



Bridge

E+ project

TOOLKIT

Финансирано од стране Европске уније. Изнети ставови и мишљења су искључиво ставови аутора/аутора и не одражавају нужно ставове Европске уније или Извршне агенције за образовање и културу (EACEA). Ни Европска унија ни EACEA не могу бити одговорне за њих.



Co-funded by
the European Union

CONTENT

ДОБРОБИТ

- Сајбер малтретирање!
- Клима и одрживост
- Путника кроз време за ДОБРОБИТ
- Мапа добробити
- У потрази за ДОБРОБИТОМ
- Истраживача позитивне комуникације
- Неговање здравог ума

ДОБРОБИТ 1 Сајбер малтретирање!

Asturia vzw

Шаблон

62

бр.

Коначни циљ овог задатка је да ученици могу да размисле о ефектима сајбер малтретирања. Час пружа полазне тачке за дискусије у разреду, интерпретацију изјава, дискусију итд. на теме социјалних вештина, малтретирања и сајбер малтретирања.

Методологија:	Групни рад	Стратегије за превенцију сајбер малтретирања
Предмет	ИКТ	
Животне вештине	ДОБРОБИТ	
Наслов	Сајбер малтретирање!	
Узраст/Разред	Деца узраста 14+	
Време	60 мин	
Предлог модератора активности	Деца узраста 14+ која морају да користе ИКТ на безбедан, одговоран и ефикасан начин.	
Опис активности	Корак 1: Унапред потражите неколико видео снимака о сајбер малтретирању, на пример на видео сајту www.youtube.com. Можете да изаберете видео снимке кампање користећи термин за претрагу „зауставите сајбер малтретирање“. Многе од ових видео снимака су направиле владе, а друге ученици као део школских или разредних пројеката. Корак 2: Прикажите видео који сте изабрали целом разреду. Затим нека ученици раде у четири групе како би размислили о различитим аспектима videa. Водећа питања су: - Група 1: Шта је сајбер малтретирање? Који облици малтретирања се јављају, нпр. вербално малтретирање, психолошко или физичко малтретирање, искључивање или социјално малтретирање, индиректно малтретирање (подстицање људи против некога). Који су дигитални облици таквих облика малтретирања? - Група 2: Зашто деца малтретирају друге? - Група 3: Какве би могле бити последице за жртву? Да ли су последице другачије ако дође до сајбер малтретирања? - Група 4: Шта можете да урадите ако сте жртва малтретирања? И шта радите када сте сведок малтретирања? Како можете спречити малтретирање? Корак 3: одговори воде ка дискусији у учioniци. Као наставник, можете повезати школску политику о малтретирању. Можете размислити пре или после о улози коју мобилни телефони играју у видео записима. Тачке пажње Час о тако осетљивој теми понекад може бити веома конфронтациони за децу узраста 14+ која су раније била жртве (дигиталног) малтретирања или су и даље жртве малтретирања. Будите посебно опрезни у вези са овим. Ако приметите да постоји проблем малтретирања у учioniци, одмах се обратите ученицима који су у питању, њиховим родитељима и директорима школа.	

Након часа, увек оставите простор за ученике који желе да се касније врате на проблем, нпр. упућујући их на поверљивог/саветодавног наставника у школи, телефонску линију за децу и младе итд.

ДОБРОБИТ 2 Клима и одрживост

Asturia vzw

Шаблон

бр. 63

Методологије: Развијање свести о важности одрживе животне средине
Начин на који се односимо према животној средини се мења. Ова активност идентификује важност добре климе за децу. Од ученика се прво тражи да идентификују своју групу и теме истраживања, а затим да размисле о могућим последицама загађења.

Методологија:	Групни рад	Стратегије за развијање свести о важности одрживе животне средине
Предмет	Клима и одрживост	
Животне вештине	ДОБРОБИТ, географија, грађанство	
Наслов	Клима и одрживост	
Узраст/Разред	Деца узраста 14+	
Време	135 мин	
Предлог модератора активности	Деца узраста 14+ која морају да раде на заједничком задатку током обуке о клими и одрживости.	
Опис активности	- Поделите групу у парове - Дајте сваком пару копију материјала „Клима и одрживост“ - На почетку обуке, поставите следећа питања групи <i>Да ли вам климатске промене делују невероватно, светски проблем над којим имате мало контроле?</i> <i>Или сте забринути због тога, али не знате шта можете сами да урадите? Можда већ све радите.</i> <i>Само, да ли то заиста помаже? Сазнајте више о томе док радите овај задатак.</i> - Нека ученици прораде сваки елемент материјала, упоређујући своје ставове о клими и одрживости. - Подржите ученике пратећи описе задатака. - Попуните одговоре у поља у материјалу.	

Клима и одрживост

Добра еколошка свест захтева добру документацију. Зато заједно са целим разредом креирамо информативни пакет. Ви сте одговорни за развој једне теме у паровима. За ту тему креирате информативни лист (од 2 до 3 странице) и радни лист (од 1 до 2 странице).

Можете изабрати члана своје групе, као и своју тему. Молимо вас да сви пошаљете своја 3 најбоља. Што брже одговорите, веће су шансе да добијете свој први избор.

Теме су следеће:

1. Прашуме: Дискусија о заштити шума.
2. Помозите пчелама: Без цвећа, нема ни пчела.
3. Пластично чудовиште: Шта је пластика и зашто толико тога заврши у мору?
4. Енергија ветра: неопходна за будућност?
5. Клима и Северни пол: Једно не може постојати без другог.
6. Нафта, црно злато: Опасности вађења нафте.
7. Одрживост: Знајте шта једете. Утицај наше хране на животну средину, животиње и људе.
8. Одећа без токсина: Реке Азије боје попут модне сезоне, зашто је то тако?

1. Фаза оријентације

За ову фазу не морате ништа да тражите на интернету и само записујете ствари које већ знате. Оно што не знате остављајте отвореним.

1. Сарадња

- Од којих људи се састоји наш пар? (Два имена)

- Која ће бити циљна публика која ће видети овај задатак након тога?

2. Прикупите своје претходно знање

- Која је твоја тема?

- Шта већ знате о овој теми?

2. Фаза имплементације

Креирате информативни лист о вашој теми

Минимум 2 странице, максимум 3 странице

Calibri или Times New Roman, 11 или 12

Обезбедите јасан распоред и неколико слика

Обратите пажњу на језичке или правописне грешке

Правите радни лист за остале ученике на вашу тему

Минимум 1 страница, максимум 2 странице

Calibri или Times New Roman, 11 или 12

Будите креативни

Дајте јасна упутства

Обратите пажњу на језичке или правописне грешке

ДОБРОБИТ 3 Путника кроз време за ДОБРОБИТ

YAEDA

Шаблон

бр. 64

Методологије: Групни рад. Учење засновано на дискусији, визуелно учење, приповедање прича.
Истражити историјске примере друштава и појединаца који су давали приоритет задовољству животом, физичком, менталном и социјалном здрављу и одрживом начину живота, и извући поуке применљиве на наше животе данас

Методологија:	Групни рад	
Предмет	Историја и друштвене науке и грађанство	
Животне вештине	ДОБРОБИТ	
Наслов	Путници кроз време за ДОБРОБИТ	
Узраст/Разред	12-13, 7. разред	
Време	60 минута	
Предлог модератора активности	Наставник историје и просветни радник. На пример, презентација може бити поверена наставницима, а истраживање ученицима.	
Опис активности	- Увод у „ДОБРОБИТ у историји“ (10 минута): Укратко објасните концепт „благостања“ и његов значај. Уведите идеју учења из историје како бисмо побољшали своју ДОБРОБИТ данас. - Друштво у фокусу: Античка Грчка (15 минута): Размотрите концепт „еудаимоније“ (процвета) у старогрчком друштву. Истакните физичку кондицију, менталну стимулацију кроз филозофију и ангажовање заједнице на Агори. Организујте групну активност у којој ученици одглуме различите улоге у старогрчком друштву. -Појединачна студија случаја: Леонардо да Винчи (10 минута): Испитајте Леонардо да Винчијеву тежњу ка задовољству живота кроз уметност, науку и природу. Разговарајте о његовом уравнотеженом начину живота и учењу вођеном радозналости. Покажите неке од да Винчијевих скица и изума, разматрајући њихову везу са његовим добробитом. -Истраживање одрживих друштава: Аутохтоне културе (15 минута): Проучавајте аутохтона друштва која су живела у хармонији са природом, као што су племена америчких староседелаца и Маори са Новог Зеланда. Разговарајте о њиховим одрживим праксама, поштовању животне средине и холистичком приступу здрављу. Прикажите слике или кратке видео записе који приказују њихов начин живота. -Рефлексија и планирање акције (10 минута): Нека ученици размисле о лекцијама наученим из историје у вези са добробитом. Подстакните их да идентификују један аспект који могу укључити у свој свакодневни живот како би побољшали сопствену ДОБРОБИТ. Обезбедите ресурсе и подршку ученицима да предузму акцију, као што је вођење дневника благостања или испробавање нове физичке активности.	
Завршна напомена	Ова активност се може тумачити и спроводити на различите начине. Може се прилагодити групи.	

ДОБРОБИТ 4 Мапа добробити

LA STRADA - DER WEG

Шаблон

бр. 65

Методологије:

Активност „Мапа добробити“ пружа ученицима прилику да истраже и размисле о различитим димензијама добробити које утичу на њихове животе. Кроз креирање и дељење сопствених мапа, ученици развијају свест о сложености концепта благостања и уче о важности бриге о свим аспектима свог живота како би живели здравим и испуњеним животом.

Методологија:		
Предмет	Наука	
Животне вештине	ДОБРОБИТ	
Наслов	Мапа добробити	
Узраст/Разред	Средња школа	
Време	90 мин	
Предлог модератора активности	- Започните час кратком дискусијом о концепту добробити. - Питајте ученике шта мисле да значи бити „срећан“ или „осећати се добро“. - Нагласите да ДОБРОБИТ није само физичко здравље, већ укључује и ментално здравље, међуљудске односе, самопоштовање, учење и друштвену укљученост. - Објасните ученицима да ће направити „Мапу добробити“, где ће идентификовати и представити различите димензије добробити које сматрају важним у свом животу. - Подстакните ученике да укључе аспекте као што су: физичко здравље, ментално здравље, међуљудски односи, хобији и страсти, друштвени ангажман, учење, самопоштовање итд.	
Опис активности	- Замолиите ученике да нацртају мапу која представља различите димензије добробити које сматрају значајним. - Ученици могу користити симболе, кључне речи, слике и боје да би представили сваку димензију добробити. - Након што попуните мапе добробити, поделите њихове са остатком разреда. - Сваки ученик ће имати прилику да објасни шта је укључио у своју мапу и зашто сматра да је то важно за сопствену добробит. - Док деле, подстакните ученике да постављају питања и дају позитивне повратне информације о елементима укљученим у мапе својих вршњака. - Завршите активност кратком групном рефлексијом. Питајте ученике шта су научили из активности и да ли су приметили неке димензије благостања које раније нису разматрали.	

ДОБРОБИТ 5 У потрази за ДОБРОБИТОМ

LA STRADA - DER WEG

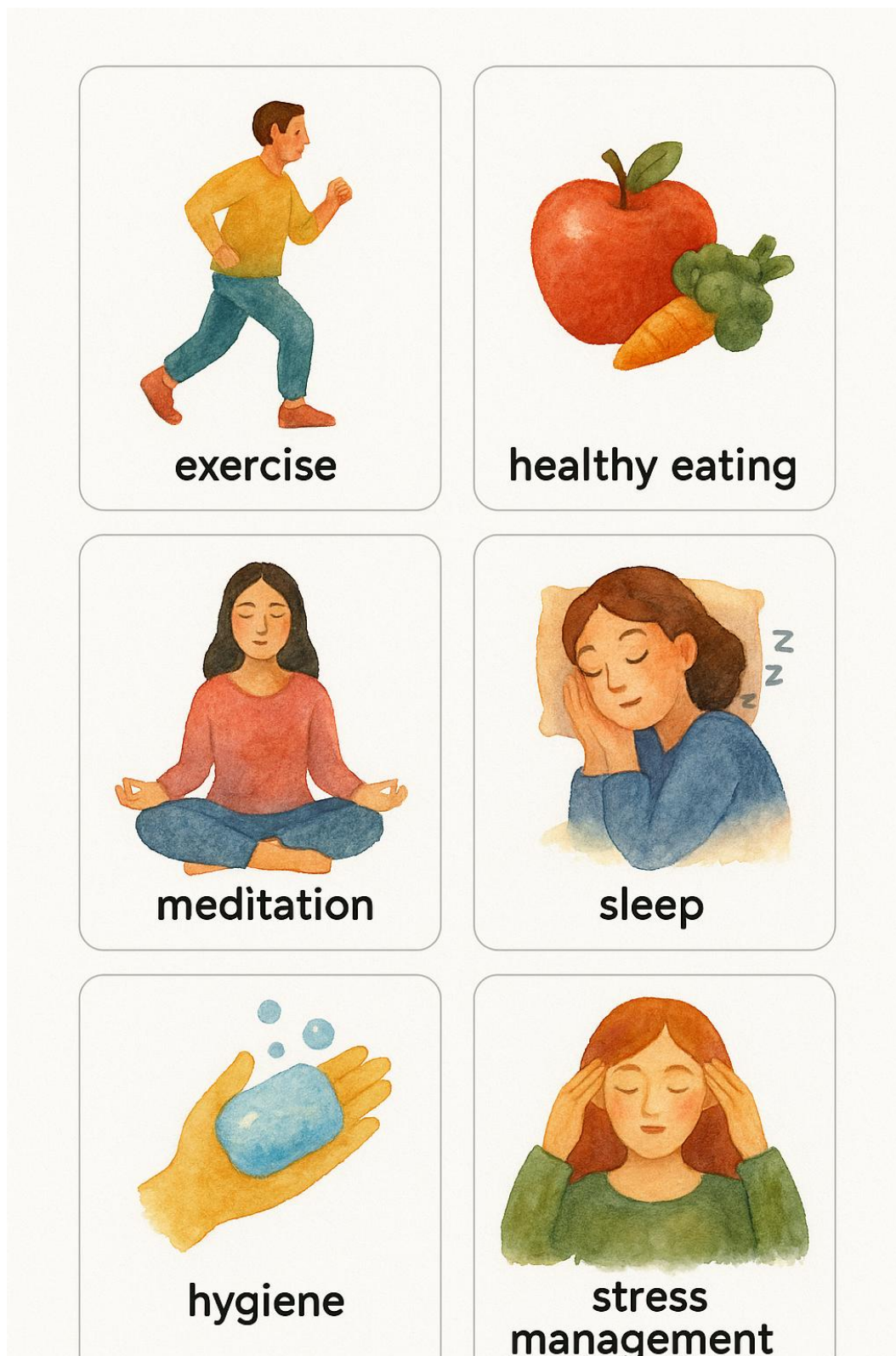
Шаблон

бр. 66

Методологија:	Групни рад Индивидуални рад
Предмет	Географија и могућност похађања других курсева
Животне вештине	ДОБРОБИТ
Наслов	У потрази за ДОБРОБИТОМ
Узраст/Разред	10 - 14
Време	180 мин, евентуално више
Предлог модератора активности	- личне ствари које треба донети у школу - картице које је обезбедио наставник/наставница - коришћење алата који олакшавају дељење информација у учионици (на пример Padlet, WordCloud)
Опис активности	1. Увод у концепт благостања (20 мин) Поставите ова два питања ученицима како бисте пронашли дефиницију концепта добробити. Шта значи ДОБРОБИТ? Зашто говоримо о добробити? Поделите дефиницију добробити СЗО: <i>ДОБРОБИТ је позитивно стање које доживљавају појединци и друштва. Слично здрављу, оно је ресурс за свакодневни живот и одређено је друштвеним, економским и еколошким условима. ДОБРОБИТ обухвата квалитет живота, као и способност људи и друштва да допринесу свету у складу са осећајем смисла и сврхе. Фокусирање на ДОБРОБИТ подржава праћење праведне расподеле ресурса, општег просперитета и одрживости. ДОБРОБИТ друштва може се посматрати по мери у којој су отпорни, граде капацитет за акцију и спремни су да превазиђу изазове.</i> 2. Картице за учење и размишљање (20 мин) Користите картице са једноставним речима и дефиницијама (нпр. „Срећа = осећај задовољства и смирености“, „Опуштање = одвајање времена за одмор“) да бисте активирали ученике и подстакли дискусију о концепту благостања. Замолиите ученике да поделе шта мисле да ове речи значе, своја лична искуства везана за те речи или шта раде да би се осећали добро. Подстакните размишљање о разликама у добробити између школског и кућног окружења. Прикупите идеје и размишљања на заједничком Padlet-у како бисте подстакли дељење. 3. Лични предмети и дељење личног искуства благостања (60 мин) Замолиите ученике пре активности у разреду да понесу личне предмете које повезују са својим личним добробитом. Током активности, ученици наизменично показују свој лични предмет и објашњавају зашто су га изабрали, како им прија или како је повезан са њиховим добробитом.

	Повежите сваки предмет са кључном речи или дефиницијом на картици. Направите „круг добробити“ са свим картицама и предметима приказаним заједно. 4. Лична рефлексја Закључите размишљањем: Како можете лично постићи своје ДОБРОБИТ? Да ли је то исто за све? Размислите и поделите своју стратегију како бисте се осећали боље. (на пример, дубоко дисање, пријатељи)

Пример флеш картица :



ДОБРОБИТ 6 Истраживача позитивне комуникације

ИРЕКООП ААС

Шаблон

бр. 67

Развијање језичких вештина кроз коришћење позитивне комуникације.
Промовисање компетенције благостања кроз позитивну интеракцију и емпатију.
Развијање методологија које подстичу вршњачко и кооперативно учење
Неговање сарадње и изградња позитивних односа међу ученицима

Методологија:	Вршњачко и кооперативно учење	
Предмет	Језици и друштвене науке	
Животне вештине	ДОБРОБИТ	
Наслов	Истраживачи позитивне комуникације	
Узраст/Разред	11- 14 година	
Време	3 сата - 3 састанка	
Предлог модератора активности	Потребни материјали: ● Папир и оловке ● Велики листови папира или постери ● Маркери, боје и други уметнички материјали ● Позитивна музика за стварање охрабрујуће атмосфере	
Опис активности	Лекција 1: „Истраживање позитивних речи“ Уводна активност (15 мин): Поделите разред у парове за вршњачко учење. Сваки пар разговара о важности позитивних речи и како оне могу утицати на емоционално ДОБРОБИТ. Ученици седе заједно у паровима и разговарају о важности позитивних речи у свом свакодневном животу. На пример, могу да размишљају о ситуацијама у којима су коришћене позитивне речи и како су оне утицале на њихова и туђа емоционална стања. Могу да деле лична искуства или инспиративне приче. Вршњачко учење: Размена идеја о позитивним речима (20 мин): Парови сарађују како би направили листу позитивних и охрабрујућих речи. Сваки пар дели своје речи са остатком разреда. Парови почињу са разменом идеја, записујући на папирићима речи које сматрају позитивним и охрабрујућим. Могу се укључити речи попут „љубав“, „захвалност“, „љубазност“, „храброст“, „нада“ и друге. Након креирања листе, сваки пар дели своје речи са разредом, објашњавајући зашто су изабрали баш те речи. Кооперативно учење: Израда постера (25 мин): Парови раде заједно како би креирали украшене постере са идентификованим позитивним речима. Могу користити уметничке материјале и боје како би постери били привлачнији. Ово подстиче сарадњу и осећај припадности групи. Сваки пар добија велики лист папира или постер и почиње да га украшава позитивним речима идентификованим током брејнсторминга. Могу цртати, писати и додавати илустрације или симболе који представљају значење сваке речи. На пример, ако изаберу реч „нада“, могу нацртати дугу или цвет. Овај процес подстиче сарадњу и креативност међу ученицима. На крају крајева, постери се могу окачити у учионицама као стални подсетник на моћ позитивних речи. Лекција 2: „Комуницирање емпатије“ Загревање (10 мин): Спроведите кратке вежбе емоционалне свесности како бисте припремили ученике за учење. Водите вежбу емоционалне свесности тако што ћете замолити ученике да затворе очи и фокусирају се на своје физичке и емоционалне сензације у том тренутку. Затим, нека се осете времена када су осетили емпатију према некоме или добили емпатију од неког другог. Ово их припрема да приступе теми са отвореним и осетљивим начином размишљања.	

Вршњачко учење: Анализа сценарија (25 мин): Парови читају кратке сценарије и разговарају о томе како да комуницирају са емпатијом у тим ситуацијама. Могу се ставити у позицију укључених људи и поделити своја гледишта. Поделите одштампане сценарије на папирићима, као што је „Друг из разреда не може да заврши задатак због породичних проблема“. Парови заједно читају папириће и разговарају о томе како би могли да комуницирају са емпатијом са другом из разреда у тој ситуацији. Могу предложити подржавајуће фразе и љубазна дела која би могла помоћи другу из разреда да се осећа схваћеним и подржаним.

Кооперативно учење: Емпатично играње улога (25 мин): Ученици се укључују у играње улога како би вежбали емпатичну и позитивну комуникацију. Могу се смењивати у различитим улогама и пружати повратне информације једни другима како би побољшали своје емпатичне вештине. Организујте играње улога где ученици приказују различите свакодневне животне ситуације које захтевају емпатију, као што је сукоб између пријатеља или тренутак туге.

На пример, један ученик може да се претвара да је узнемирен због нечега, а други мора да покаже емпатију и покуша да позитивно реши ситуацију. Након сваке игре улога, ученици могу да размене повратне информације о својим наступима, препознајући шта је било ефикасно у изражавању емпатије и идентификујући области за побољшање.

Лекција 3: „Изградња позитивних односа“

Загревање (15 мин): Ученици се окупљају у групе и деле позитивна лична искуства или тренутке када су доживели позитивну комуникацију. Поделите разред у групе од четири или пет ученика. Свака група се окупља и дели позитивна лична искуства везана за позитивну комуникацију. Могу испричати приче о временима када су се осећали саслушано, подржано или су доживели истинску везу са другима.

Ова вежба помаже ученицима да се упознају са темом часа и ствара атмосферу поверења и дељења.

Вршњачко учење: Стварање позитивних прича (30 мин): Групе сарађују како би створиле приче које наглашавају позитивну комуникацију у односима. Свака група може се фокусирати на другачији аспект позитивне комуникације, као што је решавање сукоба или међусобна подршка. Свака група ради заједно на стварању приче која истиче важност позитивне комуникације у односима.

На пример, могу да направе причу о два пријатеља који се суочавају са сукобом, али превазилазе своје разлике и јачају своју везу кроз отворену комуникацију и активно слушање. Ученике се може подстаћи да укључе реалистичан дијалог и ситуације које одражавају њихова свакодневна животна искуства.

Кооперативно учење: Презентација приче (15 мин): Групе представљају своје приче разреду, истичући важност позитивне комуникације у односима. Такође могу добити повратне информације од других група како би побољшали своје приче и поделили своја искуства учења. Свака група представља своју причу разреду, користећи постере или дигиталне презентације како би наратив био занимљивији. Током презентација, ученици могу нагласити кључне тренутке у којима је позитивна комуникација одиграла кључну улогу у побољшању односа између ликова у причи.

Након сваке презентације, друге групе могу постављати питања и делити своје реакције. Ово подстиче дискусију и омогућава ученицима да уче од других група, проширујући своје разумевање позитивне комуникације у односима.

Овај приступ комбинује вршњачко и кооперативно учење, омогућавајући ученицима да уче једни од других и активно сарађују како би развили језичке и вештине благаостања кроз позитивну и емпатичну комуникацију.

Процена: Процена ће се заснивати на активном учешћу, креативности у активностима, разумевању позитивне и емпатичне комуникације и сарадњи током групних активности.

Завршне напомене: Ова активност има за циљ да integriше језик са компетенцијом „ДОБРОБИТ“ кроз вршњачко и кооперативно учење, подстичући

ученике да истражују моћ позитивних речи и вежбају емпатичну комуникацију како би изградили здравије и позитивније односе.

Наведени примери су погодни за ученике средњих школа, пружајући им практичне алате за побољшање сопствене добробити и добробити других кроз позитивну комуникацију.

ДОБРОБИТ 7 Неговање здравог ума

Asociatia Edulifelong

бр. 68

Методологије: Интерактивно учење, Искуствено учење, Рефлексивна пракса, Постављање циљева, Колаборативно учење.

„Неговање здравог ума – развој мозга адолесцената“ осмишљен је да оснажи ученике знањем о томе како се њихов мозак развија током адолесценције и како то утиче на њихову когнитивну обраду, емоције и доношење одлука. Разумевањем ових концепата, ученици могу развити и одржавати понашања која промовишу здравље током целог живота.

Методологија:	Интерактивно учење	Искуствено учење Рефлексивна пракса Постављање циљева Колаборативно учење
Предмет	Биологија и друштвене науке	
Животне вештине	ДОБРОБИТ, промоција здравља, доношење одлука	
Наслов	Неговање здравог ума	
Узраст/Разред	11-12 година / 5. разред	
Време	45-50 минута	
Предлог модератора активности	Наставници биологије	
Опис активности	Преглед активности: Сесија 1: Разумевање развоја мозга адолесцената (1 час) - Увод у развој мозга: Почните са увођењем концепта развоја мозга током адолесценције. Објасните како мозак пролази кроз значајне промене током овог периода, посебно у областима везаним за когнитивну обраду, емоције и доношење одлука. - Структура и функција мозга: Пружите преглед различитих делова мозга и њихових функција, фокусирајући се на области као што су префронтални кортекс (одговоран за доношење одлука и контролу импулса) и лимбички систем (одговоран за емоције). - Интерактивна дискусија: Укључите ученике у интерактивну дискусију о утицају развоја мозга адолесцената на њихово понашање и процесе доношења одлука. Подстакните их да поделе лична искуства или запажања у вези са променама у сопственом понашању током адолесценције. Сесија 2: Промовисање благостања кроз здраво понашање (1 час) - Истраживање понашања која промовишу здравље: Упознајте ученике са концептом благостања и важносту усвајања понашања која промовишу здравље. Дискутујте о стратегијама за одржавање физичког здравља, емоционалног благостања и когнитивних функција. - Интерактивне активности: Укључите ученике у интерактивне активности које промовишу ДОБРОБИТ, као што су вежбе пажње, технике за ублажавање стреса или изазови здравог начина живота. Подстакните ученике да размисле о томе како ове активности могу позитивно утицати на развој њиховог мозга и опште ДОБРОБИТ. - Постављање циљева: Водите ученике у постављању личних циљева за унапређење њиховог благостања, као што су довољно сна,	

редовно вежбање, практиковање пажње или тражење подршке када је то потребно.

Подстакните их да креирају акционе планове за постизање ових циљева и подржавајте једни друге у њиховим напорима.

Закључак:

Завршите радионицу сумирањем кључних закључака о развоју мозга адолесцената и његовом утицају на ДОБРОБИТ.

Подстакните ученике да наставе да истражују начине за унапређење сопственог благостања и да се међусобно подржавају у одржавању здравих навика.



Bridge

E+ project

Финансирано од стране Европске уније. Изнети ставови и мишљења су искључиво ставови аутора/аутора и не одражавају нужно ставове Европске уније или Извршне агенције за образовање и културу (EACEA). Ни Европска унија ни EACEA не могу бити одговорне за њих.



Co-funded by
the European Union