem Lucija. Kaj veš ti o meni?» Otrok, ki žogo ujame, odgovori učiteljici, ona pa žogo pokotali naslednjemu otroku in reče: «Jaz sem Janja. Kaj veš ti o meni?»

Igra traja toliko časa, da se zvrstijo vsi sodelujoči.

Igra: POGLEJ IN POVEJ

Otroci se usedejo v krog. Učiteljica vsakemu otroku ponudi fotografijo. Otrok si jo dobro ogleda in razmisli, kaj bi povedal o osebi, ki je na njej.

Primeri: Razmišlja, npr. o tem, kdo je na sliki, kakšen je, kaj si misli o njem, kaj bi se z njim pogovarjal, kako bi ga poklical, ali bi se igral z njim, če bi ga povabil k igri.

2. GLAVNI DEL

Otroke povabim k poslušanju zgodbe Gerlinde Ortner: MALI, ŽOGA IN PREKLA.

Nekoč je živel fant, ki je bil tako majhen, da so ga vsi klicali Mali. Tako so ga klicali sosedge. Pek, h kateremu je hodil po žemlje, ga je pozdravljal: »Zdravo, Mali!«, otroci so kričali za njim: «Glejte, tamle gre pa Mali!» Še učitelj ni poznal nobenega drugega imena zanj. To je fanta zelo žalostilo.

Nekega dne je šel Mali v park in zagledal na klopi dečka, ki si je z rokami podpiral glavo in vzdihoval. Neznani deček se mu je zasmilil in odločil se je, da ga bo ogovoril.



»Upam, da se mi ne bo začel takoj posmehovati, »si je mislil. Zbral je pogum in ga vprašal: »Kaj pa tako milo vzdihuješ? Od kod pa si? Še nikoli te nisem videl tukaj.«

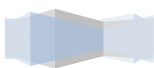
Nepoznani fant je prestrašeno dvignil glavo. »Kaj, z mano govoriš? Ne norčuj se iz mene, ker sem tako debel?« Šele zdaj je Mali opazil, da ima neznanec kot žoga okrogel obraz in da je skoraj tako širok, kakor je visok. »Ah,« je odvrnil Mali, »tega sploh nisem opazil. Zaskrbelo me je, ker si tako vzdihoval.« »Saj to je tisto. Vzdihujem, ker se mi otroci kar naprej posmehujejo. Še po imenu me nočejo klicati. Samo še Žoga mi pravijo in to me zelo boli. Nič ne morem za to, če sem tako debel!« »Kaj pa jaz? Meni se godi prav tako kot tebi. Nič ne morem za to, če sem ostal tako majhen. Veš kaj, mislim, da so otroci zelo neumni, ker se nama posmehujejo zaradi nečesa, za kar midva nisva kriva.« »Ja, otroci so neumni, neumni, neumni in še enkrat neumni! Razglasila bova po vsej deželi, da so otroci neumni, neumni in še enkrat neumni!« sta se začela oba dečka veselo smeјati.

»Kaj pa kričita?« je vprašal fant, ki se je nenadoma znašel pred njima. Imel je tanke, dolge noge in suhe roke so mu mahedrale ob telesu, kot da ne bi bile njegove. Držal se je malo upognjeno, kot da bi se hotel s tem narediti malo manjšega. »Glede tega se pa čisto strinjam z vama. Tukajšnji otroci so res neumni. Meni vsi pravijo Prekla.« »Kaj?« sta vzkliknila Mali in Žoga hkrati, Mali pa je še dodal: »O, če bi bil jaz tako velik kot ti, se sploh ne bi več pritoževal!« Žoga pa je rekel: »Če bi bil jaz lahko tako tenek kot ti, ne bi več vzdihoval!« »Neumnost,« je menil Prekla, »jaz bi od srca rad zamenjal z vama. Biti malo bolj obložen in še malo manjši – to bi me osrečilo.« »Jaz bi želel, da bi bil kot ti, ti si pa želiš, da bi bil kot jaz. Kaj ni čudno? A prej nam je bilo še žalostno.« »To se pa še rima,« so se zasmejali fantje in s tem je bilo njihovo prijateljstvo sklenjeno.

Mali, Žoga in Prekla so se odslej vsak dan srečevali in nobeden ni na drugem našel nič nenavadnega. Če so se otroci norčevali iz njih, so skupaj zapeli: »Po vsej deželi razglašamo, da so otroci tod neumni!« In nič niso bili več užaljeni, saj niso bili več sami.

Ko so drugi otroci opazili, da trije fantje niso več občutljivi na njihova zbadanja, jim je postalo norčevanje vse bolj dolgočasno, in glej, čez nekaj časa so spoznali, da so tile trije fantje prijetni veseljaki. Mali je bil še naprej majhen, Žoga prav tako debel kot prej, Prekla suh kot zmeraj, kljub temu pa je bilo zdaj vse drugače. Zakaj?

Trije prijatelji so otrokom pokazali, da samo neumni ljudje sodijo samo po zunanem videzu; oni so s svojo samoumevno, prepričljivo veselostjo dokazali, da niso nič drugačni in da ravno tako spadajo k drugim otrokom kot vsak drug.



3. ZAKLJUČNI DEL

Otroke povabim, da mi povedo:

- kaj jim je bilo v zgodbi všeč;
- kaj jim v zgodbi ni bilo všeč;
- kako bi se počutili, če bi se jim posmehovali;
- ali sami ravnajo podobno;
- kako bi ravnali;
- kako mislijo, da so se počutili fantje v zgodbi;
- ali poznajo koga, ki se mu drugi posmehujejo;
- kako moramo klicati druge;
- ali lahko z žaljivimi vzdevki kličemo druge ljudi ipd.

PLAKATNA SLIKA: Kakšni smo

Otrokom ponudim različne časopise in revije in jih povabim, da iz njih izrežejo vse fotografije, na katerih so ljudje. Izrezane fotografije nalepimo na velik papir, da nastane plakatna slika različnih ljudi. Skupaj si jih ogledamo in ugotavljamo, kakšni so. Ugotovimo tudi, v čem se razlikujejo in ali jim lahko dajemo žaljive vzdevke.

DEJAVNOSTI, S KATERIMI RAZVIJAMO SPOSOBNOSTI MEDSEBOJNEGA SPREJEMANJA

KNJIŽNI KOTIČEK

CILJI:

- na podlagi močnih doživetij pri otroku razvijamo notranjo motivacijo za učenje;
- otrok spoznava, da se ljudje med seboj razlikujemo po zunanosti, občutkih idr.;
- otrok spoznava besedo, knjigo in ob njej doživlja udobje, veselje, zabavo;
- otrok razvija sposobnost prostega in logičnega opisovanja.

V knjižnem kotičku otroci razpolagajo s knjigami: slikanicami, leksikoni, otroško enciklopedijo ter revijo Cicido. Med slikanicami so tudi slikanice z naslednjimi naslovi: Elmer, Veveriček posebne sorte, Volkec, Mavrična ribica, Mavrični slonček, Mali bober in odmev, Otroci tega sveta, Mala račka, Nagajivi ježek, Pogumna mala lisica, Dom za malo želvo, Reševanje male miške, Mavrična ribica zgladi spor.

Otroci listajo po knjigah, si ogledujejo ilustracije, jih opisujejo in pripovedujejo ter obnavljajo že znane vsebine.



KOTIČEK – ZDRAVNIK

CILJI:

- razvijamo družabnost, humor in udobno počutje,
- otrok si oblikuje pozitivno samopodobo, če ve, da tisto, kar pove, zanima tudi druge otroke in odrasle,
- igra otrokom pomaga premagovati strah pred zdravnikom.

Otroci se dogovorijo o poteku igre. V kotičku skupno razporedijo material (povoji, vata, gaze, PVC pripomočki za zdravnika, ...), mizice in stole, ki določajo prostor igre, in si razdelijo vloge. Otroci se pogovarjajo, dogovarjajo, si pomagajo in rešujejo probleme v dani situaciji. Vzgojiteljica se na pobudo otrok vključi v igro.

DRUŽABNE IGRE

Igra: ČLOVEK NE JEZI SE

CILJI:

- otrok mora upoštevati pravila igre,
- nauči se počakati, da pride na vrsto,
- vizualno osvaja število pik od ena do šest in se uči zaporednega štetja,
- z vrstniki se pogovarja in dogovarja.

Potek igre: Igro se lahko igrajo štirje otroci, najmanj pa dva. Na začetku igre si udeleženci igre izberejo barvo figuric in z metom kocke določijo, kdo bo začel igro. Začne jo tisti, ki vrže največje število pik. Da lahko igro nadaljuje, mora med tremi meti vreči šestico. Vsak igralec figuro premakne za toliko pik, kot kaže kocka. Zmagovalec je tisti, ki prvi spravi figure v hiško.



SKUPNE IGRE

Igra: KLOBČIČ POVEZANOSTI

CILJ: Podpora in priznanje posamezniku, sprejemanje drugih in večja povezanost v skupini.

Potek igre: Otroci ob pomoči vzgojiteljice pripravijo prostor tako, da stole postavijo v obliko kroga. Vzgojiteljica pripravi večji klobčič volne. Otrokom pojasni pravila igre. Klobčič ima sama in začne z igro. V roki obdrži konec volne, klobčič pa vrže enemu od otrok. Otrok ujame klobčič, vzgojiteljica mu pove nekaj lepega o njem. Otrok vrže klobčič naslednjemu igralcu in mu enako pove nekaj lepega.

Klobčič se med otroki odvija toliko časa, da so z nitjo med seboj vsi povezani. Sedaj se klobčič začne navijati nazaj, dokler ne pride spet nazaj do tistega, ki je igro začel.

Igra: STOL NA MOJI DESNI JE PRAZEN

CILJ: Medsebojno spoznavanje po imenu, poglobljanje prijateljskih vezi.

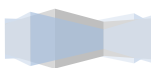
Potek igre: Otroci sedijo v krogu, eden od sedežev ostane prazen. Tisti, ki ima na svoji desni strani prazen stol, reče:« Stol na moji desni strani je prazen, želim, da k meni sede (otrok pove ime tistega otroka, ki ga želi ob sebi). Otrok, ki je bil poklican, sede na prazen stol. Tisti, ki ima sedaj prazen stol na svoji desni, pokliče nekoga k sebi. Igra se naj odvija čimbolj živahno in naj traja tako dolgo, da vsi sodelujejo v igri.

Igra: POIŠČITE SE MED SEBOJ – BARVNO UJEMANJE

CILJ: Prepoznavati očesno, neverbalno, sporočilo in pozorno slediti dogajanju.

Potek igre: Vzgojiteljica pripravi nalepke različnih barv: rumene, rdeče, modre, zelene. Otrokom pove pravila igre.

Nalepke nalepi otrokom na čelo in jih povabi, da se poiščejo med seboj. Otroci se sprehajajo po prostoru in iščejo otroke, ki imajo enake barve nalepko na čelu. Med seboj se ne smejo pogovarjati, ampak se sporazumevajo z očmi in mimiko obraza. Igra je zaključena, ko so otroci zbrani v skupinah in se med seboj barvno ujemajo. Pravilno izbiro preverijo v ogledalu.



TEMA: RAZUMEVANJE DRUGAČNOSTI

PRIPRAVILA: Janja Čebulj, dipl. vzgojiteljica

RAZRED: 1. r. – devetletne OŠ

PREDVIDENO ŠTEVILO UR : 1 ali več

LITERATURA:

- Svetlana Makarovič, 1994: *Veveriček posebne sorte*. Zveza društev za cerebralno paralizo Slovenije. Ljubljana: Sončkov klub.

1. UVODNI DEL

Igra: KAKŠEN SEM

Otroci sedijo v krogu. Kotalimo žogo. Do kogar se prikotali, mora odgovoriti, kako bi ravnal ali kaj bi občutil v situaciji, ki jo opiše učiteljica.

Primeri:

- a) narisal si risbico in jo pokazal drugim otrokom. Smejejo se ti in rečejo, da ni dobra. Kaj boš naredil;
- b) pri telovadbi z žogo ciljate v koš. Vsakokrat ko želiš zadeti, žoga pade mimo. Sošolci te dražijo, da ne znaš metati. Kaj občutiš;
- c) na dvorišču igraš nogomet. Približa se fantek, ki težko hodi. Želi se igrati s teboj. Kaj mu odgovoriš;
- d) sprehajaš se po parku. Nasproti prihaja gospa, ki pred seboj potiska invalidski voziček. V njem sedi fantek. Kaj občutiš, kaj si misliš, ko ga zagledaš?

2. GLAVNI DEL

Otroke povabim, da prisluhnejo zgodbi Svetlane Makarovič: **VEVERIČEK POSEBNE SORTE**.

Zgodba

Tih aprilski dežek je rosil na smrekovje Veveričjega gaja, ko je v rano jutro zavreščala šoja:

Novica! Velika novica! Veverica Puhanka je postala mama! Skotila je pet mladičkov!

Je ni novice v gozdu, veste, ki bi je šoja ne zvedela prva! In seveda je morala tudi tole pri priči razvreščati naokrog.

Zajčja družina je veselo zamrdala z gobčki:



Kar pet novih veveric, imenitno! Le brž naj zrastejo, da se bomo lahko skupaj lovili pa skrivali!

Pa ne samo zajci, tudi miške, ki so velike prijateljice veveric, so se silno razveselile in radovedno oprezovale pod košato smreko, kjer si je bila uredila Puhanka prijetno bivališče v topli duplini visoko v krošnji.

Puhanka, ki so se k njej pritiskali mladički, še vsi goli in nebogljeni, je seveda slišala navdušene klice od zunaj. Zadovoljna je mežikala in si predstavljala, kako vesela bo, ko bodo tem njenim nerodnim kepicam zrasli puhasti kožuščki in košati repki; ko se bodo njihove črne očke odprle in se radovedno zagledale naokrog. In takrat šele, takrat, ko bodo dovolj krepki za prvi skok na bližnje drevo! In ko bodo znali z ostrimi zobki že mojstrsko oglodati storž in ga spretno zalučati tako, da bo priletel ravno lisici na bučo! Oh, kako bo mama Puhanka ponosna!

Tekli so pomladanski dnevi, veveričke so rastle in se krepile. Trije veverički in dve veverici so se prerivali in kobacali po duplini in potem – potem je nekega sončnega jutra najkrepkejši veveriček pokukal na plan in se splazil na vejo. Nekaj časa je osuplo zijal okrog sebe, potlej pa je nenadoma začutil v drobnem telescu silno željo po gibanju. In sam ni vedel, kdaj in kako – pa se je že odgnal in v dolgem skoku pristal na veji bližnje buke.

-- Hej! JUHU! je zacvilil in se veselo zahihital. Si me videla, mama? Ste me videli, vi vsi? Hu, kako sem skočil!

Mama Puhanka je bila spočetka nekoliko zaskrbljena, kot pač vse mame, zmajevala je z glavo in klicala:

-- Previdno, otroci, previdno!

Zraven pa jo je seveda kar razganjalo od ponosa, ko sta se ojunačili še obe sestrici veverički in kar poleteli na bližnje drevo. Potlej se je odgnal še bratec - hop! To je bilo smeha in veselega vzklikanja! Ampak ...

Ampak najmanjši veveriček je še kar čepel na veji pred domačo duplino in se nerodno prekladal sem in tja.

-- No, Čopko, je zaklicala mama, kar s korajžo! Čopko je negotovo pogledal mamo, potlej pa navzdol, kjer so na jasi, globoko, globoko spodaj čakali štirje zajčki in spodbujali, naj že tvega prvi skok.

-- Ne vem ... Ne vem, kako naj skočim, je negotovo zamrmral Čopko. Nobene moči ne čutim v tačkah.

-- Daj no, ga je pokarala Puhanka. Menda mi ne boš naredil sramote pred vsem gozdom s svojo strahopetnostjo!

Čopko jo je prestrašeno pogledal in se poskušal pripraviti na skok. Pa ga je nekako čudno zaneslo, in če se ne bi bil zadnji hip ujel s sprednjo šapico za vejo, bi kar strmoglavil v globino. Mama je priskakljala k njemu.

-- Kaj se to pravi, da hočeš biti nekaj posebnega, ga je okregala. Ali se pretvarjaš, ali kako?

Čopku je šlo že malce na jok, zdajci pa se je kar razjezil na mamo:



-- Če pa ti pravim, da ne morem, je zagodrnjal.

Mama si ga je pogledala čisto od blizu in se ustrašila:

-- Čopko, kaj je s tvojimi tačicami? Tu nekaj ne bo prav!

Ena tačka njenega najmlajšega veвериčka je bila nenavadno skrivljena in tanjša od drugih. Zares, ta veveriček je natančno čutil, da ne more skakati, pa če si je še tako želel.

Kaj pa zdaj?

Njegova bratca in sestri so se že veselo podili po gozdu, kdo ve kod, Čopko pa je slabe volje ždel na veji in grdo gledal predse. In bolj ko ga je mama Puhanka zaskrbljeno ogledovala, bolj se mu je kremžil smrček od slabe volje. Pa kaj ne bi bil mali veveriček kisle volje! Kako je bil razočaran! Pa še mama Puhanka se je na lepem začela jokati, ko ji je postalo jasno, da njen Čopko nikoli ne bo tak kot druge veverice.

-- Nehaj mama, prosim te, je vzkliknil Čopko. Že tako sem zadosti potr, zdaj pa še ti solze pretakaš!

Puhanka se je zatekla k svoji teti, modri Replji. Replja je bila seveda že zvedela za Čopkovo nesrečo, šoja je bila dovolj glasna – ves gozd je odmeval od njenega vreščanja:

-- Ste slišali, ste slišali, najmanjši veveriček iz Puhaninega gnezda ne more skakati, ker mu je tačka čisto drugače zrasla! Le kaj bo s tem mladičem?

Stara Replja je najprej nahrulila šojo:

-- Zase se brigaj, klepetulja!

Potlej se je resno zagledala Puhanki v objokane oči in rekla:

-- Daj no, Puhanka! Kot da je skakanje in plezanje edino, kar imajo veverice početi na svetu! Pomiri se in daj času čas, pa boš videla!

-- Ampak jaz imam Čopka najrajši, je zahlipala Puhanka, in ravno njemu se je moralo to zgoditi!

Replja je zmajala z glavo.

-- Razumem, da ga imaš najrajši, Puhanka, je že tako, da so najmlajši mladički ponavadi najbolj ljubki. Ampak nikaner ne pretiravaj in nikaner se ne cmeri. S tem mu prav nič ne pomagaš. Koliko je veveric, ki znajo izvrstno skakati in plezati pa nič drugega! Zna biti, da bo imel ravno Čopko dovolj časa, da se nauči česa boljšega.

-- Najboljše je skakanje, je trmoglavila Puhanka.

-- No, če tako misliš, pa nisi ravno ena najpametnejših, se je zadržala Replja in ji pokazala hrbet.

Puhanka se je vrnila na domačo smreko, ko pa je videla, kako Čopko nepremično ždi na veji kot kosmata kepica slabe volje, se je raje odpravila nabirat lanske storže, da se nekoliko zamoti.

Čopko je nazadnje dvignil glavico in zamežikal v sonce, ki mu je prijetno grelo kožušček. Počasi in previdno se je splazil do konca veje in se razgledal naokrog. Opazil je pisano gosenico, ki je



lezla po deblu, se nasmehnil mlademu kosu, ki je prhnil z druge veje in se spustil k njemu in veselo zažvižgal.

-- Kdo te je naučil tako lepo žvižgati, je vprašal Čopko.

-- Nihče, je čivknil kos. Toliko časa sem poskušal, dokler mi ni uspelo. To je vse.

-- To je vse?

-- To je vse. Nekateri reči ti uspejo, druge pač ne. Ampak vsako je treba poskusiti, veš. No, jaz sem se naučil žvižgati. Kaj pa ti?

- Veš, jaz ... jaz ne morem skakati in plezati. Zaradi tačke veš. Ampak, če se ne bom naučil česa drugega, bom še umrl od dolgega časa. Kaj, če bi poskusil na primer peti? Glej, mogoče se ne bom nikoli naučil peti. Ampak, če ne bom poskusil, se pa čisto gotovo ne bom naučil. Veš kaj – kar poskusil bom!

Čopko je odprl gobček in spustil iz sebe hripav, cvileč glasek, tako da sta oba s kosom planila v smeh. Potlej je poskusil še enkrat in še enkrat – in glasno zapel – in glej, njegov glasek je postajal vse bolj čist in prijeten. In Čopko je sklenil, da bo poskušal peti vsak dan.

Tekli so dnevi in veвериček je poskušal to in ono. Naučil se je seštevati in odštevati lešnike v gozdu. Naučil se je razločevati liste raznih dreves, naučil se je opazovati življenje ptic, rož, drevja. Naučil se je napovedati vreme po vetru, po obliki oblakov, po cvetovih gozdnega kukavičnika. In ko je minilo poletje, ki so ga vse ostale veveriice porabile v večnem prekopicavanju in divjanju po deblih gor in dol, in spet gor in dol – ko je minilo poletje, je veveriček Čopko postal najpametnejši in najbolj izkušen veveriček v vsem gozdu! In, ne boste verjeli, ker je nenehno poskušal peti, se je nazadnje tudi naučil prelepo prepevati. Postal je silno priljubljen in vse veveriice so hodile k njemu po nasvete, celo stara Replja, ki je bila čisto nora nanj.

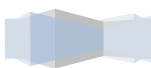
-- Mar ti nisem rekla? je nekoč skoraj nadrla ponosno Puhanko, ki je z borovim storžem skrbno krtačila Čopkov kožušček, da se je svetil kakor svila. Le kdaj naj bi se Čopko navadil tako bistro razmišljati, če bi porabil ves čas za skakanje in divjanje kot druge veveriice?

Čopko se je zamislil. Druge veveriice so se zbrale okoli njega, utrujene od plezanja. Tedaj je Čopko dvignil glavo, se zazrl nekam v daljavo in tiho spregovoril. Začel je pripovedovati pravo pravcato veveričjo pravljico, ki si jo je kar sam izmislil. Vsi so napeto poslušali in uživali. Veveriček pa je pripovedoval prelepo zgodbo, ki se je začela takole:

-- Tih aprilski dežek je rosil na smrekovje Veveričjega gaja

Po poslušanju otroke povabim, da mi povedo:

- kaj jim je bilo v zgodbi všeč;
- kaj so občutili, ko so spoznali, da Veveriček ne bo mogel skakati;
- ali je njegova mamica ravnala prav;
- zakaj mislite, da je bila kasneje tako ponosna nanj, ali mislite, da vsi zmoremo vse;



- ali je primerno, da se posmehujemo nekemu, ki nekaj ne zna ali ne zmore ...

3. ZAKLJUČNI DEL

Otroke povabim, da narišejo, kaj jim je bilo v zgodbici najbolj všeč in to tudi povedo. Učiteljica njihova mnenja zapiše pod risbico. Naredimo razstavo risbic.

Igra: ZNAK PRIJATELJSTVA

Otroci sedijo v formaciji kroga na tleh. Zamizijo in se tako popolnoma umirijo, spet odprejo oči. Znak prijateljstva začne potovati pri učiteljici in potuje s stiskom roke od otroka do otroka. Ko se vrne do učiteljice je krog sklenjen. Zaželim si dobrih prijateljev.

TEMA: ZDRAVA PREHRANA

PRIPRAVILI: Jasna Bezjak, prof. razrednega pouka, Marija Jurgec, vzgojiteljica

RAZRED: 1. r.

ČAS IZVEDBE: oktober

PREDVIDENO ŠTEVILO UR: 1

OBLIKE: frontalna, individualna, skupinska

METODE IN TEHNIKE: pogovor, razlaga, demonstracija, metoda praktičnih del

SREDSTVA IN PRIPOMOČKI: različne embalaže živil (zdrave in nezdrave prehrane), šeshamer za plakat, flumaster, različne revije s slikami živil, barvice, listi



LITERATURA:

- Jejmo zdravo: 2000. Cicivesela šola. Ciciban št. 3.
- Helena Lovinčič, 2001: Začnite dan z obrokom polnozrnatih žit. Otrok in družina. št. 1.
- Norbert Criegisch, 2000: Zdrava prehrana. Ljubljana: Prešernova družba.

CILJI:

- učenci spoznajo pravilen način prehranjevanja;
 - spoznajo, kaj je zdrava prehrana in kaj nezdrava;
 - ločijo zdravo prehrano od nezdrave;
 - izdelajo plakat;
 - znajo sestaviti jedilnik iz zdrave prehrane.
-

IZVEDBA

I. Pogovor o prehranjevanju:

- vsak otrok opiše jedilnik prejšnjega dne;
- povedo, kaj jedo najraje in česa ne jedo radi;
- učitelj predlaga, kaj je dobro jesti;
- odgovorimo na vprašanje, zakaj mame zmeraj govorijo, da moramo jesti sadje in zelenjavo.

II. Zdrava prehrana

Otroci prinesejo v šolo prazno embalažo živil (čisto).

Ogledamo si embalažo in jo razvrstimo na dve mizi. Na eni je zdrava prehrana, na drugi nezdrava. Razdelimo, kot mislijo otroci.



Vsako embalažo pregledamo, povemo, zakaj je na kateri mizi. Če skupaj ugotovimo, da ni na pravi, jo prestavimo.

Pogovorimo se, zakaj je določena hrana zdrava in kaj vsebuje (vitamini, beljakovine, ...).

III. Izdelava plakata

Otroci so razdeljeni v skupine. Vsaka skupina dobi več revij s slikami živil. Izdelajo plakat o zdravi in nezdravi prehrani. Samo idejo izdelave prepustimo otrokom.

IV. Sestavljanje jedilnika z zdravo prehrano

Sestavljanje jedilnika z zdravo prehrano:

Vsak otrok sestavi jedilnik za en dan. Lahko ga nariše ali prilepi slike. Vse jedilnike si nato ogledamo in se o njih pogovorimo. Tako dobimo jedilnike za skoraj ves mesec. Plakate in jedilnike uporabimo za pripravo razstave.

V. Igra

Mamica je šla v trgovino in kupila nekaj zdravega na glas J, npr. jagode, jajca, jogurt, ... Igro zaigramo večkrat, tako da zamenjamo začetne črke, npr. K (korenček) ali S (solata).

TEMA: OSEBNA HIGIENA

PRIPRAVIL: Ožbalt Zmagaj

RAZRED: 1. r. devetletne OŠ

PREDVIDENO ŠTEVILO UR: uro lahko izvedemo kot samostojno enoto v okviru spoznavanja okolja ali kot razredno uro

CILJI:

- učenci spoznajo pomen redne osebne higiene za naše zdravje;
- otroci povedo, kako lahko sami skrbijo za svoje zdravje;
- spoznajo, da so nekatere snovi, ki jih dobijo v telo iz okolja, lahko škodljive;
- vedo, da umivanje rok in zob zmanjša količino nevarnih snovi in drobnih bitij, ki lahko pridejo v telo ali se prenesejo na druge ljudi.

LITERATURA:

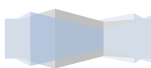


- Steve Parker, 1998: *Profesor Protein priporoča osvežujočo mešanico...* Ljubljana: Tehniška založba Slovenije.
 - *Svetovna enciklopedija za otroke*, 1996. Murska Sobota: GP Pomurski tisk.
 - Julie Sykes in Tim Warnes, 1999: *Nočem se umivati*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
 - Matjaž Schmidt, 1982: *Nejčev prvi leksikon*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
-

1. UVODNI DEL

V uvodu povabimo učence k igri, ki jo lahko izvedemo v razredu pred tablo. Igrajo se lahko igre, kot so: iskanje skritega predmeta, pantomima Namen igre je, da se otroci sprostijo in v stiku s tlemi, s tablo, ... "poberejo" čimveč bacilov in ostale nečistoče. Po končani igri otrokom ponudimo jabolka za osvežitev. In tu bodo otroci v veliki večini sami dali povod za naš današnji pogovor o osebni higieni, saj bodo skoraj vsi skočili po jabolka in do umivalnika.

Tu otroke lepo ustavimo in jih povabimo, da se usedejo v krog. Preberemo jim zgodbico z naslovom *Nočem se umivati* (Julie Sykes, Tim Warnes).





Ko se pogovorimo o zgodbi otroke spodbudimo, da sami ugotovijo, o čem se bomo danes pogovarjali. Skupaj pridemo do našega današnjega glavnega cilja: pomen redne osebne higiene za zdravje.

2. GLAVNI DEL

Učencem preberemo kratek sestavek o osebni higieni:

"Tvoje telo je ogromen živalski vrt - v njem domuje na milijone živih bitij. Večinoma so izredno majhna in veselo neškodljiva. Toda ne vsa. Nauči se, kako grdobe preženeš z njihovima največjima sovražnikoma: vodo in milom."

Kako bomo sami najbolje poskrbeli, da bo v naše telo prišlo čim manj grdob, ki so škodljive za naše zdravje?

Otroci so dovolj dobro motivirani za začetek dela. Sprva steče pogovor o njihovih higienskih navadah, dotaknemo pa se lahko tudi pravilnega prehranjevanja (zdrava prehrana) in zdravega načina življenja (športna aktivnost, spanje, ...).

Ko zaključimo pogovor, nadaljujemo delo v bralnem kotičku, kjer otrokom predhodno pripravimo nekaj knjig, ki se dotikajo naše današnje tematike (knjige naj bodo primerne za starost in sposobnost dojemanja otrok). Otroci naj sami poiščejo tiste slike, vsebine, ki jih spominjajo na naš današnji pogovor. Sami jih pri tem usmerjamo in jim pomagamo.

Ko končamo z iskanjem, skupaj pogledamo slike o osebni higieni in se o njih pogovorimo. S tem smo učence samo spomnili na stvari, ki jih v neki meri sami že poznajo in tudi izvajajo.

Strnemo nekaj pomembnejših napotkov za zdravo življenje:



- n skrbimo za čistočo telesa (kože, lasi, zob, nohtov);
- n pazimo na zdravje in po potrebi obiščemo zdravnika in zobozdravnika;
- n ukvarjamo se s športom;
- n poskrbimo za zadostno količino spanja;
- n pravilno in zdravo se prehranjujemo;
- n izogibamo se škodljivim navadam (sladkarije, cigaretni dim, alkohol ...).

3. ZAKLJUČEK

Na koncu skupaj z otroki izdelamo plakat o zdravem načinu življenja s posebnim poudarkom na osebni higieni.

In še vprašanje: "Kaj pa jabolka, ali jih bomo pojedli?"



TEMA: SOCIALNE IN DIDAKTIČNE IGRE PRI POUKU

PRIPRAVILI: Marija Mirnik, učiteljica razrednega pouka, Andreja Keber, prof. razrednega pouka

RAZRED: 1. r.

PREDVIDENO ŠTEVILO UR: 10—20 minut v uvodnem ali zaključnem delu učne ure, večkrat med šolskih letom

IZVEDBA: v okviru športne vzgoje, matematike, slovenščine, spoznavanja okolja, ...

OBLIKE: frontalna, skupinska, delo v dvojce

METODE IN TEHNIKE: socialne in didaktične igre, pogovor, spraševanje

CILJI:

- učenci vzpostavijo komunikacijo ter osebni stik;
- spoznajo, da moramo biti pozorni do vsakega učenca in paziti, da ga ne izločimo, vsak naj pride na vrsto;
- zavedajo se, da ima vsaka igra pravila, ki jih moramo upoštevati;
- spoznajo, da se ob igri zabavamo in tudi marsikaj naučimo;
- spoznajo, da se ne kregamo in posmehujemo tistemu, ki se zmoti;
- učenci se motivirajo za delo;
- navajajo se na poslušanje.

LITERATURA:

- Breda Korenjak, 1994: *KATARINA – priročnik za pouk v 1. in 2. razredu osnovne šole*. Ptuj: Katarina d. o. o.



NAMESTO UVODA

Učenje je ključ do novih spoznanj, delo do novih, velikih dejanj.

Na naši šoli smo se odločili, da v okviru projekta ZDRAVA ŠOLA izdelamo in zberemo priprave razrednih ur, ki nam bodo v pomoč pri ustvarjanju čim boljše razredne klime in medsebojnih odnosov med učenci in učitelji.

Ob različnih temah, ki smo jih nanizali, in zbranem gradivu bomo lahko bogatili in tudi razbremenili drug drugega. Upamo, da bo vsak od nas našel kaj zanimivega, kar bo potem uporabil pri svojem delu.

Želimo si srečne in ustvarjalne učence, lepe in spoštovanja vredne odnose in morda se prav v okviru dobro pripravljenih razrednih ur lahko rodi kaj takega.

Poskusimo!

POTEK URE

Igra naj poteka prvič celo uro, ob razgovoru in posredovanju, da jo učenci spoznajo. Nato pa jo uporabimo v UVODNEM ali ZAKLJUČNEM DELU ure ob različnih učnih temah (spoznajmo se, medsebojni odnosi, orientacija: levo, desno, ...).

Izvajamo jo lahko v učilnici, telovadnici ali na prostem.

1. UVODNI IN GLAVNI DEL

Igra: SEDEŽ NA MOJI DESNI JE PRAZEN

Učenci sedijo v krogu na stolčkih ali kar po turško na tleh. En stolček ali mesto je prazno. Tisti, ki ima na svoji DESNI (ali LEVI) prazen prostor, reče: »PROSTOR NA MOJI DESNI (ali LEVI) STRANI JE PRAZEN. ŽELIM, DA NANJ SEDE Pokliče nekoga iz skupine. Nadaljuje učenec, ki ima sedaj prazno mesto ob sebi.

Igro lahko obogatimo. Učenec, ki sede na prazno mesto, mora izpolniti določeno nalogo: npr. odgovoriti na vprašanje (Katera barva ti je všeč? Kaj najraje ješ? Kako se pišeš? Kje stanuješ? ...), zapeti kakšno pesem, povedati uganko, šalo,



2. ZAKLJUČNI DEL

Razgovor na vprašanja:

- smo prišli vsi na vrsto;
- kdo je najbolj utrujen in zakaj;
- če je bilo prijetno;
- če je kdo žalosten in zakaj je;
- smo bili dovolj pozorni drug do drugega;
- kdo se je najbolj motil;
- se lahko naj jezimo in ga žalimo;
- zakaj ne;
- smo upoštevali pravila igre?

PRIMERI SOCIALNIH IGER

1. UGANI PREDMET (OSEBO, ŽIVAL)

Učenci sedijo v krog. Na sredini stoji eden izmed učencev in pripoveduje o sebi kot o predmetu, osebi ali živali. Ostali učenci poskušajo uganiti, za kateri predmet, osebo ali žival gre. Kdor ugane, nadaljuje igro. Na koncu igre se učiteljica predstavi kot TORBA ali RDEČA KAPICA ali SRNA.

2. IMPULZ PRIJATELJSTVA

Učenci in učiteljica sedijo v krogu in se držijo za roke. Nekdo rahlo stisne roko sosedu na desni strani, ta stori enako svojemu sosedu in tako impulz potuje po krogu. Tempo lahko spreminjamo, dodajamo stiske, se požgečkamo po dlani. Ob izvajanju lahko mižimo. Namesto stiska lahko potuje po krogu pogled iz oči v oči ali kakšen gib.

3. KLIČANJE IMEN

Učenci sedijo v krogu. Eden stopi v sredino, zavežem mu oči. Drugi ga pokliče po imenu. Učenec ugotavlja, kdo ga je poklical. Različica OSLIČEK, KDO TE JAHA

4. KJE JE KOSTANJ

Učenci stojijo v tesnem krogu. Eden stoji v sredini in miži. Nekdo v krogu dobi kostanj in ga skrije v roki. Vsi učenci stisnejo pesti. Srednji zdaj odpre oči in skuša uganiti, kdo ima kostanj. Ugiba lahko trikrat. Če ne ugane, ga zamenja učenec, ki ima kostanj.

5. JAZ SEM ... TI SI ZLATO SONCE

Vsak učenec se predstavi po imenu in si skuša zapomniti imena sošolcev. Sedijo v krogu. Učiteljica pove svoje ime, pogleda soseda in mu reče, npr.: »JAZ SEM MARIJA, TI SI ZLATO SONCE!« Sosed nadaljuje: »TI SI MARIJA, JAZ SEM MATEJ, TI SI ZLATO SONCE!«



6. RAD IMAM

Učenci stojijo v krogu. Eden hodi okoli kroga in govori: »RAD IMAM ČOKOLADO, SLADOLED,« Naenkrat se ustavi za enim izmed učencev in reče: »IN TEBE!« Izbrani hitro stopi iz kroga in nadaljuje igro.

7. TEKMA SKOZI PREDOR

Učenci se razdelijo v dve koloni in stojijo v razkoraku. Prvi se na znak splazi pod razkoračenimi nogami vseh v svoji vrsti. Ko pride na konec, se postavi na rep. Zmaga kolona, v kateri so se učenci prvi prebili skozi predor.

SI ZNAMO IZ SRCA ČESTITATI ZA ZMAGO IN SPREJETI PORAZ?

DIDAKTIČNE IGRE pri urah matematike

1. ŠTEJEMO

Učenci stojijo v krogu in štejejo po vrsti od 1 do 20. Pri sodem (lih) številu zaploskajo in štejejo dalje.

Različica: zaploska vsak tretji (3, 6, 9, ...), četrti (4, 8, ...), peti (5, 10, ...).

Učenci štejejo po vrsti od 1 do 100. Pri desetih vstanejo ali rečejo BUM. Nato štejejo dalje.

Različica: štejemo navzdol od 100 do 1.

2. VEČKRATNIKI

Učenci stojijo v krogu. Učiteljica reče: »PONOVI BOMO VEČKRATNIKE ŠTEVILA 4.« Določi učenca, ki začne igro in reče 1, naslednji 2, 3. Četrty učenec ne reče 4, ampak BUM ali katero drugo besedo. Lahko tudi poskoči, počepne. Če se zmoti, izpade. Zmaga učenec, ki je ostal sam v igri.

3. PREPOZNAVANJE BARV

Učiteljica pokaže kartonček z neko barvo. Učenci, ki imajo na sebi take barve, opravijo določeno nalogo, zapisano ali narisano na hrbtni strani kartona.

4. VEČJE, MANJŠE, ENAKO

Učiteljica dviguje kartončke, na vsakem sta napisani po dve številki. Učenci po poprejšnjem dogovoru ob pomenu znaka $>$ vstanejo, $<$ sedejo, $=$ poskočijo.

Različica: Učiteljica lahko sprašuje tudi račune seštevanja, odštevanja ali kombinirane račune. Da je naloga lažja, jih zapisuje na tablo, učenci jih ustno izračunajo.



DIDAKTIČNE IGRE pri urah slovenščine

1. TOVORNJAK JE POLN ...

Učenci sedijo v krogu. Eden izmed njih ima žogo in začne igro s povedjo: »PRIPELJAL JE TOVORNJAK, POLN ...« Žogo vrže učencu, ta jo ujame in dopolni poved z: »MAMA, MUCA, MLAKA, MEDVED ...« Isti učenec nadaljuje igro s povedjo: »PRIPELJAL JE TOVORNJAK, POLN B...«. Žogo vrže naslednjemu, ki mora povedati čimveč besed na črko B.

2. TRGOVINA S ČRKAMI

Učiteljica imenuje črko, na katero se začenjajo stvari, ki jih učenci lahko kupijo v trgovini, npr. MLEKO, MASLO, MESO, MARMELADO,

3. GLASOVI IN IMEN

Učiteljica pove nek glas. Učenec, čigar ime se začne na ta glas, mora vstati in povedati svoje ime. Različica: PRIIMEK.

4. VELIKA ZAČETNICA

Učiteljica izgovarja besede. Učenci dobro poslušajo in vstanejo ob vsaki besedi, ki se piše z veliko začetnico, sicer pa sedijo.

Igra je lahko na izpadanje.

5. LOČILA

Učenci govorijo različne vrste povedi. Ob PRIPOVEDNIH sedijo, ob VPRAŠALNIH počepnejo, ob VZKLIČNIH vstanejo. Igra je na izpadanje.

Različica: Povedi lahko govori učiteljica ali izbran učenec.

6. VERIGA BESED

Učenec pove neko besedo. Naslednji pove besedo, ki se začne na končni glas prejšnje besede: VRT® TORTA® AVTOBUS® SONCE...

Različica: Izbrani besedi dodajamo druge, da dobimo smiselno poved: JABOLKO – JABOLKO JE – JABOLKO JE RDEČE – JABOLKO JE RDEČE IN – JABOLKO JE RDEČE IN MOJE.



DIDAKTIČNE IGRE



SEŠTEVAMO IN ODŠTEVAMO DO 20 S PASAVČKOM





RAČUNI Z NEZNANIM ČLENOM



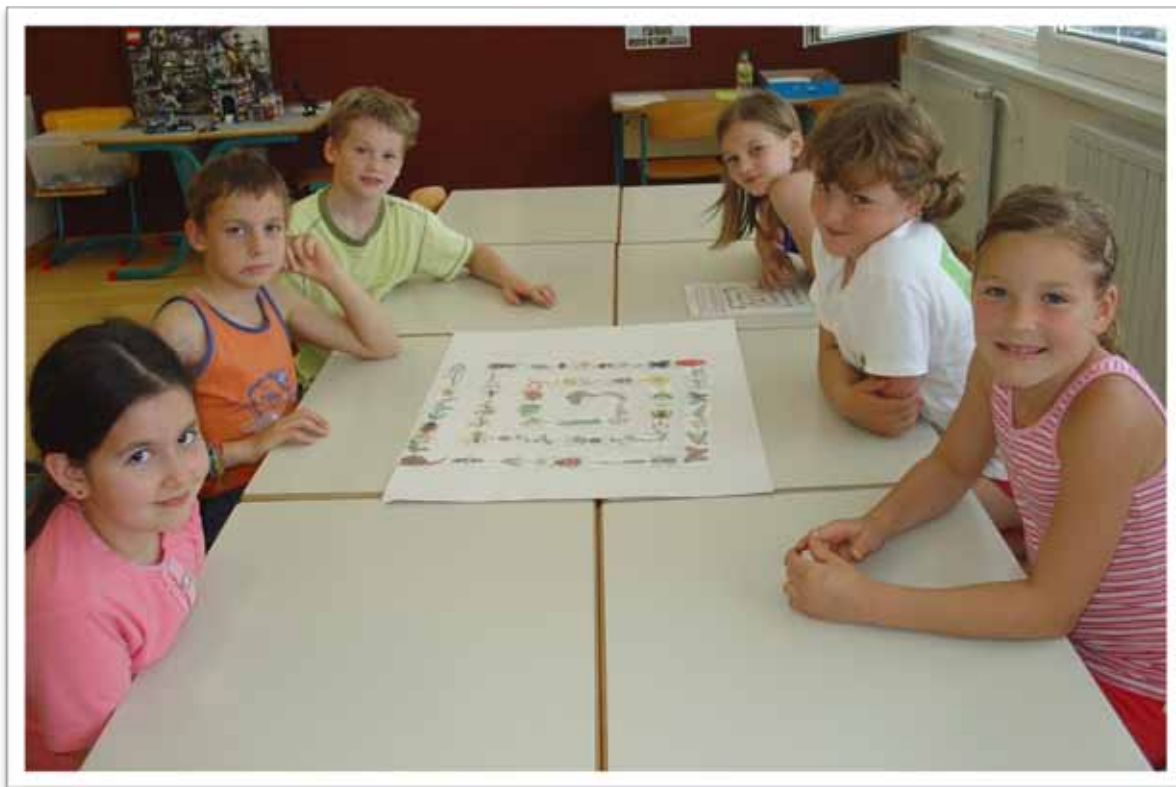


POŠTEVANKA, VEČKRATNIKI, MNOŽENJE, DELJENJE





LETNI ČASI IN MESECI, TRAVNIŠKE RASTLINE IN ŽIVALI





KVIZ POKAŽI KAJ ZNAŠ, TIHI TELEFON





PLES IN ŠTAFETNE IGRE





IGRE S KOCKO - PETER KLEPEC, JESEN V GOZDU



TEMA: SOCIALNE IGRE

PRIPRAVILA: Andreja Paradiž, učiteljica razrednega pouka

RAZRED: 3. r.

ČAS IZVEDBE: september

ŠTEVILO PREDVIDENIH UR: na začetku šol. leta

OBLIKE: frontalna, individualna, delo v skupinah

METODE IN TEHNIKE: socialni igri, pogovor, opazovanje, praktično delo

UČNI PRIPOMOČKI: papir, škarje, lepilo, barvice

CILJI:

- člani skupine se spoznajo po začetnih medsebojnih simpatijah, pokaže se tudi njihova vloga v skupini;
- vzpostavijo začetni stik med sodelujočimi;
- odresejo se zadržanosti in zavrtosti;
- likovno interpretirajo lastno počutje v skupini in razvijajo skupinske aktivnosti;
- spoznajo različne oblike komunikacije;
- člani skupine pridejo do ustvarjalne izkušnje in preprosto ter prijetno nalogo izvedejo kot skupina.

LITERATURA:

- Več avtorjev, 1998: *Socialne igre v osnovni šoli*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
- Pavao Brajša, 1995: *Sedem skrivnosti uspešne šole*. Maribor: Doba.

1. UVOD

Igra: STOL NA MOJI DESNI JE PRAZEN

Učenci sedijo v krogu. En stol je prazen. Tisti, ki ima na svoji desni prazen stol, reče: »Sedež na moji desni je prazen. HOČEM, da na njem sedi...« (Pokliče nekoga iz skupine.)

Igra lahko traja toliko časa, dokler obstaja zanimanje. V navodilih vodja člane opozori, da morajo obvezno uporabiti besedo HOČEM.



2. FAZA KOMUNIKACIJE IN OBLIKOVANJE SKUPINE

Igra: SESTAVLJANJE LADJICE

Skupina se razdeli na več manjših skupin po 5 članov. Vsaka skupina izbere vodjo in opazovalca. Vse skupine dobijo enak material – papir, škarje, lepilo, barvice – za izdelavo ladjice. Naloga vodje in članov skupin je izdelati kakršnokoli ladjico, da bo le plavala na vodni gladini vsaj dve minuti.

Vodje skupin organizirajo delo, opazovalci pa opazujejo:

- kako vodja organizira delo;
- kdo je imel v skupini največ idej;
- kdo je bil tehnično najbolj spreten;
- kako je potekala komunikacija (so se dogovarjali ali prihajali v konflikt);
- ali so se zamisli posameznih članov upoštevale.

3. ZAKLJUČNI DEL

Po opravljenem delu skupine preizkusijo ladjice na vodi, nato pa se pogovarjajo o svojih doživetjih pri delu, kako so v skupinah upoštevali njihove ideje, kako so sami organizirali in vodili delo. Pri pogovoru sodelujejo tudi opazovalci.



TEMA: POSTAVITI SE ZASE ALI KAKO ODGOVORIM NA IZZIVANJA

PRIPRAVILA: Tanja Mavrel, učiteljica razrednega pouka

RAZRED: 3. r.

ČAS IZVEDBE: november

PREDVIDENO ŠTEVILO UR: večkrat med letom , po potrebi

OBLIKE DELA: frontalna, individualna, skupinska

METODE DELA: pogovor, pripovedovanje, razlaga, poslušanje, poročanje, socialne igre

CILJI:

- učenci vzpostavijo neverbalno komunikacijo ter osebni in telesni stik;
- naučijo se, kako reči NE;
- kako nekomu povedati, naj neha in
- kako se umakniti pred tistim, ki izziva.

LITERATURA:

- Helen McGrath, Shona Francey, 1996: *Prijazni učenci, prijazni razredi*. Učenje socialnih veščin in samozaupanja v razredu. Ljubljana: DZS.
- Več avtorjev, 1998: *Socialne igre v osnovni šoli*. Ljubljana: Zavod republike Slovenije za šolstvo.

1. UVODNI DEL

Igra: MREŽA PRIJATELJSTVA

Učenci sedijo v krogu. S klobčičem volne sedem mednje in nekomu podam volno. Začetek obdržim v roki. Vsak naslednji učenec poda klobčič sošolcu, ki si ga sam izbere. Igra poteka tako dolgo, da imajo vsi učenci v rokah delček prejice. Med njimi se je spletla mreža prijateljstva.

Mrežo še odvijemo.

Igra: ELEKTRIČNI IMPULZ

Učenci sedijo v krogu in se držijo za roke. Med njimi v krogu začne teči "električni impulz". Vodja določi, kdo seže prvi v roko svojega soseda. V takem zaporedju teče impulz po skupini. Učence spodbudim, naj se potrudijo, da se bo krog sklenil, saj bomo s tem dokazali, da smo v razredu med seboj povezani. Če se krog prekine, igrico po dogovoru ponovimo.



Po končani igrici učenci odgovorijo na vprašanja:

- jim je bila igrica všeč;
- zakaj;
- kako so se počutili, ko so sprejeli impulz in ga oddali.

2. GLAVNI DEL

a) Napoved pogovora o tem, kako se postaviti zase, kadar nas nekdo izziva ali nam grozi.

Gotovo ste že doživeli izzivanje, zato boste skušali na lističe zapisati svoje občutke ob tem; mogoče tudi kaj ste si ob teh trenutkih najbolj želeli. Najprej pa se boste razdelili v skupine. V roki imam vrečko, v kateri so lističi v štirih različnih barvah. Vsak bo iz vrečke potegnil en listič. Vsi, ki imate listič enake barve, ste v isti skupini.

b) Učenci zapišejo svoje misli, v pogovoru jih predstavijo sošolcem.

c) Sledi pogovor o tem, kako bi se izzivanju in grožnjam lahko uprli.

Pogovor. Učenci predlagajo/iščejo rešitve. Nekaj idej imam zapisanih na kartončkih, ki jih v treh različnih skupinah pritrjujem na tablo. Nastane tabelska slika, ki jo kasneje prenesemo na plakate.



MIRNA POT: miren, a odločen odgovor:

- rečeš, naj nehajo, spregledaš izzivanje in mirno odideš;
- govoriš z jasnim in mirnim glasom, ki dokazuje, da nisi vznemirjen;
- tvoja drža naj bo mirna in pokončna;
- mirno ga (jih) gledaš v oči;
- obvladaš se.

ŠIBKA POT: pasiven odgovor:

- prilagodiš se drugim, čeprav si tega ne želiš;
- dovoliš drugim, da delajo, karkoli želijo;
- pustiš, da te preplavijo hlipanje, jok, in žalost, in ne poskušaš ničesar napraviti;
- na vsak način trdo gledaš v tla, če morebiti kaj rečeš;
- narediš se čim manjšega, kakor da bi se želel skriti.

HUDA POT: agresiven odgovor:

- potisneš, udariš, brcneš in dregneš;
- nespoštljivo odgovoriš;
- uporabiš žaljivke in zbadljivke;
- izmisliš si nesramne pripombe, ki jih bodo zmedle in prizadele;
- izraz na tvojem obrazu je resnično jezen;
- kričiš in si čimbolj glasen;
- zaklinjaš se;
- tesno se približuješ in vzbujaš strah;
- ni se ti treba več nadzorovati.

č) Pogovorimo se, katera od teh poti je prava in zakaj.

3. ZAKLJUČEK

Učenci uredijo plakate.

Skupine za naslednjo uro pripravijo primer izzivanja in potek reševanja situacije.



TEMA: POSLUŠANJE, POGOVARJANJE IN REŠEVANJE PROBLEMOV

*Vsak človek, ki ga srečam,
je v kakem pogledu nad menoj,
zato se od vsakega kaj naučim.*

EMERSON

Z okoljem smo povezani z vsemi nitmi. V njem otrok najde vse tisto, kar prispeva k rasti čustveno in duševno zdrave osebnosti.

Razvoj zdrave osebnosti pa temelji na komunikaciji. **Vsaka beseda** ima svoj zven, barvo, obliko, vonj, magično moč. Otroci se začnejo učiti **spodobnega obnašanja**, ko so še čisto majhni. Opazujejo odrasle in se učijo pravil. **Družina** ima pri tem pomembno vlogo.

Kadar si **v družbi**, se je treba znati prav **obnašati**. Otroci, ki so od doma vajeni določenih pravil obnašanja, se zlahka prilagodijo v drugem okolju.

Med **igro** se razvijajo **medsebojni odnosi, sposobnost komunikacije in samozavest**.

Prilagajanje zahtevam skupnosti in navajanje na kompromise vodita v zrelo prijateljstvo, ki lahko traja dolga leta.

Na človeka vplivajo različna **čustva**. Naučiti se razumeti in ustrezno izražati svoja **pozitivna in negativna** čustva, je bistveno v življenju.

Samospoštovanje je pomembno za oblikovanje uspešnih odnosov med ljudmi.

Tudi otroci imajo **probleme**. Kje jih rešujejo? Včasih jih težko razumemo, težko se o njih pogovarjamo. Do rešitev lahko pridemo le **skupaj, z roko v roki**, otroci in odrasli.

Nikoli ni lahko, če te pustijo na cedilu. Zelo boli, če izgubiš prijatelja.

V življenju ima vsakdo **pravico, da izrazi svoje lastno mnenje**. Toda kako, ko pa se ne znamo **poslušati**. Skačemo si v besedo, sogovorniku ne pustimo, da pove misli do konca.

V svojem življenjskem okolju lahko otrok naredi vrsto drobnih stvari, da bi svet postal boljši.

Potem bomo vsi – otroci, starši, prijatelji, znanci ter ljudje po vsem svetu – živeli lepše in bolj zdravo.

V drugi triadi bomo za delo pri razrednih urah uporabljali priročnik, ki nam bo pomagal pri tem, da se bodo učenci razvili v zdrave osebnosti. Spoznavali bomo različne vrednote, ki v današnji družbi že izgubljajo pomen.

UČITELJI SE BOMO Z OTROKI POGOVARJALI, IGRALI, JIH POSLUŠALI, VZELI SI BOMO ČAS SAMO ZA NJIHOVE TEŽAVE IN POBUDE.

Zvonka Kavšak



PRIPRAVILA: Zvonka Kavšak, učiteljica razrednega pouka

RAZRED: 4. r.

PREDVIDENO ŠTEVILO UR: 2 uri

OBLIKA: frontalna, individualna, delo v dvojicah, delo v skupini

METODE IN TEHNIKE: socialne igre, spraševanje, delo z učnimi listi, poslušanje, pogovarjanje

UČNA SREDSTVA IN PRIPOMOČKI: klobuk, učni listi v treh barvah, živalske figurice, flomastri, plakat

CILJI:

- učenci se sproščajo, razvijajo gibalne spretnosti in se zabavajo;
- pogovarjajo se o tem, kaj želijo ob začetku šolskega leta;
- oblikujejo zbirni plakat, na katerega napišejo najpogostejše odgovore;
- seznanjeni so s spretnostjo učinkovitega poslušanja, pogovarjanja in reševanja problemov.

LITERATURA:

- K.Weare, G. Gray: *Izboljševanje čustvenega in duševnega zdravja v evropski mreži zdravih šol.*
 - H. Maggrath: Prijazni učenci, prijazni razredi.
-

1. UVODNI DEL

Igra: POSNEMAJMO VODJO

Učenci stojijo v krogu. Na glavo si poveznem čarobni klobuk. Učenci za menoj posnemajo vse gibe in glasove, ki jih demonstriram: skačem po eni nogi, maham z rokami, govorim REGA REGA ...

Vodja igre nato postane učenec, ki to želi in mu zato podam klobuk.

Po končani igrici učenci odgovorijo na vprašanja:

- ali jim je bila igrica všeč;
- zakaj in
- kako so se počutili med igro.



2. GLAVNI DEL

a) Igra: ČEBELE

Malo se bomo še poigrali.

Učence nagovorim: »Vsi ste čebele. Vaš dom (PANJ) je pred tablo. Med letom boste brenčali, v panju pa ste tiho. Ko zakličem »čebele odletite«, tekate po razredu, mahate s krilci in brenčite. Če zakličem »5 čebel v panj«, se zberete v skupine po pet in utihnete.«

Ponovno zakličem: »Čebele odletite«.

Igro ponovimo s štirimi čebelami.

Ob koncu zakličem: »Tri čebele v panj.«

Tako dobim trojke (skupino učencev po tri) za sodelovanje v naslednji dejavnosti.

b) Igra: IGRANJE VLOG

Komunikacija je zelo pomembna dejavnost med sošolci.

Danes bomo pokazali, kako se znamo poslušati in kako svetovati sošolcu, kadar ima probleme.

Učenci so razdeljeni v trojke.

Na karticah so zapisane naloge za:

- osebo A – učitelja
- osebo B – učenca
- osebo C – opazovalca

Učencem razdelim vloge in preberejo naloge, napisane na listih. Vživijo se v svojo vlogo in jo odigrajo po skupinah. Na voljo imajo pet do deset minut.

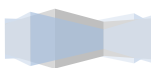
Sledi razgovor o pogovarjanju in reševanju problema; kaj o tem menijo vsi udeleženi; učitelj, učenci, opazovalec.

Ob koncu povzamemo, kaj smo ugotovili in se naučili.

Odgovorimo na vprašanja:

- ali je tudi v našem razredu kdo osamljen;
- zakaj je, če je;
- ali mu znamo pomagati;
- kako mu bomo pomagali.

O istem problemu imajo osebe različna mnenja. Drug drugemu moramo znati prisluhniti.



3. ZAKLJUČNI DEL

Učenci razmišljajo o družini, prijateljstvu, zdravju, šolskih in športnih uspehih, materialnih dobrinah idr.

Ž E L J E (ob začetku šolskega leta)

Učenci se razdelijo v dvojice z vlečenjem različnih živalskih figuric.

Vsaka dvojica dobi učni list in flomastre.

Pogovarjajo se o tem, kaj si želijo in česa ne.

Misli zapišejo na list.

Najpogostejše odgovore zberemo in zapišemo na zbirni plakat, ki ga lepo oblikuje ena dvojica. Obesimo ga na vidno mesto.

Pogovorimo se o tem, da so materialne dobrine pomembne v našem življenju, da pa niso bistvene.



TEMA: RAZREDNA PRAVILA

PRIPRAVILA: Alojzija Haložan, učiteljica razrednega pouka

RAZRED: 4. r.

ČAS IZVEDBE: september

PREDVIDENO ŠTEVILO UR: 1- 2

OBLIKE: frontalna, individualna, delo v skupinah

METODE IN TEHNIKE: razgovor, poročanje, metoda grafičnih del

UČNA SREDSTVA IN PRIPOMOČKI: pola papirja, lepilo, cvetni listi iz papirja

CILJI:

- učenci razumejo pojem pravilo;
- spoznajo vrste pravil;
- ugotovijo, zakaj so pravila potrebna;
- znajo sestaviti razredna pravila;
- učijo se strpnosti in obzirnosti pri sestavi in upoštevanju pravil;
- navajajo se na delo v skupini.

LITERATURA:

- Katherine Weare, Gay Gray, 1996: *Izboljšanje čustvenega in duševnega zdravja v Evropski mreži zdravih šol*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja R Slovenije.

1. UVODNI DEL

Igra: PRESEDITE SE, ČE ... (5—10 minut)

Učenci sedijo v krogu. Odvečne stole umaknemo in sama se postavim v krog (brez stola).

Učencem pojasnim, da bom dala navodilo za igro in naj dogajanje pozorno spremljajo. Rekla bom, npr. »Presedejo naj se vsi, ki imajo modre hlače,« ali pa »Presedejo naj se vsi, ki so v šolo prišli peš.« Učenci, za katere velja povedano, vstanejo in se presedejo.

Ko se zvrsti nekaj primerov, jim povem, da bom sedaj tudi sama skušala sestiti. Tisti, ki bo ostal brez stola, si mora izmisliti svojo nalogo in igralci nato skušati najti zase prazen prostor.

Po končani igrici se pogovorimo:

- če jim je bila igrica všeč;
- zakaj da ali ne;
- kaj smo morali pri tej igrici upoštevati.



Razgovor o pravilih

Razlaga pojma "pravilo". Različna pravila obstajajo tako dolgo kot ljudski rod, le da se ta spreminjajo, prilagajajo, nekatera so zapisana, druga izrečena ustno.

Učenci naštevajo, kakšna pravila poznajo (šolska, športna, prometna idr.) Govorijo o domačih pravilih, ki so verjetno dogovorjena in niso zapisana ter navedejo nekaj nepriljubljenih pravil, ki so jim jih postavili starši.

Pogovorimo se o tem, zakaj je prav, da pravila obstajajo in da jih upoštevamo ter kakšen je njihov namen.

Napoved cilja: Da se bomo v našem razredu bolje počutili, bomo skupaj sestavili razredna pravila. Z njimi bomo poskušali izboljšati življenje in medsebojne odnose v našem razredu.

2. GLAVNI DEL

Učence povabim k sodelovanju, saj bomo skupaj določili razredna pravila.

Razdelim jih v štiri skupine in v vsaki skupini je šest učencev. Določimo tudi vodjo skupine.

Učence vprašam: »KAJ VSE BOMO MORALI UPOŠTEVATI, DA SE BOMO V RAZREDU DOBRO POČUTILI?«

Vsak učenec dobi en cvetni list, na katerega napiše nekaj pravil, ki se mu zdijo pomembna za naš razred.

Ko to napišejo, vsak od njih v skupini pove svoje predloge.

Vsaka skupina dobi veliko polo papirja in srednji (okrogel) del cveta, na katerega so pritrjeni cvetni listi.

Svoje cvetne liste sestavijo v cvet in nalepijo na papir. Na srednji (okrogel) del napišejo tisto pravilo, ki se je v skupini največkrat ponavljalo ali pa se jim je zdelo najpomembnejše.

Sledi poročanje skupin.

Eden od članov skupine (vodja) na kratko predstavi cvet, ki ga je sestavila skupina.

Vsaka skupina izpostavi dve svoji najpomembnejši pravili, ki ju kasneje zapišejo na večji cvetni list. (Pri oblikovanju pravil učencem pomagam in pazim, da se le-ta ne ponavljajo.)

Vsaka skupina dobi dva velika cvetna lista, na katera čitljivo napiše svoji pravili.

Iz teh velikih cvetnih listov naredimo na panoju en velik cvet, ki nas skozi vse leto opozarja na lepo vedenje.



V liste cvetlice zapišemo: DOBRO SE BOMO POČUTILI, ČE (SE) BOMO

V cvetne liste zapišemo pravila, npr.:

- mirno in lepo pogovarjali;
- opravičili za svoje napake;
- spoštovali drug drugega;
- učili;
- pospravljali za seboj;
- pisali domače naloge;
- nosili copate;
- hodili v vrsti;
- pospravljali garderobo;
- poslušali;
- kulturno malicali;
- dvigovali roko, itd.

3. ZAKLJUČEK

1. Izdelam seznam z imeni vseh učencev v razredu. Poleg vsakega imena narišem sonček, ki ima toliko žarkov, kot je dni v mesecu, ki jih preživimo v šoli.

Seznam obesim na steno.

2. Dogovorimo se, da če posamezen učenec(-ka) upošteva vsa naša pravila, si lahko ta dan pobarva z rumeno barvo en žarek na sončku. Če teh pravil ne upošteva in je nekajkrat opozorjen, ostane žarek nepobarvan, če pa pravila zelo krši, pobarva žarek ta dan črno.

3. Ob koncu vsakega meseca pregledamo sončke.

Učence, ki imajo pobarvane vse žarke z rumeno barvo, pohvalim za dobro opravljeno delo v preteklem mesecu, ostale pa spodbudim k boljšemu delu in jih opomnim, kaj bo treba še popraviti.

Sončke odnesejo domov in jih pokažejo staršem.



TEMA: KOMUNIKACIJA; KAKO SE POSLUŠAMO IN POGOVARJAMO

PRIPRAVILA: Ana Atelšek, učiteljica razrednega pouka

RAZRED: 3. r.

PREDVIDENO ŠTEVILO UR: 2 ali več

METODE DELA: pogovor, pripovedovanje, poročanje, poslušanje, socialne igre, razlaga

UČNA SREDSTVA IN PRIPOMOČKI: klobuk, delovni list Osebni grb, delovne lističe za vaje v spretnosti poslušanja (DL 1 in DL 2), velike pole papirja in debela pisala

CILJI:

- Povečati učenčev zaupanje vase, saj spoznavajo, da so vsi dobri;
- seznanijo se s spretnostjo učinkovitega poslušanja in z njegovimi elementi;
- spoznajo spretnosti medsebojne komunikacije.

LITERATURA:

- Katherine Weare, Gay Gray, 1996: *Izboljšanje čustvenega in duševnega zdravja v Evropski mreži zdravih šol*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja R Slovenije.

1. UVODNI DEL

a) Igra: POSNEMAJMO VODJO: KLOBUK

Postavimo krog. Učitelj ima na glavi čarobni klobuk in izvaja določene aktivnosti, npr. skače po eni nogi, maha z rokami, govori REGA ipd. Skupina ponavlja za osebo s klobukom.

Klobuk prevzame drug igralec in igra se nadaljuje.

b) Igra: OSEBNI GRB

Vsakdo dobi osebni grb. Učitelj razloži, kaj bodo učenci pisali oz. risali v grb.

Svoj izdelek pokažejo sošolcem in se s poljubno izbranim sošolcem pogovorijo o zapisanem.

Grbe razstavimo po tabli.

MOTO IGER: Zaupajte vsem, vsi ste dobri.

Po končani vaji se učitelj z učenci pogovori o spremljajočih občutkih.



OSEBNI GRB
Ogrevalna dejavnost

Kaj rad delaš
v prostem času?

Zapiši nekaj
dobrega o sebi.

Kaj želiš doseči?

Zapiši kaj o sebi.

GESLO

Zapiši:

besedo, ki ti je všeč;

poved, ki ti je všeč.

Zapisano poved pobarvaj z najljubšo barvo.



2. GLAVNI DEL

Napoved poslušanja in pogovarjanja. To sta pomembna elementa sporazumevanja, a se velikokrat zgodi, da ne poslušamo, da ne znamo poslušati, da se nam ne ljubi pazljivo poslušati.

A) IGRA: POSLUŠANJE V PARIH

Cilj: Seznaniti otroke z elementi in spretnostjo učinkovitega poslušanja.

Izvedba:

- učence razvrstimo v pare (rožice) SPOMIN;
- vse osebe A dobijo **delovni listek 1** z nalogo; osebe B teh nalog ne poznajo;
- osebe B gredo pred vrata in dobijo navodilo, da bodo npr. pripovedovali o včerajšnjem dnevu;
- osebe B se vrnejo v učilnico in pripovedujejo, osebe A jih v skladu z navodili pozorno poslušajo;
- **razgovor z osebami B o tem, kako so bili zadovoljni s poslušalci. (Ugotovijo, da so jih poslušali z zanimanjem.);**
- vajo ponovimo, tako da osebe B ostanejo v razredu; dobijo delovni listič 2;
- osebe A gredo iz učilnice, kjer dobijo nalogo, naj pripovedujejo, kaj se jim je zgodilo zanimivega v nedeljo;
- **razgovor z osebami A o tem, kako so bili zadovoljni s poslušalci. (Ugotovijo, da je bilo grozno, ker jih nihče ni poslušal.).**

B) IGRA: MISELNI VIHAR v skupini (30 minut)

Cilj: Spoznati spretnosti medsebojne komunikacije in poslušanja.

Izvedba:

1. učenci v skupinah po 4 dobijo polo večjega papirja in flomastre ter odgovarjajo na vprašanja:

- kako se počutimo, kadar nas drugi poslušajo;
- kako se počutimo, kadar nas drugi ne poslušajo;
- kako nekemu pokažemo, da ga pazljivo poslušamo;
- kakšno vedenje nam pove, da nas sogovornik ne poslušá zbrano;

2. plakati krožijo od skupine do skupine, vsaka doda kaj svojega oz. dopolni prejšnjo.



NAVODILA ZA VAJE V SPRETNOSTI POSLUŠANJA

(Učni list 1)

Oseba A

Poslušajte čim bolj pazljivo in zbrano. To pokažete tako, da gledate sogovornika in se nagnete k njemu. Ne bodite nemirni in ne pogledujte okrog sebe. Pokažite, da poslušate, in sicer na način, ki vam najbolj ustreza. Svoje zanimanje lahko poudarite z medklici, npr. "Mhm!", "In potem?", "Kaj res?!"

NAVODILA ZA VAJE V SPRETNOSTI POSLUŠANJA

(Učni list 2)

Oseba B

Sogovornika poslušajte le na pol. Medtem, ko govori, se npr. ozirajte po sobi, skušajte vleči na ušesa pogovore drugih parov, si tiho brundajte, si zavezujte vezalko, brskajte po torbi ali premetavajte liste na mizi. Sogovornika po dveh minutah prekinite in mu recite, da vas to, o čemer govori, spomni na stvari, ki jih vi radi počnete in mu začnite pripovedovati o tem.



TEMA: VOJNA IN NASILJE TER POSLEDICE/ALI VOJNA REŠUJE PROBLEME

PRIPRAVILA: Milena Pačnik, specialna pedagoginja

RAZRED: 3—9. r.

PREDVIDENO ŠTEVILO UR: 2 uri

IZVEDBA: v okviru projekta Zdrava šola

OBLIKA: frontalna, skupinska

METODE: spraševanje, delo z gradivi (diapozitivi, slike, fotosimbolika), pogovor

CILJI:

- izrazijo svoje mišljenje o vojni in njenih posledicah;
- pridobijo konkretno sliko o posledicah vojne v Bosni in Hercegovini;
- iščejo lastnosti, ki preprečujejo vojne in nasilje;
- besedno izrazijo situacije, kjer doživljajo nasilje in vojno;
- spoznajo posledice granat in min;
- spoznajo posledice, ki jih pušča vojna kulturni in naravni dediščini;
- premislijo o svojih igrah, ki vsebujejo vojno in nasilje;
- najdejo možnosti, s katerimi lahko pomagajo otrokom in mladim (njihovim sovrstnikom), ki živijo v posledicah vojne;
- izrazijo sporočila proti nasilju in vojni.

VIRI:

- izkušnja potovanja po Bosni in Hercegovini in srečanja z ljudmi;
- slike in diapozitivi s poti.



1. UVODNI POZDRAV

2. FOTOSIMBOLIKA

a) Razmišljanje o vojaku in njegovem delu

Vojak, dva vojaka

Kdo so vojaki? Kaj nosijo? Kaj delajo? Ali so zadovoljni?

(Otroci odgovarjajo, da so fantje v uniformi, fantje, ki se urijo, vadijo različne spretnosti – sami ali v skupini.)

Vojaki s puško

Kakšen izraz imajo? Kaj se je tu zgodilo?

(Tokrat gre za res....Tokrat gre za ukaz od višjih predstojnikov... tokrat gre tudi za lastno življenje! Moč človeka se usmeri v nemoč razuma. Človek ne pomisli več na dostojanstvo, na človeka,... Preprosto stopi v vrste... in kot vojak... vstopa močnejši ... s puško v roki.)

Človek med vojakoma (Civilni človek je v obrambni drži in nemočen!)

Ko gre za res, se začne nasilje, vojna, ...

b) Posledice vojne in nasilja

Sklonjeni mož (trpljenje, bolečina, izguba doma, jeza, , družinska katastrofa)

Trpeča žena (žalost, jok, prizadetost, bolečina, izguba moža, otroka, lakota, ločitev)

Trpeči mož (osamljenost, pretepanje, izguba dostojanstva, samozavesti in samospoštovanja, nemoč)

Otrok s pisalom (strah, nesproščenost, žalost, vsak ropot povzroči reakcijo strahu)

Umrlí na nosilih (žrtve, fizična in psihična bolečina, smrt, solze, uničenje, nesreča)

Fant na kolesu (invalidi, rane, uničenje upov, veselja, zdravja, povzročanje žalosti, težkih telesnih poškodb)

Zasilni domovi (uničenje odnosov med ljudmi, razpad družine, nesrečni ljudje, nezaupanje, beg, revščina, iskanje strehe nad glavo: beg – begunci – Bosanci ...)

3. NAPOVED OGLEDA DIAPOZITIVOV

Z diapozitivi bom predstavila našo pot po krajih, kjer je bila vojna v Bosni in Hercegovini.

Predstavitev okoliščin potovanja (kdo, kako idr.)



4. PREDSTAVITEV DIAPOZITIVOV S POTI

- Dogodki, dogodki, srečanja, lepa narava, okolje: Plitvička jezera, Sarajevo, srečanje s Slovenci, ki ljudem pomagajo, prenočišča, Medžugorje, ogled kulturne in naravne dediščine, uničenje in trpljenje ljudi.
- Nesreča ... postanek ... travnik ... mine.
- Srečanje z ljudmi – prinesiti jim nekaj upanja, vedrine, spodbude – trenutki realnosti in trenutki veselja.
- Predstavitev srečanja z otroki in mladimi, ki smo jih obdarili z zbranimi igračkami.
- Predstavitev invalidov – živijo in želijo živeti – čeprav brez noge, roke, oči, ...
- Predstavitev krajev, kjer smo videli podrte hiše, hiše brez streh, vrat, oken, prazne vasi.
- Predstavitev že nekaj novih hiš, kjer se ljudje vračajo nazaj.

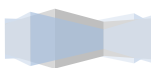
5. SPOROČILA

Sporočila izhajajo iz odgovora na vprašanje, kaj nas je prizadelo:

- razsute družine, nemi otroci, brezupnost mladih, revščina;
- meje, krivice, mine in njihove posledice, bolečina, žalost, smrt nedolžnih, pomoč zaradi koristi, okoriščanje zaradi vojne;
- malodušje in apatičnost mladih (ne vidijo perspektive);
- povsod grobovi, nesmiselno uničenje kulturnih znamenitosti, prazne vasi;
- pogled na vasi, ki so v celoti porušene in še danes niso naseljene;
- žalostne oči otrok, zamišljeni pogledi odraslih, solzne oči babic in dedkov, velika škoda na hišah.

Oblikujemo sporočila, ki bi jih poslali odgovornim za mir in razvoj države:

- vojna ni nikoli sredstvo za reševanje sporov, problemov;
- ne razdvajajte ljudi z nesmiselnimi idejami, s katerimi se ljudi še bolj odvrča drug od drugega, namesto da bi jih zbliževalo;
- nehajte (prekinite) umazano politiko – uravnavanje velesil na račun nekaterih sprtih narodov;
- svoboda in mir sveta sta vredna več kot vse bogastvo sveta;
- prebudite narod za strpno življenje in pomagajte zgraditi dom, ki ga potrebujejo – dom dostojanstva;
- kar bi želeli, da bi bilo Vam storjeno, storite tudi vi ...;
- nasilje rodi nasilje.



6. OGLED SLIK NA PLAKATU

Na plakatu so tudi zbrane igrače, ki smo jih nesli otrokom.

7. DELO V MANJŠIH SKUPINAH

Učenci v manjših skupinah zapišejo na list odgovor na vprašanja, kakšno sporočilo bi poslal odgovornim za mir in kaj lahko mi storimo, da med nami ne bo nasilja.

8. PODELITEV SPOROČIL (po skupinah)

9. ZAKLJUČEK

Skupen plakat, ki izraža razmišljanje otrok o tem, kaj bi oni napisali odgovornim za mir, in na drugi polovici plakata, kaj lahko sami storijo zato, da ne bo nasilja.



TEMA: URE ODDELČNE SKUPNOSTI MALO DRUGAČE

PRIPRAVILA: Karolina Kumprej Pečecnik

VIRI IN LITERATURA:

- K. WEARE in G. GRAY, 1996: *Izboljševanje čustvenega in duševnega zdravja v Evropski mreži zdravih šol* (priročnik za učitelje in druge, ki delajo z mladimi). Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS.

1. UČENEC SE PREDSTAVI – MI GA SPOZNAMO

Namen:

- Spoznavanje učencev;
- spoznavanje sošolcev med seboj;
- utrjevanje samozaupanja;
- občutek pripadnosti skupini kot celoti;
- razvijanje sposobnosti izražanja misli;
- vaja v nastopanju pred skupino;
- usmerjanje pozornosti v poslušanje.

Potrebujemo:

- list z osebnim grbom,
- pisalo,
- folija z grbi in navodilom,
- grafoskop.

Metode dela:

1. Učencem na foliji (s pomočjo grafoskopa) pokažem primere različnih grbov.
2. Razložim jim pomen grbov.
3. Posameznik si lahko izbere enega izmed prikazanih ali pa si nariše svoj grb.
4. Pojasnim, kaj bodo v posamezna polja napisali:
V prvem polju opišejo svojo družino, v drugem predstavijo sebe, v tretje polje napišejo, kaj najraje delajo v prostem času, v četrtem polju izrazijo svojo željo glede šolanja oz. poklica. V trak pod grbom zapišejo lepo misel, besedo ali moto.
5. Čas risanja oz. izpolnjevanja je 15 minut.
6. Učenci in učitelj se vsak sam s pomočjo svojega grba predstavi in nato z magnetki priprnemo liste na tablo.
7. Misli v traktih zberemo in jih povemo na prireditvi za starše.

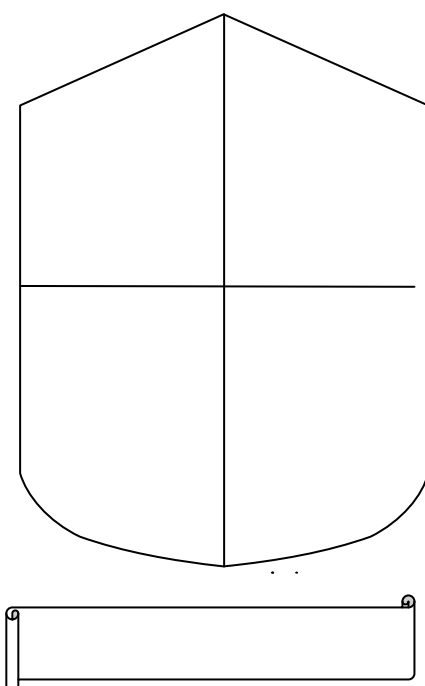
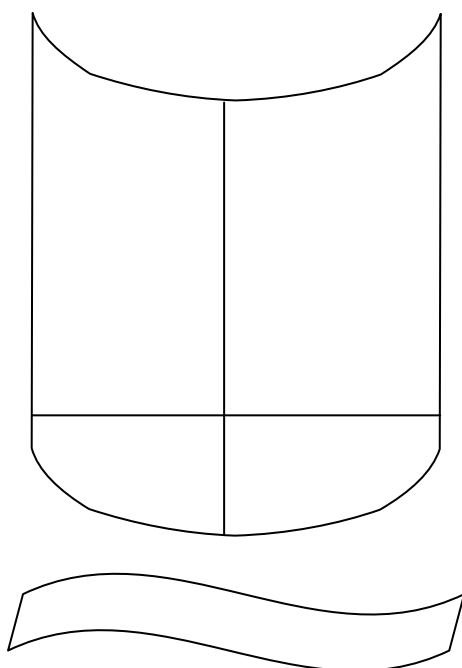


8. Pogovorimo se:

- Bi želel kdo svoji predstavi še kaj dodati?
- Ima kdo za posameznika kakšno vprašanje?
- Ali jim je ta način predstavljanja všeč?
- Bi se lahko v tem osebnem grbu tudi drugače predstavili?
- Kaj bi želeli izvedeti oziroma povedati?

OSEBNI GRB (slike osebnih grbov so priložene)

Primer:



2. ŽELIM, PREDLAGAM, MOTI ME

Namen:

Na začetku šolskega leta je potrebno delo v oddelčni skupnosti dobro načrtovati.

Velik del pri tem imajo tudi učenci sami. Z različnimi predlogi oziroma željami oblikujejo dejavnosti, ki bodo potekale skozi celo šolsko leto.

Večinoma so te želje anonimne, zato si lahko pomagamo z metodo »oblačkov« in »nedokončanih stavkov«.

Potrebujemo:

- List z »oblački« in »nedokončanimi stavki«.
- Pisalo.

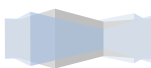
Metode dela:

1. Učencem razdelim liste.
2. Na sredino lista narišejo svoj obraz (vesel, žalosten, začuden, nagajiv...).
3. V oblačkih dokončajo stavke.
4. Čas reševanja je 10 minut.
5. Na tablo med njihovim delom napišem nedokončane stavke.
6. Liste poberem, jih pomešam in razdelim nazaj tako, da dobi vsak drugega.
7. Učenci po vrsti prebirajo želje oziroma predloge, jaz pa jih zapisujem na tablo.
8. Na koncu analize lahko ugotovimo:
O čem bi se najraje pogovarjali na urah oddelčne skupnosti.

Kaj bi najraje videli oz. kam bi šli na zaključni izlet.

Kdo je predlagan-a za predstavnika-co oddelčne skupnosti.

Komu zaupajo vodenje blagajniškega dela in ne nazadnje tudi njihove osebne želje, ki se nanašajo na pouk v šoli.



Moj najljubši zaključni izlet bi bil, če...

Na šoli si želim, da bi...

*Vesel-a bi bil-a, če bi se
na urah oddelčne
skupnosti pogovarjali
o...*

*Za predstavnika-co
oddelčne skupnosti
predlagam ...*

Blagajniško delo zaupam...

Na šoli si želim, da ne bi...



3. ZABAVNA IGRA – MARKO PRAVI: «.....!»

Namen:

- Spoznati, kako se posameznik vključuje v igro; kakšna je njegova vloga (dominantna, recesivna); ali je pripravljen sodelovati; kako se odziva.
- Aktivna sprostitev.
- Spodbujanje usmerjanja pozornosti in pozornega poslušanja.

Potrebujemo:

- Vrečko s kartončki (3 x 3 cm), na katerih so številke (kolikor je učencev).
- Prostor, v katerem so stoli, postavljeni v obliki črke U.

Metode dela:

1. Določimo številko.
2. Učenci sežejo v vrečko in vlečejo kartončke. Učenec, ki je dobil določeno številko, je vodja prve igre.
3. Učenci se usedejo na stole. Pred njimi je vodja igre, ki daje navodila na primer:

Marko pravi: »Vstani!«

Marko pravi: »Primi se za uho!«

»Sedi!«

Marko pravi: »Spusti uho!«

»Primi se za lase!«

»Zapri oči!«

4. Kadar vodja pred ukazom reče »Marko pravi«, morajo učenci to navodilo izvesti. Kadar pa vodja ukaže samo »Zapri oči!«, učenci tega na smejo storiti.

Kdor se pri posameznih ukazih zmoti oz. naredi ravno obratno, je izločen iz igre.

5. Igra poteka tako dolgo, dokler ne dobimo učenca, ki se ni nikoli zmotil. Le-ta je zmagovalec in novi vodja igre.
6. Z učenci se pogovorimo, kako jim je bila igra všeč. Predlagam jim, da lahko tudi sami pripravijo različne igre za sproščanje.



TEMA: ZDRAVE PREHRANJEVALNE NAVADE

PRIPRAVILA: Jasmina Hudrap

RAZRED: 6.

ŠTEVILO UR: 1

OBLIKE IZVEDBE: frontalna, individualna.

METODE IN TEHNIKE: razlaga, pogovor, postavljanje vprašanj, delo z gradivom, anketa.

CILJI:

- Učenec osvoji pojem hrana;
- učenec zna pojasniti pomen besede prehrana;
- učenec zna pojasniti pomen zdrave prehrane;
- učenec zna razložiti, zakaj se je potrebno prehranjevati in kakšne so zdrave prehranjevalne navade.

GRADIVA:

- Susan Shapiro : Hrana in zdravje – Izdaja za fundacijo Soros



a) ZA PRIPRAVO NA TEMO ZDRAVE PREHRANJEVALNE NAVADE

- Susan SHAPIRO ,1994: Prehrana in zdravje. *Slovenija: Sklad za odprto družbo.* 9-16.
- Jasna POŽAR,1998: Hranoslovje-zdrava prehrana. *Založba Obzorja: Ministrstvo RS za šolstvo in šport.* 18, 24, 29, 44, 52, 55.
- Mojca GABRIJELČIČ BLENKUŠ,2000: Prehrana za mladostnike - zakaj pa ne. *Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja.*

b) PRIPRAVA ZA UČENCE:

- *Delovni list* Kaj meniš?
- *Anketa: Vprašalnik o prehrani*

VSEBINSKA PRIPRAVA

Večkrat se izkaže, da je učencem težko dopovedati, kako pomembna je zdrava prehrana. Otroci te starosti po navadi kar prekipevajo od energije in prepričani so, da se jim ne more nič zgoditi.

Sami naj povedo, zakaj jim ni treba paziti na pravilno prehrano.

Pozornost učencev pritegnem najprej s tem, da naštejem različne razloge, zakaj ljudje jedo.

Spregovorimo tudi o prehranjevalnih navadah v naši deželi; Učenci naj dajo duška svojemu nezadovoljstvu z različnimi razmišljanji.

Pred samo obravnavo snovi učencem razdelim delovni list.

Odgovorijo na vprašanja, ki jih nato skupaj pregledamo in se ob njih pogovorimo.

Po obravnavi snovi se lotimo vprašalnika o prehrani. Lahko ga uporabimo kot test pred obravnavo snovi in po njej. Tako lahko učenci sami ugotovijo, kako so se spremenile njihove prehranjevalne navade. O njihovih odgovorih se nato tudi pogovorimo.

ZDRAVE PREHRANJEVALNE NAVADE

Kaj je hrana?

Med hrano uvrščamo vse snovi, ki jih organizem potrebuje za svoje delovanje in zdravje; ali povedano drugače, za življenje in rast. Hrana je sestavljena iz enega ali več od petih osnovnih hranil: beljakovin, maščob, ogljikovih hidratov, mineralov in vitaminov.

Čeprav je ne uvrščamo med hrano, je tudi voda življenjsko potrebna, ker telesu pomaga učinkovito izrabiti hranila.

Vlaknine imajo sicer majhno prehransko vrednost, vendar veljajo za pomembno sestavino zdrave prehrane; (vlaknine - nahajajo se v sadju in zelenjavi in se v prebavnem traktu ne razgradijo, pospešujejo prebavo ter preprečujejo zapeko).

OSNOVNE NALOGE SESTAVIN PREHRANE:

- BELJAKOVINE - rast in obnova telesnih tkiv
- MAŠČOBE, OGLJIKOVI HIDRATI - energija potrebna za delovanje organizma in telesno dejavnost
- MINERALI IN VITAMINI - zaščita pred različnimi boleznimi
- VODA - pospešuje telesne procese
- VLAKNINE - pravilno delovanje črevesja

Vsaka od petih osnovnih skupin hranil opravlja v telesu specifično nalogo, ki ohranja zdravje organizma. Dnevne potrebe po posamičnih hranilih se med ljudmi razlikujejo. Odvisne so od vrste dejavnikov, npr. starosti, spola in življenjskega sloga.



HRANILNE SNOVI V ZDRAVI PREHRANI

BELJAKOVINE: v zdravi prehrani naj prevladujejo beljakovine rastlinskega izvora (v žitih in izdelkih iz žit ter v stročnicah in izdelki iz njih). 2/3 naj bo beljakovin rastlinskega izvora, 1/3 beljakovin živalskega izvora. Beljakovine živalskega izvora zagotavljamo organizmu z mlekom in izdelki iz mleka, z mesom in izdelki iz mesa ter jajci.

MAŠČOBE: prevladujejo naj rastlinska olja, lahko tudi maslo ali margarina v majhnih količinah. Uživajmo živila, ki vsebujejo skrite rastlinske maščobe(orehi, lešniki, soja...). Večkrat jejmo ribe (omega 3 maščobne kisline). Izogibajmo se živilom, ki vsebujejo veliko nasičenih maščobnih kislin (masti) in holesterola. Izogibajmo se večjim količinam mastnega mesa (obrežemo vse vidne maščobe). Izogibajmo se pripravi živil z dodajanjem velike količine maščob, ki jih segrevamo (pečenje, praženje, cvrtje).

OGLJIKOVI HIDRATI: so najpomembnejši del zdrave prehrane, ker z njimi zagotovimo od 55 do 75 % energije. Zato moramo jesti živila, ki vsebujejo škrob (žita in izdelki iz žit, stročnice in izdelki iz stročnic, gomoljnice in izdelki iz gomoljnic ter kostanj). Jedilni sladkor raje zamenjajmo z medom; sladkor pa dobimo tudi s sadjem in suhim sadjem.

VITAMINI IN MINERALI: vitamine, ki so topni v vodi, večinoma zagotavljamo telesu s svežim sadjem in z zelenjavo ter žiti. Vitamine, ki se topijo v maščobah, zagotavljamo z živil, ki vsebujejo maščobe (mleko, meso, jajca, lupinasto sadje...).

VODA: človek v organizmu nima zalog vode. To mora nadomestiti. Dnevno naj bi človek popil od 2 do 2,5 litra vode.

JEJMO VSAK DAN. STE SE VPRAŠALI, ZAKAJ?

Hrana za človeško telo predstavlja dvoje:

1. GRADBENI MATERIAL

V času najstništva hitro rastemo. Zraste vse, kar vidimo, roke in noge na primer in tudi vse, česar ne vidimo, recimo pljuča, srce in črevesje. V nekaj letih maso telesa podvojimo. Obenem se naše telo neprestano obnavlja. In zato v obdobju najstništva potrebujemo zadostne količine kakovostne hrane, ker ni vseeno, kaj jemo.

O našem telesu večinoma ne razmišljamo, da bi ga bilo pametno dobro zgraditi zato, da bo sposobno ustreči vsem našim željam, kadar se bomo želeli gibati, uporabiti moč, vztrajati in seči do zvezd.

Ker bomo imeli trdne kosti, ki jih bodo premikale močne mišice, srce, ki bo igraje črpalo zdravo kri in prebavila, ki nas bodo učinkovito oskrbovala s hranili. In seveda možgane, v katerih se bo kar bliskalo od idej.



Naše telo je zgrajeno iz beljakovin, maščob in ogljikovih hidratov, za dobro delovanje pa potrebuje še kopico nujno potrebnih vitaminov, mineralov, nekaterih aminokislin in maščobnih kislin.

Vse naštetu si moramo zagotoviti, če hočemo biti zdravi, naše telo pa bo ob koncu rasti tako dobro zgrajeno, kot si samo lahko želimo.

2. ENERGIJO

Energijo potrebujemo zato, da lahko karkoli počnemo: dihamo, plešemo, se smejemo, razmišljamo, se kregamo, sklepamo prijateljstva, vozimo kolo, skratka, karkoli nam pade na pamet. Za vse to porablamo energijo, ki jo v obliki hrane in pijače pojemo in popijemo vsak dan.

Izredno pomembna je, da svoj energijski vnos uskladimo s svojo porabo energije. Če namreč pojemo več hrane (= energije), kot je bomo porabili, se bomo zredili, če pojemo manj, kot je bomo porabili, pa bomo shujšali. Odstopanja v eno ali drugo smer odsvetujemo.

KOLIKO OBROKOV NA DAN JE ZDRAVO POJESTI?

Naše telo stalno porablja energijo. To pomeni, da moramo neprestano jesti, da bi telesnim celicam zagotavljali stalen dotok energije. Na srečo je narava razvila mehanizme, ki nam zagotavljanje energije olajšajo. Imamo želodec, ki je nekakšna vrečka z zalogo hrane, iz katere se nekaj ur po obroku počasi sproščajo hranilne snovi. Problem seveda nastane, če je želodec prazen.

V preteklosti je bil pri naših prednikih želodec pogosto prazen, zato se je telo temu prilagodilo. Kadar je hrane v izobilju, vse viške, ki jih ne porabimo takoj, shranimo v telesne zaloge energije za slabe čase - nekaj v obliki sladkorja v mišicah in jetrih, večino pa kot maščobno tkivo.

Zdravo je jesti toliko obrokov na dan, da imamo stalno ravno prazen želodec.

Priporočamo tri glavne dnevne obroke, to so zajtrk, kosilo in večerja, vmes pa dodamo še eno do dve malici. Tako pojemo več manjših dnevnih obrokov, količino hrane pa prilagodimo naši dnevni dejavnosti.

S tako razporeditvijo obrokov se tudi izognemo možnosti, da bi pojedli preveč za en obrok. Raziskave kažejo, da manjkajoči obroki povzročijo, da pri naslednjem obroku pojemo več.

Zdrav režim prehrane torej vsebuje tri do pet obrokov dnevno.

S tem ritmom hranjenja sledimo biološkemu izmenjavanju hranilnega (ko se najemo in smo siti) in nehranilnega (ko postanemo lačni) stanja presnove.

To pomeni, da sledimo svojim občutkom sitosti in lakote, ki se menjajo na tri do pet ur - toliko časa normalno traja prebava in presnova primerno izbranega obroka. Če se le da, se redno držimo takega ritma in si privoščimo vse obroke, in to vsak dan ob istem času.

Kateri izmed obrokov pa je najpomembnejši?



ZAKAJ ZAJTRK?

Energijo naj bi telesu zagotovili takrat, ko naj bi jo porabilo, torej ko bo delovalo. Najprimernejši del dneva, da si zagotovimo energijo, je prav gotovo jutro.

Prazna vreča ne stoji pokonci, so vedeli že včasih. Ko zjutraj zajtrkujemo, se zviša raven glukoze v krvi, kar ugodno vpliva na delovanje vseh telesnih celic, posebno možganskih.

Podatki kažejo, da opuščanje zajtrka zmanjša sposobnost šolarjev za reševanje problemskih nalog. Če želite, da so vaši možgani v vrhunski formi, morate zajtrkovati.

Zajtrk po podatkih raziskav vpliva na proces formiranja spomina in ponovnega priklica informacij ter urejanje kompleksnih informacij v spominu.

KAJ ŠE LAHKO POMENI HRANA?

Hrana pa ne zadovoljuje le naših fizioloških potreb, ampak ima tudi psihološki pomen. Ko smo majhni, pomenijo naše prve izkušnje s hrano tudi prve izkušnje ugodja. Občutek pomiritve, potešitve in tolažbe.

V najstniškem obdobju se hrana lahko poveže s simboliko odraščanja, tako telesnega, duševnega in socialnega. Sprejemati prednosti pa tudi obveznosti odraslih je večinoma prijetno. Včasih pa nas odraščanje napolni tudi z dvomi, nelagodjem in strahom. Takrat se lahko zatečemo tudi k hrani, kar lahko pripelje do motenj hranjenja. Izražajo se tako, da jemo preveč ali premalo.

Prehranjevanje v najširšem smislu je povezano tudi s telesno težo in našim odnosom do telesne teže.

Ko odraščamo, je naša telesna teža in posledično naša samopodoba močno povezana tudi z odnosom do samega sebe, z našo samozavestjo in samospoštovanjem.

Primerna telesna teža nam daje občutek sproščenosti in vpliva na dobro počutje.

Če čutite, da imate težave s hrano (prehranjevanjem) in uravnavanjem telesne teže, poiščite pomoč in pogovor.

Vse, kar jemo, učinkuje na naše telo. Zato je pomembno, da v obdobju najstništva jemo zdravo. Prehranjevanje lahko vpliva na našo samopodobo in počutje, tudi na telesno zdravje v kasnejših letih.

Hranjenje v petih dnevni obrokih, redni zajtrk, uživanje hrane, ki naj bo čimbolj pestra in ki vsebuje vse hranilne snovi, pripomore k zdravemu načinu življenja. Jejmo veliko zelenjave, sadja in žitaric. Naš jedilnik naj vsebuje malo maščobe in malo holesterola. Sladkor uporabljajmo le v zmernih količinah. V naši hrani naj bodo le zmerne količine soli in natrija. Če pijemo alkoholne pijače, jih pijmo le v zmernih količinah. Vzdržujmo primerno telesno težo.

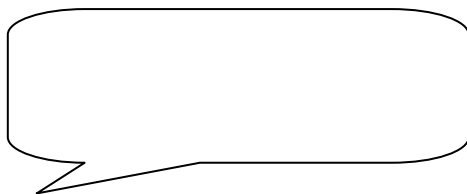
To so nasveti, ki pripomorejo k ZDRAVI PREHRANI.



KAJ MENIŠ?



1. Kaj ti pomeni hrana?



2. Kaj vpliva na tvojo prehrano?



3. Zakaj ješ?

4. Kaj ti pomeni beseda prehrana?



VPRAŠALNIK O PREHRANI

1. Si zajtrkoval(a)? Da Ne
2. Kaj si zajtrkoval(a)? Jajca
Sadje
 Žitarice _____
 Palačinke _____
 Drugo _____
3. Se ti zdi zajtrk pomemben? Da Ne
5. Misliš, da pojesh preveč sladkorja? Da Ne
6. Katera je tvoja najljubša zelenjava? Zelje Grah
 Korenje _____
 Paradižnik _____
 Drugo _____
7. Katere zelenjave ne ješ?

8. Ješ presno zelenjavo? Da Ne
9. Katero zelenjavo ješ surovo? Repo Papriko
 Korenje _____
 Špinača _____
 Cvetačo _____
 Drugo _____
10. Ali ješ zelenjavo za malico? Da Ne
11. Kolikokrat na dan ješ zelenjavo?
 1 2 3 4 ali večkrat
12. Imaš rad(a) sadje? Da Ne



13. Katero sadje imaš najraje?
- | | | | | |
|--|---------|-----------|------------|--|
| | Jabolka | Hruške | | |
| | Banane | Pomaranče | Drugo_____ | |
14. Ješ sadje za zajtrk? Da Ne
15. Ješ sveže sadje za kosilo? Da Ne
- Za malico? Da Ne
- Za desert? Da Ne
16. Kolikokrat na dan ješ sveže sadje?
- | | | | | | |
|--|---------|----|----|----|----|
| | Nikoli | 1x | 2x | 3x | 4x |
| | Večkrat | | | | |
17. Katere sadne sokove piješ?
- _____
- Kakšno vrsto kruha ješ najpogosteje?
- | | | |
|--|------------|----------|
| | Bel kruh | Črn kruh |
| | Ržen kruh | |
| | Drugo_____ | |
18. Si že poskusil-a kruh iz polnovredne moke? Da Ne
19. Kolikokrat na dan piješ mleko?
- | | | | | | |
|--|---------|----|----|----|----|
| | 0 | 1x | 2x | 3x | 4x |
| | Večkrat | | | | |
20. Piješ mleko za zajtrk? Da Ne
21. Kaj najpogosteje ješ za malico?
- | | | |
|--|--------|-----------|
| | Sir | Bonbone |
| | Oreške | Zelenjavo |



	Sadje	Piškote	
22. Kaj najpogosteje piješ?	Peneče pijače	Čaj	
	Sadni sok	Kavo	
	Mleko	Vodo	
	Drugo _____		
23. Misliš, da so tvoji prigrizki in napitki zdravi?		Da	Ne
24. Si malico sam-a pripravljáš?		Da	Ne
25. Imenuj kakšen svoj zdrav prigrizek. _____			
26. Ali hrano soliš?		Da	Ne
27. Misliš, da je zelo slana hrano škodljiva?		Da	Ne
28. Imaš rad-a ribe?		Da	Ne
29. Imaš rad-a perutnino?		Da	Ne
30. Rad-a ješ meso?		Da	Ne
31. Kaj najpogosteje ješ?	Ribe	Perutnino	Meso
32. Kakšna je po tvojem mnenju tvoja teža? Prenizka	Ravno prava	Prevelika	



- | | | | |
|-----|---|----|----|
| 33. | Ali rad-a poskusiš nove jedi? | Da | Ne |
| 34. | Misliš, da s pravilno prehrano lahko ohraniš svoje zdravje? | Da | Ne |
| 35. | Misliš, da ješ pravo vrsto hrane? | Da | Ne |

HVALA.



TEMA: BOLENJA, POVEZANA Z NEPRAVILNO PREHRANO

PRIPRAVILA: Jasmina Hudrap

RAZRED: 7.

ŠTEVILO UR: 1

OBLIKE IZVEDBE: frontalna, individualna.

METODE IN TEHNIKE: razlaga, pogovor, delo z gradivom.

CILJI:

- Učenec zna opisati bolezni, povezane z nepravilno prehrano;
- učenec spozna pomen pravilne prehrane za zdravje svoje družine;
- učenec ve, če je v njihovi družini kakšna od bolezni.

GRADIVA:

- Susan SHAPIRO, 1994: *Prehrana in zdravje*. Slovenija :Sklad za odprto družbo. 5-7.
- Dražigost POKORN, 1996: *Pravilna prehrana v boju proti raku*. Zveza slovenskih društev za boj proti raku.
- Marjan JERŠE, 1998: *Arterioskleroza*. Rdeči križ Slovenije.
- Jan WICIOK, Widmar PUHL, 2000: *Visok krvni tlak*. Ljubljana: Slovenska knjiga.
- Maruša PAVČIČ, Marko MEDVEŠČEK, 1997: *Prehrana pri zdravljenju z insulinom*. Ljubljana: DZS, Založništvo tiskovin.
- Mojca GABRIJELČIČ BLENKUŠ, 2000: *Prehrana za mladostnike*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja.

PRIPRAVA ZA UČENCE

- Pismo »Dragi otroci«



VSEBINSKA PRIPRAVA

Z učenci preberemo pismo. Na tablo napišemo seznam bolezni, ki so povezane z nepravilno prehrano. Imenujemo bolezni in prosim učence, naj tisti, ki imajo v družini takšno bolezen, dvignejo roko, vendar jih v to ne silim.

Učenci morajo spoznati vplive prehrane na človekovo zdravje. Pomembno je, da se zavedajo pomena zdrave prehrane in postanejo sposobni sami odločati o sebi in svojih navadah.

DEFINICIJE OBOLENJ, KI JIH POVZROČA NEPRAVILNA PREHRANA

- DEBELOST
- SLADKORNA BOLEZEN
- ZVIŠAN KRVNI PRITISK
- ARTERIOSKLEROZA
- INFARKT
- RAK

S pomočjo pisma, ki ima naslov »Dragi otroci« se pogovorimo o vsebini.

Učencem zastavim naslednja vprašanja:

- Ima v tvoji družini kdo kakšno bolezen, ki je posledica nepravilne prehrane?
- Imenujejo to bolezen.

Z učenci se pogovarjam o pomenu zdrave prehrane in o tem, da je nepravilna prehrana dejavnik tveganja, ki se mu lahko ognemo.



PISMO

Dragi otroci!

Ura je približno tri popoldne in ravnokar ste prišli domov. »Kaj lahko pojem?« se lačni vprašate.

Kaj boste izbrali? Jed, ki koristi vašemu zdravju ali pač nekaj, po čemer se vam tisti hip počede sline? Je pomembno, kaj pojedete? Vse več ljudi se zaveda, da je zelo pomembno, kakšne vrste hrano uživamo. Zdravniki, zobozdravniki, znanstveniki, učitelji pa tudi vaši starši spoznavajo, kako pomembno je, da se hranimo s takšnimi živili, ki nam pomagajo ohranjati zdravje. Vsi govore o tem, kako važna je zdrava prehrana.

Ljudje se vedno bolj zanimajo za prehrano zaradi naraščajočega števila bolezni, ki so povezane z določenimi prehranjevalnimi navadami, z vrsto in količino zaužitih živil, ali pa so s prehrano v kakšni drugačni zvezi.

Nekateri od nas jedo presladko, preslano in premastno hrano, spet drugi pa preprosto preveč jedo. Tudi preobilica hrane lahko vodi v bolezen.

S prehrano so najverjetneje povezane naslednje bolezni:

- SLADKORNA BOLEZEN
- DEBELOST
- ZOBNA GNILOBA
- ZVIŠAN KRVNI PRITISK
- INFARKT
- RAK DOJKE, DEBELEGA ČREVEESA, ŽELODCA, PLJUČ IN DRUGE VRSTE RAKA
- KAP

Mnogi od nas imajo kakšnega sorodnika, ki boleha za katero od **BOLEZNI, POVEZANIH Z NEPRAVILNO PREHRANO**. Ga imate tudi vi?

Če ima kdo v vaši družini katero od naštetih bolezni, ste tudi vi v večji nevarnosti, da boste zboleli. To ne pomeni, da zbolimo že, če jemo prevelike količine določene hrane, res pa je, da so nekatere bolezni na določen način povezane z našo prehrano.

Ko nekdo zboli, mu je dovoljena le ena vrsta hrane, nekdo drug pa zboli zato, ker je jedel določeno vrsto hrane.

Na stvari, ki so vam pri srcu, še posebno skrbno pazite, saj bi jih radi ohranili čim dlje. Vaše telo in zdravje pa sta najdragocenejše, kar imate. Eno telo nam je dano za vse življenje. Če se kakšen vaših dragocenih predmetov pokvari, ga lahko nadomestite z novim, seveda, če imate dovolj denarja, nihče pa vam ne more nadomestiti vašega telesa, če zanj ne boste poskrbeli sami. Če ste zdravi, se vam najbrž zdi, da boste zdravi tudi ostali, če pa pomislite na vaše sorodnike in na druge ljudi okrog sebe, ki so zboleli za katero od bolezni, povezanih z nezdravo prehrano, boste kmalu ugotovili, da morate začeti varovati svoje zdravje že kar takoj zdaj.

Ali zdaj bolje razumete, da so tisti, ki pazijo na hrano in na svoje telo bolj varni pred temi obolenji? Ker je na srečo za mnoge bolezni kriva le nepravilna prehrana, lahko z zdravim načinom prehranjevanja bistveno izboljšamo kvaliteto svojega življenja.

Lep pozdrav



DEFINICIJE BOLENJ, KI SO POVEZANE Z NEPRAVILNO PREHRANO

DEBELOST

O debelosti govorimo, kadar je telesna teža 15 ali več odstotkov nad idealno telesno težo.

Debelost danes postaja vse večji problem pri nas. Problem ne le v smislu zdravja (večina zdravstvenih problemov se pojavi šele, ko smo odrasli), ampak sprejetosti in priljubljenosti pri sošolcih in prijateljih, če imamo preveliko telesno težo.

Pomembno vlogo pri nastanku debelosti ima dednost, večinoma pa lahko ne glede na dedke sami z načinom življenja vplivamo na svojo telesno težo. Najlažje uspemo, če se odpovemo sedečemu načinu življenja (omejimo čas pred televizorjem ali računalnikom, namesto dvigala uporabljamo stopnice, v šolo se peljemo s kolesom ali gremo vsaj peš, po opravkih gremo peš in podobno) in si omislimo še kakšen šport, ki nam je všeč in se ga lahko lotimo postopoma.

Uredimo si redno prehrano z vsaj štirimi manjšimi obroki na dan, pri obrokih si privoščimo sadje in zelenjavo ter kozarec nesladkane pijače.

Če imamo res preveliko telesno težo in se odločimo shujšati, je zelo pametno poiskati pomoč strokovnjakov.

KAKŠNA JE PRIMERNA TELESNA TEŽA?

Danes primernost telesne teže ocenjujemo z izračunom razmerja med telesno maso in kvadratom telesne višine, temu razmerju rečemo indeks telesne mase (ITM).

Formula zglada takole:

$$\text{ITM} = \text{telesna masa (kg)} / \text{telesna višina (m)}^2$$

Naša telesna teža je primerna, če indeks telesne mase znaša od 18,5 do 25.

Vrednost 18,5 velja za odrasle, pri mlajših mladostnikih je lahko tudi nekoliko nižja, vendar ne pod 17,5.

Vrednosti pod 18,5 pomenijo, da imamo nizko telesno težo.

Vrednosti nad 25 pa pomenijo, da imamo povečano telesno težo.

O debelost govorimo pri vrednostih indeksa telesne mase nad 30, ki so že neugodne za zdravje.

Niso pa te vrednosti zlato pravilo.

Če je na primer kdo od fantov zelo mišičast in ima močne kosti, ima za svojo višino lahko po teh kriterijih povečano telesno težo.

Tudi ko se pogovarjamo o telesni teži, delajmo to s pravo mero zdrave pameti.



SLADKORNA BOLEZEN

Je kronično obolenje, ki telesu preprečuje, da bi uporabilo sladkor kot pogonsko gorivo. Vsaka celica v telesu potrebuje gorivo. To nam da energijo, ki jo porabimo pri hoji, teku, jedi in tudi pri počitku.

Vendar sladkor sam ne more do telesnih celic. Telo zato potrebuje pomoč, ki mu jo lahko nudi kemična snov, imenovana inzulin. Inzulin proizvaja trebušna slinavka, majhna žleza poleg želodca. Človek dobi sladkorno bolezen, kadar trebušna slinavka ne proizvaja dovolj inzulina, s pomočjo katerega bi telo lahko izkoristilo zaužiti sladkor. Vsa hrana se namreč predela v sladkor. Gre za razmerje med količino hrane in načinom uporabe te hrane za gorivo.

Poznamo dve vrsti sladkorne bolezni: sladkorna bolezen tipa 1, za katero zbolijo v glavnem otroci in mladostniki, in zahteva zdravljenje z inzulinom, ter sladkorno bolezen tipa 2, ki ogroža v prvi vrsti odrasle in ljudi s prekomerno telesno težo in jo obvladujemo lahko z dieto in z jemanjem tablet ali pa samo z dieto.

Glavna razlika med obema vrstama bolezni je v tem, da pri tipu 1 trebušna slinavka praktično preneha proizvajati inzulin ali pa te žleze sploh ni, ker je bila operativno odstranjena, medtem ko se pri sladkorni bolezni tipa 2 trebušna slinavka nekoliko poleni in ne izloča več toliko inzulina, kot ga telo potrebuje, ali pa telo inzulina ne izkoristi dovolj učinkovito.

PET DEJSTEV O SLADKORNI BOLEZNI, KI BI JIH MORAL VEDETI VSAK

Kaj je sladkorna bolezen?

Sladkorna bolezen je stanje kronično zvečanega krvnega sladkorja (glukoze v krvi). Ta nastane zaradi pomanjkanja inzulina, ki ga lahko spremlja zmanjšana občutljivost organizma nanj. Posledica je motnja presnove ogljikovih hidratov, maščob in beljakovin.

Je bolezen huda?

Da. Sladkorna bolezen je stanje, ki traja do konca življenja. Brez ustrezne oskrbe lahko pripelje do okvar srca, ledvic, do slepote in amputacije nog.

Ali jo lahko pozdravimo?

Ne. Vendar obstaja učinkovito zdravljenje. Če se naučite dobro voditi svojo bolezen, skrbeti za svoje zdravje in upoštevati nasvete zdravstvenih delavcev, lahko živite polno in zdravo življenje.

Kdo jo lahko dobi?

Vsakdo, v katerikoli starosti in kjerkoli na svetu. Če je vaša telesna teža prevelika in imate v družini koga s sladkorno boleznijo, je tveganje večje.

Ali morda imam sladkorno bolezen?

Kljub temu, da včasih ni prav očitnih znakov, so huda žeja, pogosto uriniranje, utrujenost in hujšanje brez razloga najpogostejši in opozorilni znaki.

ZVIŠAN KRVNI PRITISK

Krvni pritisk je pritisk krvi ob stene arterij. Vsak človek ima nekaj krvnega pritiska, saj je ta nujno potreben za to, da kri doseže življenjsko pomembne organe in mišice.

Ob vsakem utripu, ki jih je približno od 60 do 70 na minuto, iztisne srce kri v arterije, po katerih teče iz srca do vseh delov telesa, t.j. do jeter, ledvic in možganov in se nato po venah spet vrača v srce. Arterije in vene povezujejo manjše žile, arteriole, ki se lahko razširijo in spet stisnejo.

Srce deluje podobno kot vodovodna pipa. Ko je odprta, je podobna srcu, ki črpa kri, ko pa je zaprta, predstavlja srce v mirovanju med dvema utripoma. Arterije so podobne vodovodnim cevem, majhne žile pa so kot nastavek na cevi. Če ga odpremo, voda steče skozi cev, če pa je privit, se na obeh straneh cevi poveča pritisk vsakič, ko odpremo pipo in voda priteče vanjo. Če so ob srčnem utripu arteriole odprte, je pritisk krvi v arterijah precej nizek oziroma normalen. Kadar pa so te žilice zožene ali če se stisnejo, se pritisk zviša.

Krvni pritisk lahko niha. Dvigne se, kadar smo vznemirjeni ali živčni in ob telesnih naporih, pade pa med spanjem.

Krvni pritisk oz. količino krvi v arterijah določamo po višini zraka ali živega srebra v cevki, ki je del instrumenta za merjenje krvnega pritiska.

Normalen krvni pritisk se spreminja z leti. Pri zdravem odraslem človeku se giblje med 100/60 in 135/80. Tudi pri otrocih se krvni pritisk spreminja, pri šestletniku znaša 105/60, pri otrocih, starih od 11 do 18 let, pa je lahko 100/75.

ARTERIOSKLEROZA - ATEROSKLEROZA

Do poapnenja žil ali arterioskleroze pride, če je krvni pritisk previsok in kri maščobe, ki so sicer normalno prisotne v telesu, hitreje odlaga ob stene arterij. Plaki (maščobne obloge) se nabirajo v arterijah podobno kot rja na notranji površini vodovodne cevi.

Živalske maščobe še zlasti rade delajo plake in zato so tisti, ki uživajo velike količine teh maščob, bolj nagnjeni k žilnim oblogam.

INFARKT

Če so v žilah, ki dovajajo kri srcu, maščobni strdki, se zmanjša dotok krvi do določenih predelov srca. Kadar pa se kakšna od teh žil popolnoma zamaši, se ta dotok začasno povsem prekine. Tako pride do okvare dela srčne mišice. Rečemo, da je bolnik doživel infarkt. Z zmanjšanjem količine maščob v hrani zmanjšamo tudi količino maščobnih oblog v arterijah.



RAK

Rak je posledica prenehanja normalne celične reprodukcije. Rakaste celice so nepopolne in nepravilnih oblik ter so nesposobne za normalno celično življenje.

Poznamo veliko vrst raka. Važno je, da vemo, katerih sedem znakov nas opozarja na rakasto obolenje.

Znanstveniki so ugotovili, da je zveza med rakom in prehranjevalnimi navadami celo tesnejša, kot so sprva mislili.

S povečanjem količine maščob in z zmanjšanjem količine vlaknin v hrani se poveča nevarnost raka dojke in debelega črevesa.

Za mnoga obolenja je kriva hrana, ki je bogata z maščobo (predvsem z nasičenimi maščobami), holesterolom in natrijem. Zbolimo pa lahko tudi zaradi debelosti ali pomanjkanja vitaminov in mineralov.

Zdravja pa seveda ne moremo ohranjati samo z zdravo prehrano. Odvisno je tudi od dednih dejavnikov, vplivov okolja in zdravstvenega varstva. Zelo pomembne so tudi naše življenjske navade, npr. koliko se gibljemo, če kadimo, koliko alkoholnih pijač popijemo, če se zatekamo k drogam in drugo.

Z izbiro hrane, ki upošteva **sedem glavnih načel zdrave prehrane**, lahko ohranjamo naše zdravje in ga tudi izboljšamo.

- Jejmo raznovrstno hrano!
- Vzdržujemo primerno težo!
- Izbirajmo živila, ki vsebujejo malo maščobe, malo nasičenih maščob in malo holesterola!
- Jejmo veliko zelenjave, sadja in žitnih izdelkov!
- Uporabljajmo le zmerne količine sladkorja!
- V naši prehrani naj bodo le zmerne količine soli in natrija!
- Če pijete alkoholne pijače, jih uživajte v zmernih količinah.



TEMA: V NAŠI PREHRANI NAJ BO VELIKO ZELENJAVE, SADJA IN ŽITNIH IZDELKOV

PRIPRAVILA: Jasmina Hudrap

RAZRED: 8. ali 9.

URA: 1

OBLIKA IZVEDBE: frontalna, individualna.

METODE IN TEHNIKE: razlaga, pogovor, delo z gradivom, postavljanje vprašanj.

GRADIVA:

- Susan SHAPIRO, 1994: *Prehrana in zdravje*. Slovenija: Sklad za odprto družbo. 57-63.
- Jasna POŽAR, 1998: *Hranoslovje-zdrava prehrana*. Založba Obzorja: Ministrstvo RS za šolstvo in šport.

CILJI:

- Učenec zna razložiti, kakšna je hranilna vrednost zelenjave v naši prehrani;
- učenec zna pojasniti, zakaj moramo jesti vsak dan različno vrsto zelenjave;
- učenec zna razložiti, zakaj morajo biti v naši hrani vlaknine;
- učenec zna razložiti razliko med polnovrednimi in rafiniranimi žitnimi izdelki.

PRIPRAVA ZA UČENCE

- Pismo »Dragi otroci«
- Informacija o vlakninah v hrani
- Navodila za pripravo hrane za ohranitev hranilne vrednosti zelenjave *VSEBINSKA PRIPRAVA*



VSEBINSKA PRIPRAVA

Ob pismu »Dragi otroci«, ki ga učenci preberejo, se pogovorimo o tem, da mora naša prehrana vsebovati več zelenjave, še zlasti kapusnic, več sadja in več polnozrnatih žitnih izdelkov.

Otroci hrano poskusijo. Če je le mogoče, jim dam zelenjavo, da bodo slišali, kako hrustlja (vlaknine).

Z učenci se pogovorimo o tem, katero vrsto zelenjave in sadja imajo radi in katere ne marajo.

Med vrstami zelenjave, ki jo radi jedo, naj izberejo tisto, ki vsebuje vitamin A, in tisto, ki ima veliko vitamina C.

Pogovorimo se o tem, kako važno je, da jemo črn kruh in ne belega.

Staršem pošljemo NAVODILA ZA PRIPRAVO HRANE, da bodo znali pripravljati zelenjavo tako, da bo v njej ostalo kar največ hranilnih snovi.

Pogovorimo se tudi o tem, kako pomembno je uživanje sadja in zelenjave za preprečevanje nastanka raznih bolezni.

V NAŠI PREHRANI NAJ BO VELIKO ZELENJAVE, SADJA IN ŽITNIH IZDELKOV

Zelenjava, sadje in žitni izdelki so nepogrešljive sestavine pestrega jedilnika.

Ta živila navadno vsebujejo le malo maščobe. Če v svoj jedilnik vključimo ta živila v predlaganih količinah, povečamo količino ogljikovih hidratov in zmanjšamo količino maščobe v naši prehrani, prav to pa nam svetujejo tudi zdravstveni delavci. S takšno vrsto prehrane dobi telo tudi več vlaknin.

Kompleksne ogljikove hidrate, npr. škrob, najdemo v kruhu, žitaricah, testeninah, rižu, suhih stročnicah in v nekateri zelenjavi kot v krompirju in koruzi.

Vlaknine so v hrani rastlinskega izvora, in sicer v glavnem v kruhu iz polnovredne moke in v žitaricah, v suhih stročnicah, zelenjavi in sadju. Najbolje je jesti razne vrste teh živil, saj vsebujejo različne vrste vlaknin.

Le-te so v naši prehrani zelo pomembne zaradi dobre prebave, saj pomagajo pri kroničnem zaprtju, divertikulozi in zlati žili. Ljudje, ki s hrano dobijo le malo vlaknin in kompleksnih ogljikovih hidratov, pa veliko maščobe, predvsem nasičenih maščob, so bolj nagnjeni k srčnim obolenjem, debelosti in nekaterim vrstam raka. Kakšna je pravzaprav vloga vlaknin, še ne vemo natančno.

Nekatere dobrodejne učinke hrane, ki vsebujejo velike količine vlaknin, pa morda lahko pripišemo živilom, ki te vlaknine vsebujejo, in ne le vlakninam samim. Jejmo več zelenjave, vključno s stročnicami več sadja, kruha, žitaric, testenin in riža. Zaužijmo več vlaknin z različnimi žibili, ki vsebujejo veliko naravnih rastlinskih vlaken.



KAJ NAJ BI VEDELI O ZELENJAVI?

Zelenjava, ki vsebuje vitamin A

Koristni učinki vitamina A

Korenje

1. Izboljšuje vid

Krompir

2. Obnavlja kožno tkivo

Buče

3. Pospesuje rast

4. Preprečuje okužbe

Zelenjava, ki vsebuje vitamin C

Koristni učinki vitamina C

Paprika

1. Preprečuje okužbe

Zelje

2. Pospesi celjenje ran

Cvetača

3. Ohranja zdrave dlesni, zobe in kosti

4. Krepi žile

Zelenjava, ki vsebuje vitamin A in C

Solata

Špinača

Paradižnik

Repa

Paprika

Zelenjava z vlakninami

Koristni učinki vlaknin



Vsa surova zelenjava:

Korenje

Cvetača

Redkvice

Solata

Kolerabice

Zelje

(vsa hrustljava zelenjava)

1. Pospesuje prebavo



VLAKNINE

Zakaj potrebujemo vlaknine?

Vlaknine, včasih imenovane tudi balastne snovi, predstavljajo pomemben sestavni del našega vsakodnevnega jedilnika, in sicer zaradi naslednjih lastnosti:

- hitro potujejo skozi prebavila,
- spodbujajo delovanje prebavil,
- preprečujejo zaprtje,
- zmanjšujejo nevarnost bolezni prebavil,
- pripomorejo k našemu občutku sitosti,
- zmanjšujejo absorbcijo maščob,
- upočasnijo absorbcijo sladkorja.

Kakšno količino vlaknin potrebujemo?

S hrano zaužijemo na dan približno 15-20 g vlaknin, vendar priporočajo, naj bi bila ta količina vsaj 25-30 g.

Kaj so pravzaprav vlaknine?

Sestavljene so iz velikega števila raznih ogljikovih hidratov. Najdemo jih le v rastlinah, kjer jih je največ v stenah rastlinskih celic. Vlaknine delimo na topne in netopne.

V večini živil, bogatih z vlakninami, najdemo obe vrsti. Nekatera živila pa vsebujejo več topnih, druga pa več netopnih vlaknin.

Netopne vlaknine

Najdemo jih v glavnem v pšeničnih izdelkih, npr. v moki, kruhu, žitaricah, otrobih in v starejši, bolj žilavi zelenjavi. Te vlaknine v želodcu kot goba vsrkavajo vlago in se napnejo. To nam da občutek sitosti in pospeši delovanje prebavnih organov.

Topne vlaknine

V velikih količinah se nahajajo v vsem sadju in zelenjavi, še zlasti pa v fižolu, suhem grahu, leči, ovsu, ječmenu in rži.

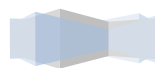
NEKAJNASVETOV:

- Jejmo več črnega kruha.
- Jejmo več suhega sadja; marelic, dateljnov in rozin.
- Jejmo več neoluščenega riža in testenin iz polne moke.
- Jejmo več sveže zelenjave in sadja; kadar se le da, naj ne bo olupljeno.
- V svoj jedilnik vključimo grah, fižol in lečo.
- Pri peki uporabljajmo polnovredno moko.



**NAVODILA ZA PRIPRAVO ZELENJAVE, S KATERIMI V ŽIVILIH OHRANIMO
ČIM VEČ HRANILNIH SNOVI**

- 1. SUROVA ZELENJAVA** – serviramo hrustljivo, surovo zelenjavo in solato, zabeljeno z nemastnimi, nizko kaloričnimi prelivami.
- 2. ZELENJAVA KUHANA V VODI** – zelenjave ne namakajmo in ne režimo na majhne kose. Kuhajmo jo v majhni količini vode, saj nekateri vitamini v vodi propadejo. Tudi vročina in dolgotrajno kuhanje uničijo nekatere vitamine. Čas kuhanja skrajšamo, če damo zelenjavo v majhno količino VRELE vode in s pokrovko pokrijemo posodo, a ne povsem nepredušno. Če je zelenjava preveč kuhana, izgubi okus in hranljivost. Pravilno kuhana zelenjava je svežih barv, mehka, a še vedno krhka. Vodo, polno hranilnih snovi, v kateri se je kuhala zelenjava, lahko uporabimo za pripravo juh in omak.
- 3. KUHANJE V SOPARI** – na tak način pripravljena zelenjava obdrži vse hranilne snovi. Nabavimo si poceni kovinski soparnik, ki ga lahko postavimo v lonec in na njem v sopari kuhamo svežo in zmrznjeno zelenjavo.
- 4. PRIPRAVA ZELENJAVE Z MEŠANJEM IN DUŠENJEM** – za to vrsto priprave potrebujemo le malo maščobe. Zelenjava je hitro pripravljena in je ravno prav kuhana. (Uporabljamo jedilno olje z nenasičenimi maščobami.)
- 5. ZAČINJENA ZELENJAVA** – namesto visoko kaloričnih omak in prelivov uporabljamo začimbe in zelišča, npr. origano z jajčevci, peteršilj s krompirjem, baziliko s paradižnikom, na stročji fižol ali korenček pa kanemo nekaj limoninega soka.
- 6. ZABELJENA ZELENJAVA** – ne uporabljamo masti, temveč olje.



PISMO

Dragi otroci!

Vsak od nas potrebuje vsaj dve vrsti zelenjave na dan. Z eno vrsto dobimo vitamin A, z drugo pa vitamin C. Vitamin A dobro vpliva na vid, obnavlja kožo, pospešuje rast in nas varuje pred okužbami. Tudi vitamin C nas ščiti pred infekcijami, pomaga pa tudi pri celjenju ran, vzdržuje zdrave dlesni, zobe in kosti in krepi krvne žile.

Vse vrste rumene in oranžne zelenjave vsebujejo vitamin A. Jih lahko nekaj naštejete? Sem štejemo korenje, krompir in buče. Veliko vitamina C pa imajo brstični ohrovt, paprika in zelje. Poglejte, kaj jeste, in poskrbite, da bo na vašem krožniku vedno zelenjava, ki vsebuje vitamina A in C. Jejite brokoli, paradižnik, repo in ohrovt!

Nekatere vrste zelenjave vsebujejo oba vitamina, A in C. Zelo zdrava je temnozelen listnata zelenjava. Znanstveniki so ugotovili, da nas zelenjava iz družine kapusnic, kamor prištevamo cvetačo in zelje, varuje pred nekaterimi vrstami raka. Vsak dan naj bo na krožniku vsaj ena vrsta te zelenjave.

Spoznati moramo tudi pomen vlaknin v naši prehrani. Te snovi pospešujejo potovanje hrane skozi naša prebavila. Hrana se bo hitreje premikala skozi telo, če bo vsebovala dovolj vlaknin. Surova zelenjava je najbogatejši vir teh snovi. Z zelenjavo, ki jo imate radi, bo tako vaše telo dobilo poleg vitaminov A in C tudi potrebne vlaknine.

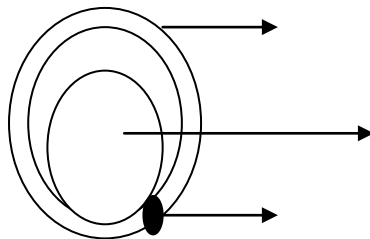
PAPRIKA	PESA	PARADIŽNIK	FIŽOL	CVETAČA	GRAH
KOLERABICE	KORENJE	PASTINAK	KROMPIR	BUČE	

Vlaknine pa so tudi v kruhu. V črnem kruhu jih je več kot v belem, zato je črn kruh tudi bolj zdrav.



KAKŠEN KRUH JE BOLJ ZDRAV?

Žitno zrno



Zrno žita je sestavljeno iz treh delov:

1. Zunanja ovojnica
2. Kalček
3. Največji del- endosperm (hranilno tkivo)

Oluščeno zrno (bel kruh). Grobe zunanje ovojnice zrna odstranijo zato, da dobi živilo zaželeno barvo in se hitreje skuha. Odstranijo tudi kalček, ki vsebuje olje in zato se skrajša tudi rok uporabnosti izdelka. Izdelek iz očiščenih zrn tako vsebuje v glavnem endosperm. V kalčku je veliko vitaminov, beljakovin in rudninskih snovi, v otrobih pa dosti vlaknin. Če izdelke iz oluščenih zrn pozneje obogatijo, lahko s tem nadomestijo le štiri od mnogih hranilnih snovi, vlaknin pa sploh ne.

Zato je mnogo bolje, če jemo polnovredne žitne izdelke.

Lep pozdrav



RAZLIKE MED LJUDMI

Frontalno delo z učenci

Po čem se ljudje razlikujemo in smo drugačni drug od drugega?

- Po spolu, starosti, telesnih značilnosti, poklicih, konjičkih in zanimanjih, jezikih, običajih in navadah, veri, narodnosti, rasi, materialnem položaju, duševnih lastnostih, oblačenju, izobrazbi...

Ali smo ljudje enakopravni glede na vse razlike, ki smo jih našli?

- Vedno nismo v enakopravnem položaju, kar je v nasprotju z idejo o enakih človekovih pravicah.

PREDSODKI, STEREOTIPI IN NESTRPNOST

Frontalno delo z učenci

Med ljudmi se pojavljajo

PREDSODKI

Predsodek je sodba o drugem človeku ali narodu, ne da bi ga resnično poznali.

STEREOTIPI

Stereotip je ustaljeno prepričanje o nekom ali neki skupini.

Primeri:

Škoti so skopuhi.

Italijani so strahopetci.

Romi so tatovi.

Rumenokožci so potuhnjenci.

Črnogorci so lenuhi.

Dalmatinci samo uživajo.

Učenci so leni.

Deklice so pridne.

Dečki so nagajivi.

Gorenjci so skopuhi.

Blondinke so neumne.

Učiteljice so krivične.

Zaradi predsodkov in stereotipov mnogi zavračajo človeka ali skupine ljudi, ki so drugačni. Nekateri jih imajo za manjvredne, ker niso taki kot smo mi.

Temu pravimo NESTRPNOST.

HUJŠE OBLIKE RAZLIKOVANJA

Poleg nestrpnosti obstajajo še hujše oblike razlikovanja in obravnavanja ljudi.

DISKRIMINACIJA

- podcenjevanje

- zaničevanje ljudi zaradi

njihovih značilnosti

KSENOFOBILJA

- sovražnost do tujcev

(beguncev, ilegalnih prebežnikov)

RASIZEM

Je mišljenje, da so tisti, ki imajo drugačno barvo kože manjvredni, manj sposobni od nas. med 2. svetovno vojno nacisti pobili 6 milijonov Židov.

ANTISEMITIZEM

Je verska nestrpnost do Židov. Zaradi Hitlerjeve teorije o večvrednosti njegove rase so

RESNIČNE ZGODBE O NESTRPNOSTI

Skupinsko delo

Učenci preberejo zgodbe in povedo, katere oblike razlikovanj so opisane v njih.



IGRICA S KOM NA POT?

Individualno in frontalno delo.

Učenci izbirajo, s kom bi bili skupaj v kupeju in s kom ne.

Učenci povedo o svoji izbiri.

Primerjamo rezultate in se pogovarjamo o tem, kateri dejavniki so vplivali na odločitev o izbiri. Pomenimo se o stereotipih, ki so se porajali ob seznamu potnikov; ali se stereotipi skrivajo že v samih opisih potnikov ali zgolj v naši glavi oziroma domišljiji.

Razmišljamo, kako bi se počutili, ko se nihče ne bi hotel peljati z nami.

TEST ZNANJA (DRŽI, NE DRŽI)

Individualno delo.

Učenci sami preverijo pravilnost rešitev.

PESMICI ZA KONEC

Frontalno delo.

Preberem pesem avstralskega domorodca o spreminjanju barve kože.

Iz drugega sestavka izvemo, kaj vse imamo, kaj vse uporabljamo, kar so iznašli drugi narodi.

S KOM NA POT?

Z vlakom se odpravljáš na Kitajsko. Vožnja bo trajala cel teden. Potoval-a boš v spalniku, ki ga boš delil-a še s tremi potniki. Izmed spodaj navedenih ljudi izberi tri, s katerimi bi najraje potoval-a skupaj v kupeju, in tri, s katerimi absolutno ne.

1. ženska, ki je HIV- pozitivna,
2. pobegli kaznjeneč iz Sierra Leone,
3. Rom,
4. cerebralni paralizirani,
5. alkoholizirani kitarist rock glasbe iz Londona,
6. star in debel nemški turist,
7. operna pevka iz Milana,
8. ženska z nekajmesečnim dojenčkom,
9. slovenska gospodinja s psom,
10. dva slovenska policista,
11. madžarski humorist,
12. sicilijanski »poslovnež« z mrkim pogledom,
13. begunec s Kosova,
14. obritoglavec,
15. francoski kmet, ki zna le francosko,
16. Afričanka, ki prodaja tradicionalen nakit,
17. ruska prostitutka, ki živi v Berlinu,
18. rap glasbenik iz New Yorka, ovešen z zlatom,
19. starejša gospa, ki komaj čaka, da začne s tabo pogovor,
20. duhovnik, ki ves čas tiho mrmra molitve.



TEMA: REŠEVANJE KONFLIKTNE SITUACIJE

PRIPRAVILA: Cvetka Petrič

RAZRED: 5. - 9.

UČNA OBLIKA: frontalna, delo v skupinah.

UČNA METODA: socialne igre, razgovor, pogovor.

CILJI:

- Učenci se učijo vedenja oziroma reakcij v konfliktnih situacijah.
- Spoznajo lahko pozitivne in negativne lastnosti konfliktov.
- Različne izkušnje lahko koristno uporabijo tudi v življenju.

LITERATURA:

- *Socialne igre v osnovni šoli.* Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
-

POTEK RAZREDNE URE

- I.** Učence najprej seznanimo s tem, da obstajata dve vrsti napadalnosti oziroma agresivnosti.

Ena se izraža v obliki povzročanja škode. Tu se posameznik ne more vedno kontrolirati.

Druga pa omogoča posamezniku oblikovati in realizirati njegove lastne potrebe v odnosu do nekoga oziroma nečesa.

V današnji uri bomo imeli v mislih predvsem drugo obliko napadalnosti oziroma agresivnosti.

- II.** Učenci se razdelijo v skupine (4-5 učencev).

Člani skupine skušajo odigrati različne konfliktno situacije.



TEMA: KOMUNIKACIJA

PRIPRVILA: Slavica Klančnik

RAZRED: 6.

URA: 1.

UČNA ENOTA: Kako se znamo poslušati? (1)

OBLIKE DELA: frontalna, skupinska

METODE DELA: socialna igra, pogovor

POGOJI IN PRIPOMOČKI: možna postavitve stolov v krogu, žogica, pripravljen plakat ali prosojnica z nedokončanimi sklepi

CILJI:

- Seznanjanje učitelja z imeni učencev,
- spoznavanje sošolcev,
- ugotavljanje stopnje koncentracije v oddelku (informacija za učitelja),
- ugotavljanje potrebe po poslušanju in koncentraciji med poslušanjem,
- urjenje spomina,
- urjenje koncentracije.

LITERATURA:

- J. VIRK-RODE, J. BELAK-OŽBOLT, 1990: *Razred kot socialna skupina in socialne igre*. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.
- Irena DOGŠA, 1991: *Interakcijske vaje za mladostnike*. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.
- K. WEARE, G. GRAY, 1996: *Izboljšanje čustvenega in duševnega zdravja v evropski mreži zdravih šol*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja.

PREDSTAVITEV AKTIVNOSTI IN IZVAJANJE:

- Predstavitev namena aktivnosti.

Opomba:

- Kot edini namen na začetku navedemo predstavljanje učencev.
- O koncentraciji se pogovorimo na koncu ure.

- Učenci sedijo v krogu ali kot običajno pri pouku.



Opomba:

- Za spoznavanje imen učencev je druga varianta za učitelja učinkovitejša.
- Vsak učenec pove svoje ime in eno izmed svojih lastnosti ali aktivnosti, ki se mu zdi posebej značilna zanj ali pa si želi, da bi jo drugi pri njem opazili. (npr. Sem Peter. Zelo rad imam živali.)

Opomba:

- Če navajamo učencem primere, se moramo potruditi, da jih navedemo več in med seboj zelo različne, sicer jih učenci začno ponavljati. Opozorimo, da povedo res tisto, kar je značilno zanje.
- Navajajo naj pozitivne lastnosti.
- Bolje je, da jim ne dovolimo navajati več lastnosti ali aktivnosti, ker bodo zaradi tega nekateri učenci s ponavljanjem imeli težave.
- Učenec ponovi imena in lastnost ali aktivnost vseh učencev, ki so bili na vrsti pred njim, ter doda svoje. (Npr. On je Peter in ima rad živali. Ona je Mojca in rada bere.... Jaz pa sem Janja in rada potujem.)
- Učenci se lahko predstavljajo po vrsti (lažja varianta) ali pa učenec po svoji predstavitvi vrže žogico naslednjemu učencu in s tem določi vrstni red predstavljanja (težja varianta).

Opomba:

- Z drugo varianto dosežemo višji nivo koncentracije.
- Kljub vsemu nivo koncentracije zlasti pri učencih, ki so že bili na vrsti, po določenem času pade, še posebej pri mlajših učencih. Dogovorimo se lahko, da učenec, ki ga med predstavljanjem motijo, vrže žogico učencu, ki to stori. Ta mora nato ponoviti vse predstavljene, sebe na koncu, če se je predstavil že prej, ponovno ne predstavlja.

Po končani predstavitvi se pogovorimo o občutkih in poskusimo oblikovati naslednje sklepe:

1. Če hočem nekaj vedeti, moram zbrano poslušati.
2. Da lahko zbrano poslušam, me pri tem ne smejo motiti.
3. Zelo neprijetno je, če hočeš nekaj povedati, tisti, ki jim je to namenjeno, pa te ne poslušajo.



4. POTRUDILI SE BOMO,

DA BOMO

POZORNO POSLUŠALI SOGOVORNIKA

IN DA

DRUGIH PRI TEM NE BOMO MOTILI.

Opomba:

- Sklepe po pogovoru lahko oblikujemo tako, da učenci dopolnijo nedokončane misli, ki jih pripravimo na prosojnico ali plakat.

Pomembna opomba:

Dolžine razredne ure ne omejimo. Zlasti v številčnejših oddelkih bi se sicer lahko zgodilo, da vsi učenci ne bi prišli na vrsto in bi zmanjkalo časa za sklepe. Raje določimo nekoliko daljši čas, ki ga nato po končani aktivnosti lahko skrajšamo. S tem preprečimo nestrpnost in nejevoljnost učencev.



TEMA: KOMUNIKACIJA

PRIPRVILA: Slavica Klančnik

RAZRED: 6.

PREDVIDENO ŠTEVILO UR: 3.

UČNA ENOTA: **Kako se znamo poslušati? Doživljanje pozornega in nepozornega poslušanja.**

OBLIKE DELA: delo v dvojicah, frontalna, skupinska.

METODE DELA: socialna igra – igra vlog, miselni vihar, pogovor.

POGOJI IN PRIPOMOČKI: predhodna razdelitev učencev v pare, naloga z navodili pozornega poslušalca, naloga z navodili nepozornega poslušalca, 2 plakata za oblikovanje občutkov skupin A in B, 1 plakat za oblikovanje sklepov.

CILJI:

- Razvijanje spretnosti poslušanja;
- občutiti na lastni koži pozornega in nepozornega poslušalca;
- ugotavljanje potrebe po tem, da te sogovornik posluša.

LITERATURA:

- J. VIRK-RODE, J. BELAK-OŽBOLT, 1990: *Razred kot socialna skupina in socialne igre*. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.
- Irena DOGŠA, 1991: *Interakcijske vaje za mladostnike*. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.
- K. WEARE, G. GRAY, 1996: *Izboljšanje čustvenega in duševnega zdravja v evropski mreži zdravih šol*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja.

PREDSTAVITEV AKTIVNOSTI IN IZVAJANJE:

- Z učenci se že pred uro dogovorimo, da se razdelijo v pare. En učenec je oseba A, drugi pa oseba B.

Opomba: Če učence že poznamo, lahko vnaprej slabe poslušalce uvrstimo v skupino A, ki bodo deležna nepozornega poslušanja.



- V učilnici pripravimo prostora za delo v dveh skupinah. Eno skupino sestavljajo osebe A, drugo pa osebe B.
- Glede na časovno obdobje izvajanja izberemo temo pogovora, ki je zanimiva za učence (dogajanje med počitnicami, praznovanje, izlet, šolski ples...).
- Osebe A dobijo nalogo z navodili pozornega poslušalca – igrajo vlogo pozornega poslušalca, osebe B pa pripovedujejo. Kjerkoli v učilnici par izbere prostor pogovora. Po treh do štirih minutah se vrnejo v skupine.
- V skupini dobijo novo nalogo z navodili. Osebe A pripovedujejo, osebe B pa dobijo nalogo z navodili nepozornega poslušalca – igrajo vlogo nepozornega poslušalca. Po treh do štirih minutah se ponovno vrnejo v skupine.
- Obe skupini s pomočjo miselnega viharja izdelata plakat o svojih občutkih med pripovedovanjem in o znakih pozornega ali nepozornega poslušanja.
- Sledi predstavitev plakatov, oblikovanje sklepov in plakata o vpludnem pozornem poslušanju sogovornika s pomočjo miselnega viharja.

Navodila za vaje v spretnosti poslušanja: oseba A

Poslušajte čim bolj pazljivo in zbrano. To pokažete tako, da gledate sogovornika in se nagnete k njemu. Ne bodite nemirni in ne pogledujte okrog sebe. Pokažite, da poslušate, in sicer na način, ki vam najbolj ustreza. Svoje zanimanje lahko poudarite z medklici, npr. »Mhm!«, »In potem?«, »Kaj res?«, vendar te prekinitve nikakor ne smejo biti dolge.

Navodila za vaje v spretnosti poslušanja: oseba B

Sogovornika poslušajte le na pol. Medtem ko govori, se npr. ozirajte po sobi, skušajte vleči na ušesa pogovore drugih parov, si tiho brundajte, si zavezujte vezalko, brskajte po torbi ali premetavajte liste na mizi. Sogovornika po dveh minutah prekinite, in mu recite, da vas to, o čemer govori, spomni na stvari, ki jih vi radi počnete, in mu začnite pripovedovati o tem.



Možna oblika izdelave plakatov:

Sogovornik me je nepozorno poslušal.

To sem opazil(a), ker...

Ob tem sem občutil(a)...

Sogovornik me je pozorno poslušal.

To sem opazil(a), ker...

Ob tem sem občutil(a)...

Če si vljuden, se trudiš biti pozoren poslušalec.

To lahko postaneš tako, da...



TEMA: MEDOSEBNI ODNOSI – PRIJATELJSTVO

PRIPRVILA: Slavica Klančnik

RAZRED: 6., 7., 8., 9.

URA: Dve uri priprav + zadnja ura + štirinajstdnevno po 15 minut skozi vse šolsko leto ali poljubno

UČNA ENOTA: Tajni prijatelj

OBLIKE DELA: frontalna, individualna, skupinska, v dvojicah

METODE DELA: razgovor, razlaga, demonstracija, pisanje, nevihta možganov, izdelava projekta in posameznih projektov

POGOJI IN PRIPOMOČKI: velika pola papirja, kuverte, barve, slike, papirnata vrečka, lepilo, škarje...

CILJI:

- Učenci na odkrit način spregovorijo o prijateljstvu, medosebnih odnosih, zaupanju, strpnosti;
- na naključen način izberejo »tajnega prijatelja« in se učijo opazovati le-tega, mu sporočati lepe misli, pohvale, majhne pozornosti;
- naučijo se spoštovati in sprejemati drugačnost;
- pohvaliti sošolca, poiskati v njem(njej) vse pozitivne lastnosti;
- na ta način se klima v razredu topi, prijateljstvo se krepí in odnosi izboljšujejo;
- morebitni konflikti se poskušajo reševati s pogovori, nasveti, prijazno besedo;
- naučijo se v pisni ali likovni obliki sporočati pozitivna sporočila;
- naučijo se molčati in držati besedo;
- tudi osamljeni in tisti z nizko samopodobo imajo prijatelja, katerega odkrijejo čisto ob koncu šolskega leta na prijeten in čustveno zelo bogat način.

LITERATURA:

- Helen EXLEY: *Za dobrega prijatelja-prgišče dobrih misli*. Ljubljana: DZS.
- Lastne izkušnje z mnogimi generacijami učencev ter ideje s seminarjev in delavnic.

POTEK DELA V RAZREDU



1. URA



UVOD

1. Na tablo zapišem ali projiciram naslednjo misel o prijateljstvu:

Pravi prijatelj stopi na tvojo stran, kadar nimaš prav. Kadar imaš prav, se je skoraj vsakdo pripravljen postaviti zate.

Mark Twain

(Lahko je katera koli druga misel o prijateljstvu).

Učenci tiho preberejo in nato razmišljajo ob napisanem.

Učitelj na tablo (ali prosojnico) zapisuje njihove povedi, besede...

(možni odgovori učencev)

Zgled:



Ni pomembno, kdo si, pomembno je, da si to TI!

Prijatelja ne moreš kupiti.

Pravi prijatelj ne gleda na tvoje napake, ampak na dejanja.

Prijatelj v nesreči je pravi prijatelj.



NAPOVED

2. Kaj bo torej tema naše ure?

Pomen prijateljstva za dobre medosebne odnose?

Živimo v oddelčni skupnosti. Ali je vseeno, kakšni so odnosi med nami?

Ali je prav, da neradi hodimo v šolo, ker nas ta ali oni »ne mara«? Ali so samo posamezniki dolžni delati tako, da je prijetno v razredu? Kako se počutimo, če nas kdo ne mara? Ali verjamete, da smo lahko vsi v razredu na nek način prijatelji? Razmišljajmo pozitivno in uspelo nam bo! Prijatelji bomo le, če bo vsakdo izmed nas prispeval droben kamen v mozaik razrednega prijateljstva.

Sedaj napravimo kratko nevihto možganov. Kaj vam pride na misel ob besedah: PRIJATELJ, PRIJATELJSTVO...?



Kakšen je prijatelj? Kdo je prijatelj? Koliko je pravih prijateljev? Zakaj potrebujemo prijatelje? Kaj vam pomeni prijateljstvo? Ali prijatelj za vsako ceno? Kdaj spoznamo pravo vrednost prijatelja? Vrste prijateljstva (fant-fant, fant-deklica; sošolec-sošolka): Ali so še druge vrste prijateljstva? Naštejmo jih.)

Možni odgovori učencev:

- pogumen, človeški, strpen, nesebičen, vedno tu, ni zamerljiv, iskren, zaupljiv, skromen...
- tisti, ki te sprejme takšnega, kot si; ki ti ne laže; ki ti ni nevoščljiv; ki je strpen; ki govori resnico...
- število je odvisno od nas;
- Nihče ni sam zase celota; ostalo so prijatelji;
- veliko, malo, zaupanje, sprostitve veselje...
- prijatelja ne dobimo kot darilo; zanj se moramo potruditi; tisti, ki nas sili v »čudne« stvari (cigarete, alkohol, droge...) ni naš prijatelj...
- kadar smo v stiski, ko naredimo napako, ko...
- prijateljstvo je zelo širok pojem; začne se pri dveh, treh ljudeh; lahko je prijateljstvo med človekom in živalmi, med razredi, med šolami, državami...



ZAKLJUČEK

Naš namen je, da v oddelčni skupnosti spletemo čim tesnejše prijateljske vezi. Kako? **Tajni prijatelj** je naslov tega »čudeža«.

Nato povabim skupino 5 ali 6 učencev (odločijo se prostovoljno), ki doma pripravijo projektno delo: plakat z naslovom: **TAJNI PRIJATELJ** (lahko poiščejo tudi izraze v tujih jezikih: SECRET FRIEND...); vsi ostali učenci pa izdelajo (lahko se pridruži tudi razrednik, če je število neparno) kuverto, na katero napišejo svoje ime (učenci z istimi imeni tudi priimek) in jo lepo estetsko oblikujejo.

TS ali grafoskopska prosojnica

TAJNI PRIJATELJ

misli o prijateljstvu, slike, risbe

oddelčna skupnost

Učencem pokažem fotografije.

Oblikovanje naj bo čim bolj kreativno in estetsko.



2. URA

Učenci prinesejo plakat, kuverte in skupaj oblikujemo lep, estetski plakat, ki ostane v razredu. (Kuverte prilepimo tako, da se lahko odpirajo).

Nato dam učencem naslednja navodila:

- Vsakdo bo danes dobil svojega tajnega prijatelja v razredu.
Kako?

V posebni, lepo pripravljene vrečki (lahko tudi škatli) so imena in priimki vseh učencev, napisani na listu papirja. Listki morajo biti enake velikosti in zloženi.

Učencem povem, da bo vsak posameznik potegnil listek, ga prebral in si zapomnil ime, ki pa ga ne sme izdati. To mora ostati skrivnost. Pomen zaupanja in držanja besede.



POTEK DO KONCA ŠOLSKEGA LETA

To je sedaj njihov **tajni prijatelj**. Vsake 14 dni (ali poljubno) si nato v pisni ali likovni obliki pošiljajo **samo pozitivna sporočila**. To je potrebno posebej poudariti. Pisna sporočila naj bodo natipkana ali tiskana, tako da sošolec ne prepozna pisave.

Zberemo se na razredni uri. Učence dan prej spomnim, da naj pripravijo sporočila (lahko je tudi samo lepa beseda, bombon, poved ali slika).



Na tla pred tablo položimo plakat. Učenci se obrnejo, tako da so s hrbtom obrnjeni proti tabli; glavo naslonijo na mizo in nato eden po eden oddajo sporočila v kuverto.

Čas : 15 minut

Nato odprejo kuverte in preberejo sporočila.

Postopek ponavljamo do konca šolskega leta; lahko do novega leta; pomembno je, da so sporočila POZITIVNA. Nihče ne sme nikogar žaliti. To preverjamo z medklici: ALI je vse v redu? Opazujem reakcije učencev.



ZADNJA URA

POMEMBNO je tudi, kako zaključimo. Zadnje sporočilo naj bo daljše.

Učenci naj pripravijo nekaj strnjenih, pozitivnih razmišljanj o svojem tajnem prijatelju (na ta način se drug drugemu odkrijejo) in jih nato preberejo na glas ter s skromnim darilom drugega tudi obdarijo.

TAJNI PRIJATELJ: Moje izkušnje in spoznanja

Ta oblika mi je pokazala, kako malo je potrebno, da se učenci v razredu počutijo dobro, vredno, kako na ta način iščejo srečo v sebi in drugih. Kako čudovito pletejo vezi prijateljstva in kar je najbolj pomembno, vsakdo ima prijatelja, čeprav le tajnega. In kako lepo je, ko spoznaš, da so naključni prijatelji prav tisti, ki se morda niso marali zato, ker se niso poznali. Čeprav so bili skupaj v razredu, so hodili drug mimo drugega ali se celo niso marali; tajno prijateljstvo pa jih je povežalo. Vesela sem teh spoznanj in poplačana za trud in prizadevanje.

TAJNI PRIJATELJ: Razmišljanja učencev

Tajni prijatelj mi je zelo všeč, saj si vsak drugi teden izmenjamo nove, lepe in pozitivne misli. Na ta način se bolje spoznavamo in s sošolci sklepamo nova prijateljstva. Najbolj všeč mi je to, ko na koncu leta razkrijemo tajnega prijatelja.

Ines

Meni osebno se zdi igra "Tajni prijatelj" zelo zanimiva. Rada pišem skrivna sporočila, še rajši pa preberem kakšno lepo sporočilo. Najlepše je na koncu leta, ko izveš, kdo ti je skozi vse leto pisal, povrh pa te še preseneti z malim darilom.

Anja

S tajnim prijateljem si v 8. c izmenjavamo lepa, kratka sporočila. Meni je to izmenjavanje zelo všeč. To počnemo na koncu razredne ure. Čeprav je na listu le nekaj besed, ti obraz ob takem sporočilu zažari, saj vsi vemo, da lepa beseda lepo mesto najde. Vse listke skrbno shranim in ko sem žalostna, jih preberem, da se malo razveselim. Najbolj všeč od vsega mi je, ker me skozi vse leto muči "firbec", saj ne vem, kdo je moj tajni prijatelj. Vendar je tudi teh "sladkih muk" konec. Na koncu šolskega leta se drug drugemu razkrijemo in se v zahvalo za lepe misli obdarimo.

Dragana



TEMA: ZASVOJENOST, ODVISNOST

PRIPRVILA: Vanja Benko

UČNA ENOTA: Droga, alkohol (posledice in preprečevanje)

PREDVIDENO ŠTEVILO UR: 2 do 3 ure

UČNE OBLIKE: frontalna, individualna, skupinska

UČNE METODE: razgovor, razlaga, posredovanje, demonstracija, delo z besedilom, branje, poslušanje, govorjenje, pisanje, doživljanje, opazovanje, razmišljanje, primerjanje

UČNA SREDSTVA IN PRIPOMOČKI: delovni listi, kasetofon in avdio kasete, grafoskop in grafoskopska prosojnica, dodatna literatura, zvezek, revija Zdravje, video posnetki, video rekorder, televizija, zvezek . . .

VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNI CILJI:

- Učenci razumejo razliko med zasvojenostjo in odvisnostjo;
- vedo, kdo je alkoholik in kaj pomeni alkoholizem za družino in družbo;
- občutijo stisko ljudi, ki živijo v okolju, kjer je prisoten alkohol;
- razmišljajo ob besedilu, ki govori o srečanju z alkoholom;
- spoznajo, da problemov ne smemo in ne moremo reševati skozi omamo;
- spoznajo posledice alkoholizma in jih skušajo po svoje rešiti;
- s svojim otroškim razmišljanjem povedo, kako bi preprečili alkoholizem v družini in družbi;
- ustvarjalno pišejo o drogi.

LITERTURA:

- *Vita, strokovna zdravstvena revija*. Ljubljana, december 1999, št. 24.
- *Avdio kasete Dua kore, Rad mam pir.*
- **Otrok in družina**, Neva ŽELEZNIK: *Hvala, ne pijem*. 7-8/97. 75.
- Mag. Eva STERGAR: *Razširjenost pitja alkoholnih pijač med mladostniki*. Inštitut za varovanje zdravja RS.
- Zloženska: *Nasveti za pravilno ravnanje*. RK Slovenije, Železniška tiskarna, 1994.
- *Revije Zdravje*.
- Video kasete.



POTEK UČNIH UR

1. URA

Frontalni pogovor o zasvojenosti.

Učenci naštevajo, s čim vse je lahko človek zasvojen.

Preidemo na alkohol.

Povemo, da je preventiva že odkrit pogovor.

Napoved.

Poslušamo kaseto Dua kore Rad mam pir.

Premor.

Pogovor o sporočilu pesmi, o čem Milan in Toni pojeta.

Spregovorimo o alkoholizmu, perečem problemu sodobnega—današnjega časa, ki ni prisoten le med odraslimi, ampak tudi med mladino.

Pogovor usmerjeno poteka ob točkah na grafoskopski prosojnici.

(Kaj je alkohol, alkoholizem, kdo je alkoholik, kakšne so posledice alkoholizma, kakšna je razlika med zasvojenostjo in odvisnostjo, kakšne so poti do rešitve . . .?)

Učenci sproti oblikujejo zapis v zvezke.

Doma poiščejo knjige, članke v časopisih in revijah, video posnetke . . . različno gradivo, ki govori o alkoholu in problemih, ki jih alkoholizem povzroča. Vse prinesejo naslednjo uro v šolo.

2. URA

Posamezniki sošolcem glasno preberejo ali obnovijo članke/zgodbe, ki so jih našli v knjigah, časopisih in revijah.

Vsaki zgodbi sledi komentar, povedo svoje mnenje, kako bi lahko problem rešili ali omilili.

Pogledamo nekaj odlomkov iz različnih filmov ali dokumentarne oddaje.

Spet jih komentiramo.



3. URA

Učence razdelim v skupine in jim dam navodila za delo.

Na grafoskopski prosojnici imajo tri vprašanja in nanja na kratko odgovorijo.

Pišejo v zvezek ali na liste.

Poročanje skupin in primerjanje njihovih odgovorov z mojimi (na prosojnici). Po potrebi odgovore dopolnimo. Ob tem poteka sproščen pogovor.

Doma razmislijo o različnih življenjskih stiskah, ki jih povzroča alkohol.

Kdor želi o tem razmišljati ali kaj zapisati, mi prinese svoj izdelek (literarni ali likovni).



/PROSOJNICA za pogovor/

ALKOHOL (te ne nasiti, ampak ne čutiš lakote)

- mamilo
- pomirilo
- razkužilo
- zdravilo proti stresu
- vpliva na delovanje možganov
- zmanjšuje tesnobo

(Ne na prazen želodec in v povezavi z zdravili.)

ALKOHOLIZEM je BOLEZEN. (Treba zdraviti, skrajša življenje.)

ALKOHOLIK – PIJANEC se navadi na alkohol, postane z njim

ZASVOJEN, nato pa ODVISEN. Posledica je TRPLJENJE družine.

(Razveze, trpinčenje družinskih članov.) **(STARŠI naj bi bili zgled otrokom.)**

Danes začenjajo piti že otroci od 10-12 let. Dokazano, da je 30 % otrok alkoholikov kasneje v življenju tudi alkoholikov.

POT DO REŠITVE:

- priznanje
- želja po rešitvi
- duševna podpora
- najti nov smisel življenja
- zaupanje v okolico



ALKOHOL ŠE NI REŠIL NOBENEGA PROBLEMA, AMPAK GA JE LE POVZROČIL.



TEŽAVE SO SESTAVNI DEL ŽIVLJENJA IN NE SMEMO JIH REŠEVATI NA TAK NAČIN, DA SE OMAMLJAMO. V TEM NI REŠITEV IN SMISEL ŽIVLJENJA.



RAZMIŠLJANJE V SKUPINAH



ALKOHOL je DROGA.

Človek je lahko z njim ZASVOJEN in postane celo ODVISEN.

Vprašanja

1. Ob kakšnih priložnostih ljudje kaj popijemo?
2. Zapišite vsaj 4 VZROKE, zakaj se nekdo začne predajati alkoholu?
3. Kakšne so POSLEDICE alkoholizma?

Odgovori

1. Priložnosti, ko kaj popijemo: ŽALOST, VESELJE, OBISK, PRAZNOVANJE.
2. VZROKI za predajanje alkoholu: SOCIALNE STISKE, NEZADOVOLJSTVO, BOLEZEN, BREZPOSELNOST, DOLGOČASJE, SKRIB, TEŽAVE (SLABE OCENE), OSAMLJENOST, STRAH PRED NEČIM ...

3. POSLEDICE alkoholizma: BOLNIŠNICA, PROMETNE NESREČE, NESREČE PRI DELU, SAMOMORI, UMORI, INVALIDNOST, TRPINČENJE, USTRAHOVANJE, SPOLNO NADLEGOVANJE, V ČASU NOSEČNOSTI SPONTANI SPLAV ALI PRIZADETOST OTROKA



TEMA: SAMOPODOBA

PRIPRVILA : Bojana Verdinek

RAZRED: 6. - 8.

UČNI ENOTI: Pozitivna in negativna samopodoba (2 uri), Oblikovanje pozitivne samopodobe

UČNE OBLIKE: frontalna, skupinska, samostojno delo, delo v dvojicah

UČNE METODE: branje, pisanje, poslušanje, govorjenje, pogovarjanje, razgovor, delo z besedilom, doživljanje, socialna igra

UČNA SREDSTVA: učni listi, zgodba, tabla, zvezek, grafoskop z graf. prosojnico

LITERATURA:

- Mojca JURIŠEVIČ, 1999: Samopodoba šolskega otroka. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- Darja KOBAL, 2000: Temeljni vidiki samopodobe. Ljubljana: Pedagoški inštitut.
- H. MACGRATH, 1996: Prijazni učenci, prijazni razredi. Učenje socialnih veščin in samozaupanja v razredu. Ljubljana: Državna založba Slovenija.
- Maxwell MALTZ, 1999: Psiho-kibernetika. Ljubljana: Založba Amalietti & Amalietti, d. n. o.
- D. SHAPIRO, 1996: Konflikt in komunikacija. Ljubljana: Zavod za odprto družbo.
- Bettie B. YOUNGS, 2000: Šest temeljnih prvin samopodobe. Kako jih razvijamo pri otrocih in učencih. Ljubljana: Educy.
- J. VIRK - RODE, 1998: Socialne igre v osnovni šoli. Ljubljana: Zavod republike Slovenije za šolstvo.

CILJI:

- učna ura zagotavlja priložnost, da se otroci izrazijo, da razmišljajo in da spregovorijo o sebi;
- ko spoznavajo sebe, se postavijo tudi v določeno pozicijo z drugimi;
- vadijo različne oblike komuniciranja in ugotavljajo, katere so zanje najprimernejše;
- spodbuja medvrstniško sodelovanje in občutek pripadnosti;
- učijo se prepoznavati razliko med pozitivnim in negativnim gledanjem na življenje.



UVOD

Napis na tabli KAR MISLIM, TO SEM.

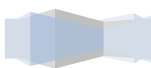
Misel služi aktivnosti miselnega viharja. (Učenci tehniko poznajo, če ne, se temu posveti posebna ura. Predvsem poznajo štiri pravila miselnega viharja:

1. Da zapišeš vsako zamisel/idejo, ki se je spomniš.
2. Da si izmisliš čim več zamisli/idej.
3. Da ne presojaš nobene zamisli/ideje kot dobre ali slabe.
4. Da se ne pogovarjaš o zamislih/idejah, preden jih ne zapišeš.)

OBRAVNAVA

1. Zapisu zamisli/idej sledi frontalni razgovor, v katerem se učitelj z učenci pogovarja o zapisanih idejah. Ne vrednotijo, ampak ugotavljajo, kako le-te vplivajo na naša življenja.
2. Povzetek razgovora: Znana grška misel – Mislim, torej sem. – ni iz trte zvita, ampak nosi v sebi globok pomen. S svojimi mislimi ustvarjamo dejanja. Najprej je misel, iz nje se razvije načrt in ta preide v dejavnost/dejanje, ki lahko pomeni uresničitev.
3. Zapis na tablo: MISEL - NAČRT - DELOVANJE/DEJANJE.
4. Napoved poslušanja zgodbe.
5. Učitelj zgodbo prebere.
6. Učenec zgodbo obnovi.
7. Vprašanja za razgovor:
 - kako se fant počuti,
 - kakšne misli krojijo fantu življenje,
 - kakšna čustva te misli sprožajo.

Učenci naštevajo, učitelj zapiše ideje na tablo (navpično v stolpec). Učenci ugotovijo, da gre za čustva/misli, ki ne oblikujejo pozitivne samopodobe.



8. Negativnim izrazom učenci dodajo pozitivne, učitelj jih zapiše v desni stolpec.

Npr. negativna-e čustva/misli:	Pozitivna-e čustva/misli:
lenoba,	delavnost, aktivnost,
jeza, sovražnost,	mir,
ljubosumje, zavist,	privoščiti komu lepe stvari,
nehigiena,	higiena, skrb za svoje telo,
nejevoljnost,	dobra volja,

9. O ugotovitvah sledi razgovor:

- govorimo o tem, ali se tudi mi kdaj počutimo podobno;
- o tem, kaj vse se nam ne ljubi, kdaj smo jezni, s čim vse odlašamo (z delom, besedami, odločitvami) ipd.;
- ob primerih ugotavljamo, kako se ob tem počutimo;
- dokazujemo trditev, da je »človek najbolj leno bitje na svetu.« Npr. ali čebela/mravljja razmišlja, če bi odletela na delo, ali mačka kaj odlaša z umivanjem ipd.

Povzamemo: človeka od ostalih bitij loči razum; z njegovo pomočjo »svobodno« oblikujemo svoje misli, sprejemamo odločitve in smo dejavni/nedejavni. Izbira je naša.

10. »Fantovo« zgodbo vsak učenec še tiho prebere in napiše novo zgodbo, v kateri spremeni le samopodobo dečka – slabo spremeni v dobro; torej se vživi v podobo dečka, ki je srečen, miren, zadovoljen, dejaven.

11. Nekaj učencev svoje zgodbe prebere.

SKLEP

Vprašanja za razgovor:

- kdaj smo s sabo zadovoljni/kdaj smo srečni,
- ali lahko na to vplivamo,
- ali lahko jutranje poležavanje izkoristimo za kaj dobrega (Razmišljamo o sebi, svojem delu, naredimo kakšen načrt, si postavljamo cilje.).

Učencem v premislek do naslednje ure: Moji cilji v letošnjem letu.



2. ura

UVOD

Na različno obarvanih listih (Toliko barv, kolikor je predvidenih skupin. V skupini naj ne bo več kot pet učencev.) so zapisane pozitivne misli, npr. Sem dober/ra. Sem srečen/-na. Znam si ustvariti lep dan. Znam se veseliti. Rad-a izvem kaj novega. Cenim znanje. Vem, kaj hočem. Imam se rad-a. Sem dober/-ra prijatelj/-ica. Sposoben/-na sem se upreti slabi družbi. Sposoben/-na sem doseči, kar si želim. Všeč sem si. Sem prijazna oseba. Rad-a se veliko smejem.

Vsak prebere izbrano misel in razmisli, v koliki meri velja zanj.



OBRAVNAVA

1. Učenci glede na barvo listka oblikujejo skupine.
2. Znotraj skupin se pogovorijo o zapisanih mislih. Vsak član skupine pove, ali izbrana misel velja zanj. Svoje mnenje tudi utemeljijo in govorijo o svojih izkušnjah.
3. V skupini izberejo posameznika, ki na kratko poroča o pogovoru. (Npr.: Pri nas veljajo misli za vse, razen za enega in on o tem ne želi govoriti. Tine ni vsak dan vesel, Tonetu se zdi, da danes ni najboljši dan, ampak vse pa tudi ni slabo itd.)

4. Frontalni sklep: Zapisane misli so le pozitivne in sicer zato, ker je v vsakem med nami tudi dobro. Tako kot vsako drugo stvar, je tudi dobroto v nas samih potrebno vzgajati, negovati, spodbujati k rasti. Včasih se na prvi pogled zdi, da se je za dobro težje odločiti (Odpovedati se čemu ali biti tiho.), vendar se gotovo obrestuje.
5. Vsak član skupine zapiše tri stvari; situacije, čustva, misli, kdaj ima o sebi dobro mnenje.
6. O svojih zapisih se pogovorijo s člani skupine in na grafoskopski prosojnici oblikujejo miselni vzorec Kdaj imamo o sebi dobro mnenje.
7. Vse skupine svoj zapis na folijo frontalno predstavijo.



SKLEP

Socialna igra

Vsak učenec svojemu levemu sosedu dopolni poved: (ime sošolca/-ke) _____, vseh si mi, ker ...

(Dobro je povedati ime, ker je tako izrečena misel bolj osebna.)

Med sporočili se učenci lahko držijo za roke; presodimo glede na oddelek.



UČNI LIST 1

ZGODBA NEKEGA FANTA

Tim se je zbudil, ko si je sončni žarek med gosto tkanimi zavesami izbral svojo pot na njegovo glavo. Tisti trenutek je Tim sklenil, da še ne bo vstal.

Nejevoljno je prestavil svojo glavo in se jezil ob pogledu na uro: »Kdo pa še vstaja ob osmih!! Komaj čakam, da bodo počitnice in bom lahko cele dneve posedal. Nihče me zvečer ne bo odganjal od televizije! ... Zakaj bi sploh vstal?! Nejc se bo spet z največjim užitkom vozil mimo mene in razkazoval svoje novo kolo. Jaz se s svojim že ne prikažem več pred blokom. Pa Metka!! Ta smrklja. Za vse druge ima čas. Zadnjič sem ji rekel, naj mi da nalogo prepisat, pa se je naredila gluho. Ji bom že še vrnil ...

Ta stara dva me pa tako samo kritizirata: nisi pospravil, sigurno si nisi umil zob, tvoja soba je svinjak ... Zakaj pa ne ukreneta kaj in mi za začetek kupita novo pohištvo. V stare omare se res ne splača pospravljati! ...

Pa ocene! Večno poslušam, kake so moje ocene. Ko da jih ne vem na pamet. Meni so moje ocene všeč. Več ne rabim. Zakaj bi se trudil za več?! Nima smisla!!

Saj res, v sredo pišemo ... pa kje je še to. Imam čas, danes se mi tako ali tako ne ljubi. Zakaj bi delal danes, če je jutri tako še en brezvezen dan.«

In Tim se je obrnil v steno, se pokrili čez glavo, da bi se izognil nadležnemu sončnemu žarku in bi imel končno mir.



UČNI LIST 2

MISLI POZITIVNE SAMOPODOBE

SEM DOBER/-RA.

RAD-A SE SMEJEM.

SEM SREČEN/-NA.

SEM PRIJAZNA OSEBA.

ZNAM SI USTVARITI LEP DAN.

VŠEČ SEM SI.

ZNAM SE VESELITI.

IMAM SE RAD-A.

SPOSOBEN/-NA SEM DOSEČI, KAR SI ŽELIM.

CENIM LJUBEZEN.

SPOSOBEN/-NA SEM SE UPRETI SLABI DRUŽBI.

SPOŠTUJEM STAREJŠE.

SEM DOBER/-RA PRIJATELJ/-ICA.

SPOŠTUJEM SOŠOLCE.



VEM, KAJ HOČEM.

CENIM ZNANJE.

RAD-A IZVEM KAJ NOVEGA.

CENIM ZDRAVJE.

RAD-A USTVARJAM.

VESELIM SE DNE.

RAD-A SEM AKTIVEN/-NA.

CENIM POŠTENOST.

CENIM PRIJATELJSTVO.

CENIM ODKRITOST.



TEMA: PROMETNA VARNOST

PRIPRAVILA : NIVES KASPER MRDAVŠIČ

RAZRED: 5.

ČAS IZVEDBE: september

PREDVIDENO ŠTEVILO UR ZA IZVEDBO: 1 ura

OBLIKA IZVEDBE: frontalna, individualna, delo v skupinah.

METODE IN TEHNIKE: razgovor, razlaga, socialne igre.

VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNI CILJI:

- Učenci se naučijo pravilno ravnati v prometu;
- spoznajo cestno prometne predpise;
- seznanijo se z varno potjo v šolo;
- se vzgojijo za kulturno in humano ravnanje v cestnem prometu;
- znajo varovati sebe in druge udeležence v prometu;
- spoznajo, kako pomembna je zaščitna čelada pri vožnji s kolesom ali vožnji z motornim kolesom.

GRADIVA:

- Zakon o varnosti v cestnem prometu. AMZS, Ljubljana, 1998.
- Helga KUCLAR, 1996: S kolesom v promet. Ljubljana: AMZS.
- Iztok JUVAN, 1995: Bistro glavo varuje čelada. Ljubljana: Svet za preventivo v cestnem prometu.
- LEVIČNIK MARJANOVIČ POLIČ, 1986: Priročnik za prometno vzgojo v osnovni šoli. Ljubljana: Tehniška založba Slovenije.



POTEK DELA

Prometna vzgoja je stalna naloga v programu življenja in dela vsake osnovne šole. Učenci se s prometom seznanjajo postopoma. Že v tretjem razredu opravijo kolesarski izpit, v petem ali šestem razredu najboljši tekmujejo na šolskem tekmovanju »Kaj veš o prometu«. V sedmem ali osmem razredu opravijo izpit za kolo z motorjem. Le tako se lahko varno vključujejo v promet. Naloga vseh razrednikov pa je, da seznanijo učence, katera je najbolj varna pot v šolo in kako se kot pešci varno vključimo v promet.

- PROMETNI ZNAKI (znaki za nevarnost, znaki za obvestila, znaki za izrecne odredbe),
- PROMETNI ZNAK - KRIŽIŠČE S PREDNOSTNO CESTO,
- PROMETNI ZNAK - STOP ZNAK,
- POLICAJ V KRIŽIŠČU,
- SEMAFORIZIRANO KRIŽIŠČE,
- VARNO ZAVIJANJE DESNO,
- VARNO ZAVIJANJE LEVO,
- VARNOSTNA ČELADA PRI VOŽNJI S KOLESOM,
- VARVA POT V ŠOLO.

Znanje lahko preverimo s pomočjo testnih pol.



TEMA: POSTANI EKO FRAJER

PRIPRAVILA: Irma Gabor

RAZRED: 5., 6., 7., 8.,9.

ČAS IZVEDBE: ob Dnevu Zemlje (22. 4.) ali ob Dnevu okolja (5. 6.) ali ob Dnevu vode (22. 3.)...

PREDVIDENO ŠTEVILO UR: 1 ura

OBLIKE IZVEDBE: frontalna, individualna, delo v parih ali v skupinah.

METODE IN TEHNIKE: pogovor, postavljanje vprašanj, delo z gradivom.

CILJI:

- Učenci ugotavljajo, kaj vse lahko naredijo v šoli za ohranitev urejenega, lepega in zdravega okolja;
- spoznajo, da lahko sami spreminjajo svet, v katerem živijo, torej svet, ki ga pestijo številni ekološki problemi (varčujejo z vodo, energijo, papirjem... skrbijo za odpadke, zbirajo odpadne surovine, skrbijo za rastline, živali...).

LITERATURA:

- 50 preprostih stvari, ki jih otroci lahko naredijo za rešitev Zemlje. Ljubljana: Tehniška založba Slovenije, 1991.
- Hubert POŽARNIK, 1988: SOS za našo Zemljo. Domus.
- Kako deluje? Človekovo okolje. Ljubljana: Tehniška založba Slovenije, 1992.
- John SEYMOUR, Herbert GIRARDET, 1991: Načrt za zeleni planet. Ljubljana: DZS.
- Revije: Proteus, Pil, Gea ...



PRIPRAVA ZA UČENCE

Učenci dobijo lističe, na katerih je opisana posamezna ekološka problematika, s katero se srečujejo doma in v šoli.

NAVODILA ZA DELO

Učence razdelimo v skupine. Vsaka skupina obdela posamezni eko problemček, ki ga kasneje predstavi ostalim učencem v oddelku. Skupaj skušajo najti rešitve, kako naj ravnajo, npr. pri ravnanju z vodo, z odpadki, z energijo...

Učitelj jih v razgovoru usmerja in jim da še kak koristen napotek.

PRIMERI NALOG, KI SE LAHKO OBDELAJO:

1. VODA, VODA...

Snov, po kateri se naš planet razlikuje od vseh drugih, ki jih poznamo, je voda.

Večino Zemljine površine prekriva voda. Tu so ogromni oceani pa tudi jezera, reke in potoki... Vse življenje na Zemlji je odvisno od vode.

In vendar se pri ohranjanju čiste vode nismo najbolje odrezali. Vsako leto je na Zemlji več ljudi, količina pitne vode, ki jo uporabljamo pa ostaja ves čas enaka. Kadar odpremo pipo, priteče sveža voda iz istih vodnih zbiralnikov, istih zalog pitne vode, istih rek in potokov.

Šele če si predstavljaš, da bi moral en dan preživeti brez vode, lahko ugotoviš, kako dragocena je voda. In z malo truda se lahko naučiš, kako jo smotrno porabljaš.

ALI VEŠ?

- da tudi skozi najmanjšo razpoko uide veliko vode? Če npr. kapljice iz take razpoke v 10 minutah napolnijo z vodo kavno skodelico, bo v celem letu steklo skozi razpoko 12 000 litrov vode. Ti bi moral vsak dan spiti 65 kozarcev vode, da bi je v enem letu spil toliko. S to količino vode bi lahko napolnil na leto kar 52 kopalnih kadi in s to vodo bi se lahko vsak teden enkrat okopal.

KAJ LAHKO KOT PREDSTAVNIK PLANETA STORIŠ ZA MANJŠO PORABO VODE DOMA IN TUDI V ŠOLI?

UČENCI: O tej problematiki se pogovorijo s sošolci. (Kje, kdaj potrošimo veliko vode...?)

UČITELJ da navodilo: Odpri, zapri pipo, raje se tuširajmo, prhajmo, ne polivaj po tleh...



2. MISLI O ENERGIJI

Skoraj vsak dan beremo ali slišimo o problemih, povezanih z energijo: o omejenih zalogah, vse večji proizvodnji, porabi in potrebi, o pomanjkanju, o vedno višjih cenah in nezaželenih vplivih na okolje.

Življenja brez elektrike si ne znamo predstavljati. Vemo pa, da ne bi potrebovali toliko elektrarn, če bi z energijo znali varčevati. Vemo tudi, da dim iz termoelektarn ne le smrdi, ampak da povzroča pri ljudeh različne bolezni in škoduje Zemlji. Ko dež spira umazanijo iz zraka, postane onesnažen, kisel dež. Ta potem onesnaži potoke, jezera, prst... in na tak način škoduje vsem živim bitjem na Zemlji.

Danes vemo tudi to, da se zaradi onesnaženja spreminja podnebje po vsem svetu. Nekega dne bo mogoče za živali, rastline pa tudi za ljudi na našem planetu premrzlo ali prevroče, da bi preživel. Za to se mnogi že trudijo, da bi porabili manj energije in tako pomagati nekoliko očistiti nebo, vodo...

KAKO LAHKO Z ENERGIJO VARČUJEŠ TUDI TI?

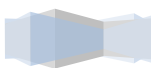
UČENCI: Naštejejo nekaj načinov, kako lahko tudi oni varčujejo z energijo.

UČITELJ opozori: Ugašaj luči, varčuj s toploto, s toplo vodo, zapiraj hladilnik, ne vozi se z avtom, če ni potrebno...

3. ODPADKI

Živimo v dobi odpadkov. Ljudje »proizvedemo« na mesec od 20 do 50 kg odpadkov (smeti), torej več kakor kdaj koli prej v zgodovini človeštva. Ko bodo ljudje v prihodnosti kopali po naših odlagališčih smeti, bodo dobili presenetljiv in temeljit vpogled v naše potrošniške navade. Čeprav bodo papir, lepenka, kuhinjski ostanki, ki predstavljajo dobro polovico naših odpadkov, že strohneli, bo ogromno plastike, stekla in kovin pričalo o našem vsakdanjiku.

Ozri se naokrog in videl boš, koliko stekla uporabljamo. Presenetljivo pa je to, da večino tega stekla zelo hitro zavržemo. Vsak mesec zmečemo stran toliko steklenic, kozarcev, da bi lahko z njimi napolnili ogromen nebotičnik. S tem samo povečujemo količine odpadkov in hkrati zapravljamo Zemljine zaklade (energija).



Vsako leto zavržemo na milijarde pločevink. Te izdelujejo iz aluminija. Če bi ločeno zbirali pločevinke in steklo in bi jih ponovno predelali, bi ravno tako varčevali z energijo.



Problematicni odpadki so najrazličnejši izdelki iz plastičnih mas (steklenice, vrečke, tetrapak...). Plastike pa nikoli ne moremo predelati tako, da bi bila spet uporabna.

KAKO LAHKO ZMANJŠAMO KOLIČINO ODPADKOV?

UČENCI:

Razmišljajo, kako lahko zmanjšamo količino odpadkov na šoli, kako varčujemo s papirjem, ali smotrno porabljamo papirnate brisače... O tej problematiki se pogovorijo s sošolci.

UČITELJ jih opozori:

Treba je preprečiti zapravljanje in razmetavanje, kupovati je treba premišljeno (predmeti z dolgo življenjsko dobo...) in prijazne izdelke do narave, ločeno zbirati odpadke...



4. ZELENIJE OKOLI NAS

Učencem zastavim uganko:

Kaj je bolj zapleteno od računalnika? Dela na vodo in svetlobo namesto na elektriko in nam daje tako dobre stvari, kot so jagode, čokolada, sendvič... Da boš laže uganil: ZELENKO JE!

Če so dobro razmislili, je logično, da je to rastlina.

Kakor koli razmišljaš o rastlinah, so to bitja, ki omogočajo življenje na Zemlji. Rastline, živali in ljudje potrebujejo drug drugega. Rastline ustvarjajo kisik in hrano, živali in ljudje pa izdihavamo ogljikov dioksid, ki ga za svoje življenje in delo potrebujejo rastline.

Rastline na tak način delno očistijo zrak. Vsaka rastlina, ne glede na to, kako velika je, pomaga, da dihamo čistejši zrak in da je Zemlja bolj zelena. In tudi ti ji lahko pomagaš.



KAKO LAHKO POMAGAŠ?

UČENCI se vprašajo:

Kakšen je moj odnos do rastlin v šoli, doma, na vrtu?

UČITELJ:

Skrbeti moramo za zeleno učilnico, zalivati rastline v razredu, posaditi svojo rastlino in opazovati, kako s teboj vred uspeva skozi vso šolsko leto.

5. SKRIB ZA OKOLJE NI SAMO PROBLEM UČENCEV

O ekološki problematiki se moramo pogovarjati s starši, učitelji, prijatelji. Ko so bili naši dedki in babice pa tudi starši še majhni, je redko koga skrbelo za okolje. Takrat še niso mogli opaziti posledic onesnaževanja, ki jih lahko vidimo danes. Počeli so stvari, ki so močno obremenjevale planet, okolje, v katerem so živeli. Lahko so odmetavali smeti, kolikor so hoteli, porabljali so energijo v neomejenih količinah, skratka, zapravljali so Zemljine zaklade (vodo, gozdove...).

Kljub temu, da otroci danes poznajo ekološko problematiko okolja, v katerem živijo, se je z njimi še vedno potrebno pogovarjati o teh problemih. Mi učenci smo jim lahko vzgled: ločeno zbiramo odpadke (papir, plastenke, pločevinke...), se pogovarjamo o bioloških načinih pridelave zelenjave na vrtovih, jih poučimo o prednostih naravnih gnojil.

O varovanju bližnjega okolja lahko pišemo in naša razmišljanja objavimo v šolskih glasilih ali lokalnih časopisih.

UČENCI:

Razmišljajo naj o svojem eko vedenju, kaj delajo prav, kaj je še vedno narobe, kaj lahko na šoli še izboljšajo, kaj jim ni všeč...

UČITELJ:

Zapiše predloge učencev in jih posreduje šolski skupnosti. Opozarja učence na številne druge eko probleme, ki jih v uri niso omenili (hrup, onesnaženje tal, strupene snovi v okolju...).



TEMA: OBLIKOVANJE PROGRAMA RAZREDNIH UR, KAZNOVANJE IN NAGRAJEVANJE V RAZREDU

PRIPRAVILA: Vesna Lujinović, dipl. soc. delavka (Svetovalna delavka)

LITERATURA

- Dan OLWEUS: *Trpinčenje med učenci*.
- Mc GRATH: *Prijazni učenci, prijazni razredi*. Ljubljana: DZS.
- B. COLOROSO, 1996: *Otroci so tega vredni*. Tangram.
- Julie JOHNSON, 1996: *Ustrahovalci in nasilneži*. Ljubljana: DZS.
- Jacques SEMELIN, 2000: *Kako sem hčerkama razložil nenasilje*. Ljubljana: CZ.
- Mojca PUŠNIK: *Vrstniško nasilje v šolah*. Ljubljana: ZRSŠ.
- Danijel SHAPIRO, 1999: *Konflikt in komunikacija - Vodnik skozi labirint obvladovanja konfliktov*. Ljubljana: OSI, Zavod za odprto družbo.
- Pavao BRAJŠA: *Komunikologija v šoli*. Glota nova.
- Paul BLUM: *Preživeti in uspeti v disciplinsko težavnem razredu*.
- Jane BLUESTEIN, 1998: *Kako otroku postaviti meje*. Inštitut za razvijanje osebne kakovosti.
- Marja STROJIN, (marec) 2001: *Zapiski seminarja Preprečevanje vedenjskih težav in nasilnega vedenja na šoli*.

Vsak razred je specifična zase, vsak razred je različen: Učenci se različno obnašajo, učijo se z različno hitrostjo; njihova prepričanja, vrednote in potrebe so različne. Kot skupina delujejo specifično, imajo svoje probleme in svoje poti razreševanja le teh. Posamezni program je lahko v določeni skupini učinkovit, drugje pa nima nobenega učinka. Zato je v prvi vrsti pomembno, da oceniš potrebe svojega razreda. Pri ocenjevanju potreb razreda je edina uporabna metoda **učiteljevo opažanje**.

K učiteljevi oceni potreb pa lahko dodamo še zbirko potreb, ki izhajajo iz ocene potreb učencev. To storimo tako, da učence enostavno vprašamo, kateri problemi so v razredu najbolj pereči. Slednje je izjemnega pomena, saj se bodo učenci najlažje naučili dragocenih življenjskih veščin, če bodo dobili na nek problem konkreten odgovor.



UČITELJEVA OCENA POTREB RAZREDA

Najbolj pereči problemi v razredu so:

1. pretepi med učenci;
2. zmerjanje in zasmehovanje med učenci;
3. moteče vedenje;
4. konflikti z učitelji;
5. nizka samopodoba in samospoštovanje;
6. slab učni uspeh;
7. kajenje, popivanje, uživanje drog;
8. kraje;
9. konflikti v družini (konflikti s starši, konflikti z brati ali sestrami, zakonski konflikti, razveza staršev, alkoholizem v družini...);
10. nizek socialno-ekonomski položaj družin (pomanjkanje sredstev za preživljanje, stanovanjska stiska, revščina, izoliranost);
11. vandalizem (uničevanje šolskega inventarja...);
12. drugo.

S točkami od 1 do 10 oceni potrebe svojega razreda. S številko 10 označi najbolj izstopajoč problem, s številko 1 najmanj opazen problem.

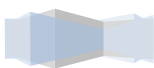
MOTEČE VEDENJE

Za otrokov razvoj je šola pomemben dejavnik. V šoli se izobražuje, uči, pridobiva nove informacije ter se socializira. Za proces socializacije je pomemben tudi otrokov moralni razvoj, razvoj kontrole in impulzivnosti, razvoj načinov razreševanja problemov, razvoj stališč in samopodoba.

Moteče vedenje otroka stigmatizira in ga ovira pri socialnih interakcijah z vrstniki in odraslimi.

Med moteče vedenje štejemo različne oblike vedenja, ki motijo učitelja: vstajanje s stola, kričanje, različne oblike agresivnega in avtoagresivnega vedenja (ščipanje, grizenje, brcanje vrstnikov, tolčenje s predmeti, guganje...)

Med moteče vsekakor štejemo vse otroke, ki se rodijo s hiporeaktivnim živčnim sistemom. Ti otroci iščejo močnejše senzorne dražljaje zato, da bi kompenzirali nizko stopnjo notranje možganske budnosti (vzburjenosti). Ta lastnost vpliva na vedenje posameznika, da zahteva vznemirjenost, ki mu lajša dolgčas.



Reakcije staršev na pretirano iskanje dražljajev se kažejo v frustraciji in jezi, lahko pa tudi v zavračanju otroka in neprimerni vzgoji.

Taki otroci se seveda tudi zelo hitro navadijo na vse oblike kaznovanja in jim to ne pomaga pri spreminjanju vedenja. Otrokova psihična drugačnost povzroča težave učiteljem, staršem in njemu samemu, saj je otrok, ki je pogosto prekomerno kaznovan zaradi svojega vedenja, stigmatiziran in izoliran.

Vendar se nemir in iskanje dražljajev lahko manifestira tudi na socialno primeren način (drzni športi).

NIZKA SAMOPODOBA IN SAMOSPOŠTOVANJE

Če opaziš, da ima več učencev v razredu nizko samopodobo in samospoštovanje, delaj vaje za izboljšanje samopodobe in samospoštovanja.

Učenci ne morejo uspešno obvladati konfliktov, če nimajo potrebnih komunikacijskih veščin in težko učinkovito komunicirajo, če je njihovo samospoštovanje nizko.

Nizka samopodoba sovпада tudi z nizkim učnim uspehom. Otroci, ki v šoli pogosto doživljajo neuspehe, to zelo hitro vključijo v svojo samopodobo. K temu hitro pripomorejo tudi starši z izjavami, kot so: »Kako si mogel spet pisati slabo oceno?« Ali: »Res ne vem, kaj je s tabo narobe?«

Iz besed, ki jih uporabljajo starši in učitelji, ko govorijo otroku, se oblikuje notranji govor otroka. Ta notranji govor je pri otrocih z nizko samopodobo poln besed strahu in samoobtoževanja. To otroka dodatno ovira in v šoli se ne more več potrditi in dokazati. Ti otroci potrebujejo poleg vaj za izboljšanje samopodobe še trening, ki vključuje sproščanje in pa postopno spreminjanje notranjega govora. Vendar je za učinkovitost treninga potrebno pridobiti k sodelovanju pomembne odrasle v otrokovem življenju (starše, učitelje).

ZMERJANJE IN ZASMEHOVANJE MED UČENCI

Predstavljam si, da v skupini, ki sodeluje pri izvedbi neke naloge, nenehno zasmehujejo enega učenca. Ta učenec bo prizadet, raztresen in ponižan. Zasmehovanje in zmerjanje pa ne vpliva le na tistega, ki je v konkretni situaciji žrtev, ampak tudi na celo skupino, razred in šolo kot celoto. Ena od najbolj nevarnih posledic zasmehovanja ali prizadevanja drugih je, da sami postanemo bolj grobi. Ponižanje izzove jezo, agresijo in najpogosteje pripelje do fizičnega obračunavanja in nasilja med učenci. Zato je zelo pomembno, da smo na zasmehovanje pozorni, da na to odreagiramo.



PRETEPI MED UČENCI

Sprti učenci pogosto upoštevajo samo tri možne poti za rešitev konfliktov: *spopadejo se fizično ali verbalno, zbežijo iz situacije in le redki poiščejo strokovno pomoč.*

Vrstniško posredovanje je alternativna možnost, ki sprva zahteva veliko dela, vendar se obrestuje. Razrednik, kateremu uspe v razredu imeti vrstniške posredovalnice, je manj obremenjen z vsakodnevnim razreševanjem konfliktov med učenci, ima boljše vzdušje v razredu, kar pomeni, da je v takih razredih prijetneje delati in se več naredi. Učitelj potrebuje podporo cele šole, hkrati pa s svojim delom zmanjšuje nasilje na šoli in spodbuja demokratično miselnost in konstruktivno razreševanje sporov.

V šoli v glavnem posredujejo učitelji in šolski svetovalni delavci. Če učitelji pustijo, da gredo stvari svojo pot, je lahko nevarno.

Mladi, ki so nagnjeni k nasilju, bodo kar nizali provokacije, eno za drugo. Nujno je potrebno, da odrasli postavijo mladim meje in jih usmerjajo.

SLAB UČNI USPEH

Učenci, ki v šoli v daljšem časovnem obdobju ne doživijo nobenega uspeha, se počutijo nesprejete, ogrožena je njihova samopodoba. So v veliki nevarnosti, da se bodo začeli dokazovati v prepovedanem vedenju. Vsak otrok, ne glede na sposobnosti in nadarjenosti, bi moral imeti priložnost, da je v razredu kdaj zvezda. Tukaj je za učitelja velika priložnost, ko lahko nagradi vsak napredek in premik k obvladovanju impulzivnosti ali drugega motečega vedenja.



KONFLIKTI MED UČITELJI IN UČENCI

Po navadi sta vzroka za konflikte med učitelji in učenci dva (po Mc Manusu):

1. Testiranje učitelja in njegovih pravil:

- moči, sposobnost obdržati red;
- avtoritete;
- doslednosti;
- pravičnost za vse učence;
- trdnost osebnosti, živcev;
- olike in prijaznosti...

2. Kazati, razvijati, braniti svojo identiteto:

- imam svojo voljo;
- pomembno je, kako me gledajo sošolci;
- biti "vzoren otrok" (nižji razredi);
- biti eden izmed ostalih (višji razredi);
- nisem vedno razpoložen;
- imam druge skrbi in stiske;
- ohranjati moram svojo samopodobo.

NAGRAJEVANJE IN KAZNOVANJE V RAZREDU

Osnovno načelo vzpostavljanja pogojnih refleksov je:

TISTO VEDENJE, KI JE NAGREJEVANO, JE LAŽJE VZBUDITI IN OHRANITI

Gre za to, da je v vsakem primeru bolje nagraditi pozitivno vedenje in ga ohranjati, kot pa korigirati neželeno vedenje.

Kako bi lahko to načelo uporabili pri učencu, ki moti pouk?

Nekaj možnost uporabe:

- Ne čakajmo predolgo s pohvalo oziroma do popolnosti dosežka. Ko se vprašamo, kaj je dosežek, se moramo vedno ozreti na izhodiščno stanje in že manjša sprememba pomeni uspeh.
- Bodimo pozorni na sodelovanje, tudi če rezultat še ni dober. Pokažimo učencu, da smo opazili njegov trud.
- Pohvala naj ne bo predimenzionirana. Preveč očitna, nestvarna pohvala ne deluje pristno, po drugi strani pa postavi učenca pred pričakovanja, katerim ni kos, zaradi česar se spet zateče v svoje načine obrambnega vedenja.



- Pričakujemo možno neidealno vedenje. Dovolimo na primer, da nemiren otrok miga, čečka po papirju, če le pri tem sledi pouku. *Stvarne zahteve so mati dobre uspešnosti.*
- Upoštevajte pravilo: *Najprej delo, potem nagrada.*
- Za gašenje nezaželenega vedenja lahko uporabite načelo zasičenja. Če je nemir v razredu neobvladljiv, odprimo okno in na vso moč telovadimo in skačimo pet minut. Dovolimo, da se nemir stopnjuje, ga celo spodbujamo, potem preklopimo na delo. Za to metodo je potrebno nekaj vaje in občutek, da obvladamo situacijo.

KAZNOVANJE

Najpogostejša oblika sankcioniranja neželenega vedenja je kazen. Brez vsakih oblik kaznovanja je iluzorno razmišljati o medosebnih odnosih in vzgojni dejavnosti. Med kaznovanji pa je široka paleta dopustnega in nedopustnega, razlike v pogostosti in kvaliteti, ohranjanjem dostojanstva in trpinčenja. O kaznovanju in njihovih učinkih še vedno premalo vemo in pogosto se posledic zavemo šele kasneje.

Mnoge situacije kaznovanja so spremenljive. Težava s kaznovanjem je tudi ta, da se neko vedenje prepreči zgolj trenutno, vendar izbruhne drugje. Kaznovani učenec se s sošolcem stepe po pouku ali kaj podobnega. Tukaj je bila kazen zgolj trenutna.

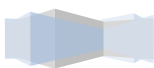
Kaznovanje lahko povzroči hude in nepredvidene čustvene reakcije.

Pogovori z učencem in učiteljem na štiri oči so bolj učinkoviti kot javni opomin pred celim razredom, saj s tem postaviš učenca v središče pozornosti in ga narediš za junaka.

VODIČ KAZNOVANJA (po Marji Strojini):

- Kaznuj poredko!
- Prepričaj se, da so pravila jasna, da otrok ve, zakaj je kaznovan!
- Samo enkrat jasno in resno opomni, sicer raje ne opominjaj, če veš, da ne obvladaš situacije!
- Ostani mirna in stvarna!
- Ohrani dostojanstvo kaznovanemu! Naj ima možnost vedenja, ki ohrani njegovo čast.
- Ne bodi sarkastična!
- Obsojaj dejanje in ne učenca!
- Bodi dosledna! (Spet raje manj, pa dosledno.)
- Ne pozabi:

POGOJUJ POZITIVNO, SPREJEMLJIVO VEDENJE. OBVESTI STARŠE O POZITIVNEM NAPREDKU, ČEPRAV JE MAJHEN.



RAZREDNE URE ZA VSE NAS

Priročnik priprav razrednih ur za učitelje od prvega do devetega razreda

OŠ Prežihovega Voranca Ravne na Koroškem

Prva izdaja v maju, 2002.

PRIPRAVE SO IZDELALI IN PRISPEVALI

Janja ČEBULJ, dipl. vzgojiteljica

Lucija GORJUP, prof. razrednega pouka

Jasna BEZJAK, prof. razrednega pouka

Marija JURGEC, vzgojiteljica

Marija MIRNIK, učiteljica razrednega pouka

Andreja KEBER, prof. razrednega pouka

Andreja PARADIŽ, učiteljica razrednega pouka

Tanja MAVREL, učiteljica razrednega pouka

Zvonka KAVŠAK, učiteljica razrednega pouka

Alojzija HALOŽAN, učiteljica razrednega pouka

Milena PAČNIK, specialna pedagoginja

Ožbalt ZMAGAJ, profesor razrednega pouka

Ana ATELŠEK, učiteljica razrednega pouka

Milena PAČNIK, specialna pedagoginja

Karla MITHANS LAMPRECHT, univ., dipl. pedagog, psiholog

Karolina KUMPREJ PEČEČNIK, predmetna učiteljica gospodinjstva in biologije

Jasmina HUDRAP, absolventka gospodinjstva in sociologije

Marjeta PETROVIČ, predmetna učiteljica zgodovine in zemljepisa

Cvetka PETRIČ, predmetna učiteljica matematike

Andreja JUG, predmetna učiteljica matematike in fizike

Slavica KLANČNIK, profesorica angleščine in slovenščine s književnostjo

Vanja BENKO, profesorica slovenščine s književnostjo

Bojana VERDINEK, profesorica slovenščine

Nives KASPER MRDAVŠIČ, predmetna učiteljica tehnične vzgoje

Irma GABOR, predmetna učiteljica biologije in kemije

Vesna LUJINOVIĆ, univ., dipl. soc. delavka



Idejna zasnova projekta in vodenje: Slavica Klančnik

Lektura in enotno računalniško oblikovanje: Bojana Verdinek, Vanja Benko in Slavica Klančnik

Izbor fotografij iz šolskega arhiva ZDRAVE ŠOLE: Slavica Klančnik, Marija Mirnik in Dejan Krajger

Končna računalniška obdelava: Dejan Krajger

Elektronska izdaja: v juniju, 2011

Priročnik je namenjen za interno uporabo.

Ravne na Koroškem, junij 2011

