

Слободен избран предмет: Учам за моето здравје

ОСНОВНИ ПОДАТОЦИ ЗА НАСТАВНАТА ПРОГРАМА	
Наставен предмет	Учам за моето здравје
Програмата ја изработи	М-р Добри Јовевски, Наставник ментор м-р Садудин Садика, Психолог м-р Горан Спасовски, Психолог Гордана Анастасова, Наставник Виолета Поповска, Наставник Рецензија: Проф. д-р Ана Фрицханд Проф. д-р Катерина Наумова Проф. д-р Насер Дурмиш
Програмата ја адаптира	Весна Мојсова
Училиште	ООУ „ Јохан Хајнрих - Песталоци“ - Скопје
Вид/категорија на наставен предмет	Слободен избран предмет за поддршка на личниот и социјлниот развој кај учениците
Одделение	VIII одделение
Број на часови	36
Теми/пордачја во наставната програма	<ul style="list-style-type: none"> ● Ментално здравје на учениците ● Емоционална писменост ● Справување со стрес ● Превенција на насилство
Опрема и средства	<ul style="list-style-type: none"> ● Компјутер, мултимедијален проектор, смарт табла, едукативен материјал (флаери, брошури, постери, едукативен материјал поврзан со содржините), флипчарт хартија, маркери, хамер и др.
Норматив за наставен кадар	Наставник во предметна настава

ПОВРЗАНОСТ СО НАЦИОНАЛНИТЕ СТАНДАРДИ

Наставната програма вклучува релевантни компетенции од следното подрачје: **Личен и социјален развој** од Националните стандарди:

Ученикот/ученичката знае и/или умее:

V-A.1	да разликува здрав од ризичен животен стил во сите сфери на живеење (вклучувајќи навики во исхраната, спортски и рекреативни активности и сексуално однесување),
V-A.2	да избира и практикува активности кои обезбедуваат развој и подобрување на сопственото ментално и физичко здравје и добросостојба:
V-A.3	да ги идентификува различните компоненти на сопствениот идентитет и на различните улоги кои ги има во животот (на пр. ученик, син/ќерка),
V-A.5	да ги препознава емоциите кај себе си и кај другите, да ги согледа последиците од сопствените емоционални реакции во различни ситуации и да користи соодветни стратегии за справување со емоциите,
V-A.8	да го организира сопственото време на начин кој ќе му/и овозможи ефикасно и ефективно да ги задоволи сопствените потреби и да ги оствари поставените цели,
V-A.9	да ги предвиди последиците од своите постапки и од постапките на другите, по себе си и по другите,
V-A.10	да применува етички начела при вреднување на правилното и погрешното во сопствените и туѓите постапки и да манифестира доблесни карактерни особини (чесност, правичност, почитување, трпеливост, флексибилност, грижа, пристојност, благодарност, решителност, одважност и самодисциплина),
V-A.11	да дејствува самостојно и со целосна свесност од кого, како и кога и може да побара помош,
V-A.12	успешно да се справува со социјални притисоци,
V-A.14	да слуша активно и соодветно да реагира, покажувајќи емпатија и разбирање за другите и да ги искажува сопствените загрижи и потреби на конструктивен начин,
V-A.15	да соработува со други во остварување на заеднички цели, споделувајќи ги сопствените гледишта и потреби со другите и земајќи ги предвид гледиштата и потребите на другите,
V-A.16	да ги препознава проблемите во релациите со другите и да приоѓа конструктивно во разрешување на конфликтите, почитувајќи ги правата, потребите и интересите на сите вклучени страни,
V-A.17	да бара повратна информација и поддршка за себе, но и да дава конструктивна повратна информација и поддршка во корист на другите,
V-A.18	да истражува, поставувајќи релевантни прашања, со цел да ги открие проблемите, да ги анализира и вреднува информациите и предлозите и да ги проверува претпоставките,
V-A.19	да дава предлози, да разгледува различни можности и да ги предвидува последиците со цел да изведува заклучоци и донесува рационални одлуки,
V-A.20	критички да ги анализира информациите и доказите според релевантни критериуми,

V-A.21	да го анализира, проценува и подобрува сопственото учење.
--------	---

Ученикот/ученичката разбира и прифаќа дека:

V-Б.1	грижата за сопственото тело и редовното практикување физички активности е важен услов за обезбедување физичко и ментално здравје,
V-Б.2	осознавањето на сопствениот идентитет придонесува за јакнење на самодовербата и за развојот на личноста
V-Б.3	сопствените постигања и добросостојба во најголема мера зависат од трудот што самиот/самата го вложува и од резултатите што самиот/самата ги постигнува
V-Б.4	секоја постапка што ја презема има последици по него/неа и/или по неговата/нејзината околина,
V-Б.5	иницијативноста, упорноста, истрајноста и одговорноста се важни за спроведување на задачите, остарување на целите и надминување на предизвиците во секојдневните ситуации
V-Б.6	успехот во животот, во голема мера, зависи од целите што ќе си ги постави, а од начинот на кој ќе ги планира активностите и ќе го организира времето во голема мера зависи ефикасноста и ефективноста во остварувањето на поставените цели,
V-Б.7	иницијативноста, упорноста, истрајноста и одговорноста се важни за спроведување на задачите, остарување на целите и надминување на предизвиците во секојдневните ситуации,
V-Б.8	интеракцијата со другите е двонасочна – како што има право од другите да бара да му биде овозможено задоволување на сопствените интереси и потреби, така има и одговорност да им даде простор на другите да ги задоволат сопствените интереси и потреби,
V-Б.9	барањето повратна информација и прифаќањето конструктивна критика води кон личен напредок на индивидуален и социјален план,
V-Б.10	учењето е континуиран процес кој не завршува во училиште и не се ограничува на формалното образование.

Наставната програма вклучува релевантни компетенции од следното подрачје: **Општество и демократска култура:**

Ученикот/ученичката знае и/или умее:

VI-A.1	да објасни како општествените фактори влијаат врз личноста и средината и да ги зема предвид при формирање мислење и донесување одлуки.
VI-A.3	да ги формулира и аргументира своите гледишта, да ги сослушува и анализира туѓите гледишта и со почитување да се однесува кон нив, дури и тогаш кога не се согласува,
VI-A.6	да препознава присуство на стереотипи и предрасуди кај себе и другите и да се спротивставува на дискриминација,;
VI-A.7	да препознава манифестација на вербално и физичко насилство во сопственото опкружување, да ги согледува последиците од насилството и да се спротиставува на него,
VI-A.9	да препознае ранливи групи во општеството и да учествува во и да подржува хуманитарни и волонтерски акции,

Ученикот/ученичката разбира и прифаќа дека:

VI-Б.1	не смее да прави дискриминација врз основа на разликите меѓу луѓето (полова и етничка припадност, вероисповест, возраст, способности, социјален статус, сексуална ориентација, итн.)
--------	--

Наставната програма вклучува релевантни компетенции од следното подрачје: **Дигитална писменост**

Ученикот/ученичката знае и/или умее:

IV-A.3	да користи различни начини на организирање и безбедно чување и споделување на содржини на различни уреди и мрежи во дигиталното опкружување;
IV-A.8	на безбеден и одговорен начин да ги користи дигиталните содржини, образовните и социјални мрежи, и дигитални облаци,
IV-A.9	во комуникацијата со други во мултикултурниот дигитален простор, ги почитува различните учесници и ги следи правните, културните и етичките норми во однесувањето во дигиталниот простор,
IV-A .10	да се грижи за својот дигитален идентитет, безбедност и репутација и да ги почитува политиките за приватност.

Ученикот/ученичката разбира и прифаќа дека:

IV-Б.2	неодговорното и неумешното користење на ИКТ има организувања и може да носи ризици за поединецот или општеството;
IV-Б.3	Потенцијалите на ИКТ ќе се зголемуваат и треба да се следат и користат, но и дека треба да се има критичен однос кон веродостојноста, доверливоста и влијанието на податоците и информациите кои се достапни преку дигиталните уреди;
IV-Б.4	во дигиталниот простор е важно да се обезбеди заштита на идентитетот, приватноста и емоционалната сигурност, да не се користи говор на омраза и кибернасилство и да се почитуваат правилата и нормите на комуницирање во Дигиталните заедници;
IV-Б.5	Информациите достапни во дигиталниот простор треба да се користат етички, според дефинирани правила и за добро на луѓето.

РЕЗУЛТАТИ ОД УЧЕЊЕ

Тема 1 - Ментално здравје на учениците (11 часа)	
Вкупно часови: 16	
Резултати од учење:	
Знаења/ вештини:	
<ul style="list-style-type: none"> • Објаснува што е ментално здравје и зошто е важно. • Знае дека менталното здравје опфаќа различни аспекти како емоционално, когнитивно и социјално функционирање. • Препознава знаци на добро ментално здравје и ситуации кои може да влијаат на менталното благосостојба. • Знае дека менталното здравје е еднакво важно како и физичкото здравје. • Разликува знаци на различни проблеми поврзани со менталното здравје. • Прави разлика помеѓу нарушено однесување и добро однесување. • Зборува и размислува за намалување на предрасуди поврзани со ментално здравје. • Ги идентификува знаците на нарушено ментално здравје кај себе и другите. • Бара соодветна поддршка (родител, наставник, стручно лице). • Развива свест за грижа за себе (self-care), како дел од секојдневниот живот. 	
Ставови/ вредности:	
<ul style="list-style-type: none"> • Разбира дека постојат различни видови на ментално здравје и развива свесност за прифаќање на лицата со нарушено ментално здравје и со ИОП. • Објаснува дека грижата за сопственото ментално здравје е лична одговорност. • Го разбира значењето на заедницата во однос на прифаќањето на различностите кај лицата со различна ментална состојба.; • Знае дека барањето помош не е знак на слабост, туку на храброст. • Создава атмосфера на поддршка и разбирање за различностите во одделението • Покажува и ја објаснува свесноста за сопственото ментално здравје и изразува емпатија и поддршка кон другите. • Ја разбира важноста на комуникацијата и отвореноста за соработка и ја применува во интерперсоналните односи. • Промовира еднаквост, поддршка, разбирање и позитивна училишна атмосфера. • Промовира култура на поддршка, не на осуда. 	

Содржини и поими и број на часови:	Примери на активности:
<p>• Што е ментално здравје?</p> <p>(ментално здравје, добросостојба, рамнотежа, емоционална благосостојба)</p> <p>број на часови: 4</p> <p>Ден на реализација:</p>	<p>Разговор и групна дискусија: „Што значи да се чувствуваме добро и зошто е тоа важно?“</p> <p>Наставникот ги воведува учениците во темата со содржини кои се однесуваат на менталното здравје. Постапува прашања што значи тоа, зошто е неопходно да имаме здрави и позитивни навики, да имаме позитивен став кон животот, кон себе си, и кон соучениците и пријателите, дали и кога се чувствуваме добро, а кога лошо и зошто. Секој/а ученик/чка е охрабрен/а да сподели што за него/неа значи да се чувствува добро, и исто така да објасни кога и зошто се чувствувал/а</p>

<p>23.01.2026 30.01.2026</p>	<p>лошо. Учениците се свесни дека постои добро ментално здравје, а исто така се запознаваат дека постои и нарушено ментално здравје. Следи Кратко видео/анимација и анализа – менталното здравје кај младите.</p> <p>Креирање на постер: „Мојата дефиниција на ментално здравје“. Преку техниката Бура на идеи учениците кажуваат “Што подразбираме под поимот менталното здравје?”. Во наредната активност секој/а ученик/чка на лист хартија треба да напише што за него/неа претставува менталното здравје. На крајот од часот, сите добиени одговори од страна на учениците се лепат на хамер во вид на зеднички постер.</p> <p>Работа во парови: Споделување искуства на тема „Кога се чувствував добро“. Часот започнува со објаснување од страна на наставникот дека кај секој човек се јавуваат моменти кога се чувствува психички добро, но и лошо. Многубројни се причините за тоа. Учениците се делат во парови, при што, меѓусебно споделуваат настани и моменти кога се чувствувале добро. Паровите споделуваат по три примери, а во последните 15 минути од часот ги споделуваат своите примери со соучениците. Наставникот на крајот од часот потенцира дека секој човек понекогаш се чувствува психички добро, а понекогаш и лошо. Овие состојби се природни и нормални, не треба да сме загрижени кога ќе ги доживееме, но треба да знаеме како да ги препознаеме и како да се однесуваме во ситуација кога се чувствуваме лошо.</p>
<p>Себепочитување и самосвест (себепочитување, самоверба, самоидентификација, емоционална самосвест страв, трема, тага, нервоза, лутење, осаменост, бес))</p> <p>број на часови: 3</p> <p>Ден на реализација: 06.02.2026 13.02.2026</p>	<p>Групна игра “Игра на улоги” – ученикот во улога на лице со нарушена ментална состојба</p> <p>Кратка дискусија: Што е ментално здравје? Како може да се наруши менталното здравје? Кои видови на нарушено ментално здравје постојат? Учениците објаснуваат кој, што и како може да го наруши менталното здравје. Учествуваат во активност каде секој од нив влече по едно ливче со напишана состојба за која смета дека не е несоодветна во конкретна ситуација : страв, трема, тага, нервоза, лутење, осаменост, бес, зависност од мобилен, прекумерно конзумирање храна. По кратко размислување презентираат, односно играат улога каде се однесуваат како лице со одредено нарушување на однесувањето. Наставникот следи дали однесувањето/презентирањето на однесувањето од страна на учениците соодветствува на нарушувањето. Играта може да биде во парови или во групи.</p>

Активност : „Моето јас - мојот личен штит“

Наставникот и учениците разговараат за случки од животот каде не се чувствуваат безбедно. Секој ученик на лист хартија во форма на штит и поделен на 4 дела треба да нацрта: 1. Себеси со своите силни страни (на пр, добар пријател, љубезен, храбар...), 2. Што ме прави среќен/ среќна (пр. семејство, цртање, спорт) 3. Што правам кога сум тажен/лут/исплашен 4. Мој симбол/боја/животно што ме претставува (пр. лав за храброст, сина боја за смиреност, суперхерој и сл.) 3. Наставникот следи дали учениците знаат да ги препознаат изворите на поддршка и заштита кај нив. Како заклучок објаснува дека секоја личност има свој внатрешен штит и кога ќе се чувствуваат лошо треба да се сетат на работите што ги прават силни и среќни.

Вежба: „Огледало“ – кажи нешто убаво за себе и за другар

Наставникот и учениците дискутираат на прашања за позитивни карактеристики на нивните личности. Се воведуваат во вежбата преку прашањата и насоките: Дали сте се погледнале во огледало? Дали денес ќе се погледнете во огледало? Но, денес огледалото нема да биде стаклено, туку другарчето чие име ќе го извлечете од садот. Во наредните минути учениците седнуваат во парови свртени еден кон друг и треба да кажат по минимум три убави работи едни за други, а потоа на крај да дополнат со убави зборови за себе кои другарчето заборавило да ги каже. Преку оваа вежба учениците ја јакнат свесноста дека вредат и самодовербата.

Дискусија: „Јас сум – Силата на нашата група“

Преку самопретставување, лични искуства и позитивна самооценка, учениците ја зајакнуваат свеста за своите добри страни и се поттикнуваат со меѓусебната поддршка, Наставникот ги упатува учениците да се претстават со три реченици во кои ќе кажат нешто за себе (што сакаат, што ги интересира, како се гледаат себеси и слично). Ова се прави усно, со насочена дискусија пред целото одделение. Секој ученик треба да сподели една случка од својот живот кога се чувствувал особено горд на себе. Треба да опише: Кога се случило тоа? Зошто се чувствувал горд? Што лично направил за да се чувствува така? Наставникот може да поттикнува охрабрувачка атмосфера, со поддршка и прашања доколку некој ученик има трема или не може лесно да се изрази. Секој ученик добива мал лист од колаж хартија и фломастер. Треба да запише три свои лични позитивни особини (на пр.: искрен/а, одговорен/а, пријателски настроен/а, упорен/а и сл.). Сите ливчиња се лепат на еден заеднички постер.

	<p>Постерот се поставува на ѕидот во училиницата како симбол на заедничката сила, добрина и вредностите на одделението. Целта на активноста е да се поттикне позитивна слика за себе, да се зајакне чувството на припадност и да се подигне свеста за вредноста што секој ученик ја носи во групата.</p> <p>Игра на улоги: „Одбиј негативна порака со самоверба“</p> <p>По кратко објаснување за самовербата од страна на наставникот, како верба во себе, во своите способности и вредности, и нагласување на важноста од себепочитување и асертивност, односно способноста за јасно изразување директно и самоуверено, а со почит кон чувствата и правата на другите, следи игра на улоги во која ученик треба да одговори на негативни пораки со став и зборови што покажуваат самоверба. На неколку А4 листа се запишани навредливи или обезвреднувачки реченици како „Не си доволно добар/а“, „Сите се подобри од тебе“, „Секогаш правиш грешки“ и слично. Еден ученик се избира за да биде „бранител на самовербата“ и неговата задача е да одговори на пораката со одбивање на негативноста, на пример: „Не се согласувам. Имам свои квалитети и се трудам секој ден“, или „Јас не се споредувам со другите, секој човек е различен“. Покрај вербалниот одговор, се охрабрува и уверено невербално однесување – стоене исправено, стабилен глас и сигурен израз. После секоја трета порака, ученикот што одговара се менува, а учениците се охрабруваат да бидат и модератори – да прочитаат порака и дадат кратка поддршка или совет. На крајот од активноста, секој ученик кажува по една позитивна реченица за себе, а наставникот ја заокружува активноста со порака дека секој од нив има вредност и сила да се справува со предизвици, и дека самовербата не значи совршенство, туку верување во себе и кога се прават грешки</p>
<p>Ментално здравје и социјална поврзаност</p> <p>(пријателство, социјална поддршка, емпатија, тимска работа)</p> <p>број на часови: 2</p> <p>Ден на реализација: 13.02.2026 20.02.2026</p>	<p>Групна активност: „Мојот круг на поддршка“</p> <p>Активноста започнува со кратко објаснување за важноста на поддршката од блиските луѓе – семејството, другарчињата, бабите и дедовците, наставниците и сите оние кои играат значајна улога во психосоцијалниот развој на секоја млада личност. Ова излагање на наставникот ги поттикнува учениците да размислат за тоа кој секогаш е тука за нив, кој ги охрабрува, ги слуша и им помага кога им е тешко. Потоа, следи групна активност во која секој ученик пред целата група споделува кои лица за него претставуваат најсилна поддршка и накратко објаснува зошто – можеби затоа што го разбираат,</p>

му помагаат да се смири, го советуваат или му даваат чувство на сигурност. На крајот секој ученик добива срце од хамер на кое треба да ги напише имињата на своите најблиски поддржувачи. Оваа активност има за цел да ја зајакне свесноста кај учениците за важноста на меѓусебната поддршка, благодарноста и чувството на припадност.

Игра : „Изгради го мостот – заедно сме посилни“

Еден од учениците по случаен избор чита краток текст во кој се зборува за проблемите, менталното здравје и значењето на поддршката. Учениците се делат во групи со насоките: „Денес секоја група ќе треба да изгради мост на пријателството, преку кој ќе преминеме, од конфликт до решение, од проблем до разбирање.“ Секоја група добива сценарио со конфликт или проблем (пример: расправија меѓу другарчиња, исклучување од игра, љубомора, кибернасилство). Нивна задача е: да го анализираат проблемот, да најдат 3 конкретни чекори за решавање и да именуваат „градежни елементи“ на нивниот мост – секој чекор е еден дел од мостот (комуникација, извинување, соработка...). Потоа групите добива парчиња обоен картон, пластелин, сламки, лепило или блокчиња, и го изработува својот симболичен мост. На секој дел од мостот се лепи или пишува еден збор: разговор, доверба, толеранција, тимска работа итн. Секоја група го претставува својот мост, го објаснува проблемот што го решиле и зборува за „градбените елементи“ што ги користиле за да изградат мост од проблемот до решението. Наставникот ги поврзува сите мостови и заклучува дека секој мост е различен, но сите водат кон исто – пријателство, разбирање и поддршка. Заедно сме посилни.

Активност: „Пријателството го зајакнува менталното здравје“

Часот започнува со активности во кои учениците се главните учесници. Секој ученик добива ливче и ја завршува реченицата „Јас сум добар пријател кога...“. Ливчињата се ставаат во кутија и потоа наизменично се вадат и читаат на глас. По секоја прочитана порака, учениците кратко коментираат дали се согласуваат и зошто. Потоа, учениците се делат во мали групи и имаат задача да измислат лик-суперхерој чија супермоќ доаѓа од пријателството. Тој лик може да лечи тага, да гради мостови од разбирање или да штити од осаменост. Учениците го цртаат или опишуваат својот херој и накратко го претставуваат пред класот. Во следната активност, секој ученик пишува позитивна порака за некој соученик почнувајќи со реченицата „Те ценам затоа

	<p>што...“. Пораките се анонимни и се лепат на грбот на таа личност. На крајот, секој ги чита пораките што ги добил, со што се поттикнува самодоверба и меѓусебна почит. Потоа следува активност каде учениците цртаат сцена која за нив претставува пријателство – момент на игра, поддршка, преградка или разбирање. Цртежите се изложуваат во училиницата, а секој ученик накратко објаснува што претставува неговата слика. За крај, учениците седат во круг и си фрлаат мека топка на која има напишани прашања поврзани со пријателството. Оној што ќе ја фати одговара на едно прашање, како на пример: „Што значи пријателство за тебе?“ или „Како ти помогнал пријател кога некогаш ти било тешко?“. Целиот час е исполнет со искрени размени, креативност и емоционална поврзаност, а пријателството се прикажува како силна врска која го поттикнува личниот раст и доброто ментално здравје кај секое дете.</p>
<p>Препознавање знаци на влошено ментално здравје</p> <p>(анксиозност, тага, осаменост, промени во однесување, алармантни сигнали)</p> <p>часови: 3</p> <p>Дата на реализација: 20.02.2026 27.02.2026</p>	<p>Активност : “Телото ми зборува” – препознавање телесни реакции на стрес или тага</p> <p>Разговор за менталното здравје Проблемите со менталното здравје не започнуваат одеднаш – тоа е процес што може да се развие доколку не се препознае навреме. Постојат знаци кои траат кратко или подолг период, и важно е да се забележат и да се побара помош кога ќе се појават.</p> <p>Работа во групи – препознавање емоции Учениците во групи од по четворица споделуваат лични искуства кога биле најтажни, најсреќни или најбесни. Во текот на разговорот ги запишуваат своите чувства кои ги почувствувале во тие ситуации.</p> <p>Споредување на чувства Групите ги споредуваат своите листи со други групи и забележуваат дека многу чувства се слични или исти. Се истакнува дека тие чувства се нормални и надминливи но и минливи, посебно кога се споделуваат со блиски лица.</p> <p>Сценарија – Што ако некој пријател изгледа повлечено, тажно? Се дискутира за моменти кога некое другарче било тажно или повлечено. Во мали групи се споделуваат лични примери и се опишува што е преземено во тие ситуации. Се развиваат идеи за тоа како може да се помогне.</p> <p>Флаер – „Кога да побарам помош?“ Секој пишува најмалку три ситуации кога би побарал помош. Од одговорите се составува заедничка листа со примери кога не треба да се двоуми да се побара поддршка. На крај, се изработува флаер со пораки за охрабрување и свесност за менталното здравје.</p>

Тема 2: Емоционална писменост	
Вкупно часови: 9	
Резултати од учење:	
<i>Знаења/ вештини:</i>	
<ul style="list-style-type: none"> • Препознава и именува различни емоции кај себе и другите. • Ги анализира причините за своите емоции- развива самосвест за тоа како се чувствува; • Применува социјално прифатливи начини за изразување на емоции. • Демонстрира емпатија и сочувство во социјални интеракции. • Користи соодветни стратегии за саморегулација и смирување (длабоко дишење, визуализација, разговор). 	
<i>Ставови/ вредности:</i>	
<ul style="list-style-type: none"> • Разбира дека секој човек различно доживува и изразува емоции. • Ја вреднува емоционалната самосвест како основа за меѓучовечки односи. • Го разбира значењето на поврзаноста помеѓу емоциите и однесувањето. • Покажува одговорност и рационалност во однесувањето при изразување на емоции. • Промовира емоционално безбедно училишно опкружување. 	
Содржини и поими	Примери на активности:
Број на часови:	
Препознавање на емоции (емоции, чувство, израз, невербална комуникација)	Игра „Емоционално лице“– препознавање емоции на слики и мимики
Број на часови: 2	Кратка дискусија: Што се емоции? Кои се основните емоции што сите ги чувствуваме? Учениците ги набројуваат емоциите, а тие се запишуваат на табла (на пр. радост, тага, страв, лутина, изненадување, гадење).
Дата на реализација: 06.03.2026	Активности: 1. Препознавање на емоции на слики: Се прикажуваат 5–10 слики со изрази на лица што прикажуваат различни емоции. Учениците индивидуално или во групи погодуваат за секоја слика. По секое погодување, кратко се дискутира: Кои знаци на лицето ви помогнаа да ја препознаете емоцијата? 2. Изразување емоции без зборови: Секој ученик извлекува картичка со емоција (на пр. „лутина“, „страв“, „среќа“). Со изрази на лице и гестови ја прикажува емоцијата пред соучениците во класот, без да зборува. Останатите погодуваат. Може да се организира како натпревар меѓу два тима. 3. Како се чувствувам сега? Секој ученик со мимика ја покажува емоцијата што ја чувствува во моментот. Некој од соучениците или наставникот се обидува да ја погоди

	<p>Класифицирање на емоции – позитивни, негативни и неутрални</p> <p>Активност: "Светот на емоциите – класифицирање по боја"</p> <p>Кратка дискусија: Што се емоции? Дали сите емоции се исти? Како знаеме дали една емоција е позитивна или негативна?</p> <p>Активност: Учениците добиваат картички со различни емоции (на пр. среќа, лутина, љубопитност, гадење, задоволство, осаменост, смиреност, изненадување). Поединечно или во мали групи, ги лепат на еден од трите постери, според боја:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Позитивни емоции • Негативни емоции • Неутрални емоции <p>За секоја емоција се поставуваат прашања: – Зошто мислиш дека оваа емоција е позитивна, негативна или неутрална? – Дали иста емоција може да биде различна зависно од ситуацијата?</p> <p>Разговор: Учениците ги разгледуваат сите картички и дискутираат дали некои емоции можат да се најдат во повеќе категории. Се разговара за тоа како ситуацијата може да влијае врз начинот на кој ја доживуваме емоцијата.</p> <p>Емоционален дневник: На крај, секој ученик запишува по една емоција од секоја категорија (позитивна, негативна, неутрална) што ја почувствувал во текот на неделата, со кратко објаснување.</p>
<p>Основни и сложени емоции</p> <p>(среќа, тага, гнев, страв, љубомора, вина)</p> <p>Број на часови: 1</p> <p>Дата на реализација: 13.03.2026</p>	<p>Препознавање емоции во замислени ситуации (симулација)</p> <p>Воведна дискусија: Дали секогаш можеме да погодиме како се чувствува некој друг? Што ни помага да препознаеме нечија емоција?</p> <p>Активност – Игра на улоги (role-play): Учениците се делат во мали групи и добиваат замислена ситуација, на пример: Најдобриот другар се преселил во друг град Ти се родило помало братче или сестричка Учителката пофалила друг ученик, а не тебе Си изгубил омилен предмет Си помогнал некому и си добил насмевка Не те избрале во тим за игра Другарка ти рекла нешто што те повредило Секоја</p>

	<p>група ја изведува сцената. Останатите ученици треба да погодат: – Кои емоции се прикажани? Како би се чувствувале тие на тоа место?</p> <p>Завршна дискусија: Кои ситуации беа најлесни или најтешки за препознавање?</p> <p>Дали сите се чувствуваме исто во иста ситуација? Зошто?</p>
<p>Емоциите и телото</p> <p>(физиолошка реакција, срцев ритам, мускулна напнатост)</p> <p>Број на часови: 2</p> <p>Дата на реализација: 13.03.2026 20.03.2026</p>	<p>Активност „Емоциите и телото“</p> <p>Што ми кажува телото? Воведна вежба – Слушај го телото Учениците седат удобно со затворени очи и следат кратка вежба за скенирање на телото (body scan). Вниманието се движи од главата до стапалата. Се насочуваат да забележат:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Тежина или леснотија во телото • Напнатост или опуштеност • Промени како топлина, студ, треперење <p>Емотивна мапа По вежбата, секој ученик пополнува фигура од тело и со боја обележува каде најмногу почувствувал телесна реакција.</p> <p>Разговор во круг: Што почувствува твоето тело? Кои делови беа најактивни? Дали препозна некоја емоција?</p> <p>Како телото ми кажува дека сум лут/тажен? Работа во парови Учениците добиваат работен лист со две емоции – лутина и тага. Пишуваат најмалку 3 телесни реакции за секоја. Пример: – Кога сум лут: стомакот ми се грчи, дишам брзо – Кога сум тажен: очите ми се насолзуваат, се чувствувам тешко</p> <p>Презентација – Репортажа од телото Секој пар избира една емоција и ја претставува како да говори дел од телото: „Здраво, јас сум срцето. Кога си тажен, често чукам побавно...“</p> <p>Дискусија:</p>

	<p>Дали имаме слични телесни сигнали? Што ни кажуваат овие сигнали?</p> <p>Активност: „Тело со емоции – Каде ја чувствувам емоцијата?“ Индивидуална работа Учениците добиваат цртеж од човечко тело и го бојат според упатството:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Црвено – лутина • Сино – тага • Жолто – радост • Зелено – страв <p>Групна размена: Во мали групи ги споредуваат своите цртежи, дискутираат сличности и разлики.</p> <p>Завршна дискусија: Што научив за себе и своето тело? Дали сите се чувствуваме исто? Како оваа вежба ми помага во секојдневието?</p>
<p>Изразување и регулација на емоции (самоизразување емоции, комуникација, контрола на импулси, вежби за смирување, свесност)</p> <p>Број на часови: 3</p> <p>Дата на реализација: 20.03.2026 27.03.2026</p>	<p>Активност: Пишување писмо со изразување на чувства</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Воведна визуализација Наставникот ги води учениците низ кратка вежба за релаксација: „Затвори ги очите и земи неколку длабоки вдишувања. Сети се на момент кога почувствува силна емоција – може да е тага, радост, срам, лутина итн. Обиди се да се потсетиш на тој момент – каде беше, што се случуваше, кој беше со тебе? Како чувство имаше во телото? Во срцето?“ 2. Инструкции за пишување о „Напиши писмо до себе. Опиши ја таа ситуација, како се чувствувааше, што помогна да ја надминеш ситуацијата (или што мислиш дека би помогнало), и што би сакал/а да си кажеш себеси со добрина, како најдобар пријател.“ о Напомена: „Ова е твоја приватна мисла – никој не треба да го чита освен ако ти дозволиш.“ 3. Чување на писмата (по избор) о Учениците можат: - да ги запечатат во плик и да ги чуваат кај себе,

- или да ги стават во „кутија на чувства“ каде што никој нема да има пристап до нив и наставникот ќе им ги врати по неколку недели.

4. Разговор

о Прашања за дискусија:

- Какво беше чувството да си напишеш писмо?

- Дали се изненади што си кажа самиот/ата на себе?

- Како ти беше да зборуваш со себе со добрина?

Активност : „Речник на чувства“ и „Сид на чувства“

Тек на активността:

1. Брза игра: „Колку чувства знаеме?“

о Учениците на глас набројуваат различни чувства. Сè се запишува на табла или на флип-чарт.

о Потоа наставникот додава помалку познати чувства и ги објаснува: - вознемиреност, олеснување, гордост, збунетост, разочараност...

дост, збунетост, разочараност...

2. Креативна изработка: „Сид на чувства“

о Секој ученик добива шарено ливче.

о Пишува едно чувство, го илустрира со симбол, боја или мал цртеж..

о Сите ливчиња се лепат на сид или на пано.

3. Класификација (заеднички):

о Пријатни / Непријатни

о Интензивни / Слаби

о Учениците сами да предложат категории.

4. Завршна дискусија:

о Дали научи нов поим за некое чувство?

о Дали некогаш чувствуваш нешто, а не знаеш како да го објасниш?

о Како може да ни помогне речникот на чувства?

Вежби за смирување

Направи пауза! – Одговори, не реагирај

Понекогаш, емоциите нè носат како бран. Наместо веднаш да реагираш, обиди се вака:

1. Застани.

2. Земи 3 длабоки вдишувања и полека издишувај.

3. Прашај се: „Што е најдобро да направам сега?“

4. Избери смирен одговор.

	<p>Сценарија за вежба:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Те нарекуваат со погрдно име. • Те обвинуваат за нешто што не си го направил. • Некој те турка по грешка. <p>Испробај ја техниката во пар и забележи: Како се чувствувааше кога паузираше? Дали направи разлика?</p> <p>Дишам длабоко, замислувам мир</p> <p>Затвори очи и диши спокојно:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вдишување: 4 секунди (број до 4) • Задржи здив: 4 секунди (број до 4) • Издишување: 6 секунди (број до 6) <p>(Повтори неколку пати)</p> <p>Сега, замисли мирно место – плажа, шума, езеро или планина. Слушни ги звуците, почувствувај го воздухот, светлината...</p> <p>- Потоа, нацртај го или опиши го со зборови местото каде што твојот ум одмара.</p> <p>- Прашање за себе:</p> <p>Можеш ли да го посетиш ова место во мислите кога ќе ти треба мир?</p> <p>Кога сум бесен...</p> <p>Лутината не е лоша – таа е глас кој вика: „Ова не ми се допаѓа!“ Но, важно е што ќе направиш со неа.</p> <p>- Размисли и запиши:</p> <p>Сценарија:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Не ти дозволуваат да играш. • Те прекоруваат без причина. • Другар/ка ти кажал/а нешто навредливо. <p>Прашања:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Што можеш да направиш за да се смираш? 2. Што не треба да направиш? 3. Кој може да ти помогне во таа ситуација? <p>- Сподели ги твоите идеи со другите. Секој има свој начин, сподели го твојот и научи нешто ново.</p>
<p>Емпатија и емоции кај другите</p> <p>(емпатија, сочувство, перспектива)</p> <p>Број на часови: 1</p> <p>Дата на реализација: 03.04.2026</p>	<p>Активност: Во чевлите на другиот</p> <p>Игра на улоги за разбирање на туѓите чувства</p> <p>Учениците се делат во парови или во мали групи. Секој добива картичка со сценарио кое опишува некоја животна ситуација:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Доаѓа нов ученик во училиштето • Некој е исмеан поради изгледот • Другарче нема пари за ужинка • Соученик не знае да чита добро <p>Ученикот го „презема“ ликот од ситуацијата (влегува во неговите чевли) и раскажува:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Како се чувствува?

	<ul style="list-style-type: none"> ● Што мисли во тој момент? ● Што би сакал другите да направат? <p>Останатите членови на групата одговараат:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Што можам јас да направам за да му/ѝ биде подобро? <p>Може да се направи мала импровизирана сцена. На крајот од часот заедно со наставникот се води дискусија: Дали ти беше тешко да замислиш како се чувствува другото дете? Дали нешто те трогна (допре емотивно)? Дали понекогаш сме несвесни дека некој страда?</p> <p>Активност: Јас покажав емпатија!</p> <p>Цртање или пишување за лична емпатична ситуација</p> <p>Наставникот ги поканува учениците да се потсетат на момент кога покажале емпатија – сочувство, разбирање или помош кон некого. Дава упатства: Учениците можат да цртаат или пишуваат:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Што се случило? ● Кој беше вклучен? ● Како се чувствуваше таа личност? ● Што направи ти? ● Како се почувствува потоа? <p>Примери на ситуации: помогнал на дете кое паднало, утешил другарче, му дал прибор за цртање на некој што немал итн.</p> <p>По завршување со вежбата, учениците може да ги споделат своите изработки со одделението или во мала група соученици.</p> <p>На крајот од часот водат дискусија сите ученици водени од страна на наставникот: Како се чувствуваше кога помогна? Што мислиш, дали емпатијата прави разлика во нашето училиште/заедница?</p>
--	--

<p>Тема 3: Справување со стрес</p>
<p>Вкупно часови: 8</p>
<p>Резултати од учење:</p>
<p><i>Знаења/вештини:</i></p>
<ul style="list-style-type: none"> • Препознава реакции на стрес кај себе и другите • Разликува позитивен од негативен стрес.

<ul style="list-style-type: none"> • Ги идентификува личните извори на стрес во секојдневниот живот. • Применува техники за справување со стрес (на пр. дишење, визуализација, позитивно размислување). • Развива сопствен план за справување со стрес во училишен и семеен контекст. 	
Ставови/вредности: <ul style="list-style-type: none"> • Ја прифаќа потребата за одмор, грижа за себе и психофизичка рамнотежа. • Го вреднува значењето на одморот и грижата за себе. • Објаснува зошто позитивниот пристап помага при надминување на тешкотии. • Поттикнува отворена комуникација за емоции и стрес во училиште. • Промовира одговорен однос кон сопственото ментално здравје. 	
Содржини и поими и број на часови:	Примери на активности:
<p>Што е стрес?</p> <p>Број на часови: 2</p> <p>Дата на реализација:</p> <p>03.04.2026 10.04.2026</p>	<p>Кратко анимирано видео: „Што се случува во телото кога сме под стрес?“</p> <p>Се разговара со учениците за тоа кога последен пат почувствувале стрес, а притоа наставникот им објаснува што е стрес, како реагира телото (лачење на хормони како адреналин, зголемен пулс, брзо дишење) Потоа учениците се делат во групи и секоја група добива задача да претстави различни сцени: пример утро пред тест, учество на натпревар, караница со другари и др. Истражуваат и забележуваат што се случува во такви ситуации. Потоа учениците изработуваат кратко сценарио и го претвораат во анимација со дијалози кои објаснуваат што се случува во телото. При тоа ги користат алатките како што се Powtoon, Canva, Animaker, или Scratch. Потоа секоја група го презентира своето видео и наставникот и учениците даваат повратна информација што им се допаднало и што научиле.</p> <p>Класифицирање на стресори – во училишна средина, семејството, лични ситуации</p> <p>Активност Каде се крие стресот?</p> <p>Наставникот поставува прашања што е стрес, кои ситуации ги прават учениците вознемирени, напнати и под притисок. Наставникот истакнува дека најважно е стресот да го препознаеме. Наставникот учениците ги дели во пет групи и секоја група добива работни листови со различни сценарија: „Имам многу домашни задачи и немам време“, „Се расправав со брат ми / сестра ми“, „Ме повикаа на разговор кај психологот и се плашам“, „Имам трема пред настап“ и „Се чувствувам осамено“. Секоја група дискутира за работната задача и треба да одреди во која категорија на стрес припаѓа – во училишна средина, семејство или лични ситуации. Потоа на хамер поставен на табла и поделен на трите категории на извор на стрес го лепат сценариото таму каде што мислат дека припаѓа.</p>

	<p>Потоа секоја група дава објаснување како би се справиле со тој стрес. На крајот од часот пополнуваат анонимен лист за тоа кога чувствуваат најмногу стрес и што им помага при стрес. На наставникот тоа ќе му користи за идни разговори или совети.</p> <p>Цртање „Моето тело под стрес“ – мапирање телесни реакции при стрес</p> <p>Разговараме на тема како реагира нашето тело кога е под стрес – ни се забрзува срцето, се потиме, ни се стега stomакот, ни се тресат рацете...Потоа учениците добиваат шаблон од човечко тело и задача со бои и симболи да покажат што чувствуваат кога се под стрес, каде се појавуваат тие чувства и како изгледаат. Добиваат и насоки: со црвено кога чувствуваат болка или згрченост, со сино кога се потат или им се плаче и со жолто кога треперат од возбуда и им се стресат рацете. Учениците работат индивидуално и потоа го споделуваат цртежот со одделението и се води разговор дали се изненадени како телото реагира, дали сите чувствуваат стрес на ист начин и како можеме да си помогнеме кога го чувствуваме тоа.</p>									
<p>Како го чувствувам стресот?</p> <p>(емоционални, телесни и мисловни реакции)</p> <p>Број на часови: 1</p> <p>Дата на реализација: 10.04.2026</p>	<p>Како го чувствувам стресот? <i>(Патување низ моите мисли, чувства и тело)</i></p> <p>Наставникот разговара со учениците дека стресот може да се појави во мислите, емоциите и телото и дали тоа го имаат почувствувано. Потоа на таблата се црта табела</p> <table border="0" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 33%;">Мисли</td> <td style="width: 33%;">Емоции</td> <td style="width: 33%;">Тело</td> </tr> <tr> <td>Ќе погрешам страв,</td> <td>лутина</td> <td>Потење,</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>стегање на градите</td> </tr> </table> <p>Учениците кажуваат свои примери, како на пример утре имам тест, се карав со другарите, доцнам дома и знам дека родителите ќе се лутат и друго. Потоа секој ученик запишува во својата тетратка што помислува, како се чувствува и што осеќа во телото. Потоа учениците пишуваат краток текст „Кога сум под стрес, моето тело ми зборува вака.....“. Неколку ученици доброволно споделуваат што напишале и одговараат на прашањето кој им помага најмногу кога се под стрес и како.</p>	Мисли	Емоции	Тело	Ќе погрешам страв,	лутина	Потење,			стегање на градите
Мисли	Емоции	Тело								
Ќе погрешам страв,	лутина	Потење,								
		стегање на градите								
<p>Стратегии за справување со стрес</p> <p>(справување, саморегулација, позитивно размислување)</p> <p>Број на часови: 2</p>	<p>Вежба за длабоко дишење и релаксација</p> <p>Активност „Пронајди мир – длабоко дишење и релаксација“</p>									

Дата на реализација:
17.04.2026

Пронајди мир е вежба за длабоко дишење и прогресивна релаксација која помага телото и умот да се смират кога се под стрес. Кога сме вознемирени, често дишеме плитко и чувствуваме напнатост во мускулите. Со оваа вежба учиме како да го препознаеме тоа и да се опуштиме.

Наставникот ја дава следната инструкција: „Седнете удобно и затворете ги очите. Почнете да дишете подлабоко. Вдишете низ носот броејќи до четири. Задржете го здивот броејќи до четири. Издишете полека низ устата, повторно броејќи до четири. Повторете го ова пет пати. Со секое вдишување внесувате мир, со секое издишување се ослободувате од напнатоста.

Учениците стојат во круг и преминуваме на постепено опуштање на телото. Ќе го насочуваме вниманието на различни делови од телото, еден по еден. Ќе почнеме со стапалата. Стегнете ги мускулите колку што можете, држете пет секунди, потоа опуштете ги. Почувствувајте ја разликата помеѓу напнатост и опуштеност. Истото направете го со нозете, стомакот, рацете, рамената и лицето. Дозволете секој дел од телото да се ослободи од напнатоста.

Кога ќе завршите, полека отворете ги очите. Останете во тишина уште неколку моменти. Размислете како се чувствувате сега. Дали телото ви е полесно? Дали умот ви е посмирен?

Оваа вежба можете да ја користите кога и да почувствувате дека ви е потребен одмор и смирување.

Игра „Кутија со алатки за смирување“ секој ученик избира стратегии за смирување

Кога сме под стрес, секој од нас има нешто што му помага да се почувствува подобро. Некому му годи тивка музика, друг се смирува со шетање или разговор со близок. Затоа денес секој ќе создаде своја лична „Кутија со алатки за смирување“.

Во оваа кутија ќе ставиш идеи, навики и активности кои ти носат мир и прават да се чувствуваш добро. Ќе добиеш картички со различни стратегии како длабоко дишење, релаксација, пишување во дневник, слушање музика, топол чај, цртање, разговор со пријател, галење миленик, читање книга или позитивни мисли.

	<p>Одбери пет стратегии кои најмногу ти се допаѓаат или кои веќе ти помогнале во стресна ситуација. Стави ги во твојата кутија. На празните картички можеш да додадеш и свои идеи – нешто што го правиш кога ти е тешко, нешто што те смирува.</p> <p>Потоа, украси ја кутијата на свој начин. Користи бои, цртежи или нешто што ќе ти даде чувство на сигурност и смиреност.</p> <p>Кога ќе завршиш, сподели со другите една стратегија која си ја избрал и кога би ја користел.</p> <p>На крај, доврши ја оваа реченица: Кога ќе се чувствувам вознемирено, ќе ја отворам кутијата и ќе... Најмногу ми помага кога...</p> <p>Твојата кутија секогаш ќе биде со тебе – како помошник во смирување..</p>
<p>Поддршка и комуникација кога сме под стрес</p> <p>(доверба, помош, емпатија, комуникација)</p> <p>Број на часови: 2</p> <p>Дата на реализација: 24.04.2026</p>	<p>Игра „Совети“ групна размена на совети за надминување на стресна ситуација</p> <p>Секој од нас понекогаш се соочува со стрес – дали пред важен настап, по расправија со другар, кога имаме многу обврски или кога се чувствуваме осамено. Во оваа игра ќе си помогнеме едни на други со споделување совети. Учениците се делат во мали групи. Секоја група добива ливче со една стресна ситуација, на пример:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Имам трема пред настап – Се скарав со најдобар другар – Имам многу тестови и не знам од каде да почнам – Се чувствувам осамено – Родителите ми се лутат за оценките <p>Заедно разговараме и смислуваме совети – што би можел некој да направи за да се почувствува подобро во таква ситуација? Напишете 3 до 5 идеи. Може да бидат практични, но и креативни – нешто што навистина би помогнало.</p> <p>Кога сите ќе завршат, секоја група ја чита својата ситуација и ги споделува советите. Другите можат да додадат уште по некој предлог. Така сите учиме едни од други.</p>

	<p>На крај, разговараме за тоа: Кои совети најмногу ви се допаднаа? Кој совет би го пробале ако сте под стрес? И – зошто е важно да зборуваме за вакви работи?</p> <p>Потоа секој ученик пишува еден совет што му се чини најкорисен и го става на „Сидот на совети“ во училницата. Тој сид ќе биде како мала ризница на идеи што ќе ни помагаат кога ни е најпотребно.</p> <p>Дизајн на „Мрежа на поддршка“ – учениците цртаат кругови со луѓе/места каде се чувствуваат сигурно</p> <p>Понекогаш се чувствуваме тажно, вознемирено или несигурно. Во тие моменти е важно да се сетиме кои луѓе ни се важни, каде се чувствуваме безбедно и што нè смирува.</p> <p>Наставникот дава насоки: денес ќе создадеме своја лична Мрежа на поддршка. На лист хартија, секој се црта себе во центарот. Околу себе, во кругови или облациња, ќе додадеш:</p> <ul style="list-style-type: none"> - луѓе што ти значат (на пример: мама, тато, другар, баба, наставник) - места каде се чувствуваш сигурно (како домот, училиштето, паркот, библиотеката) - активности што те смируваат (цртање, спортување, слушање музика, играње со миленик) <p>Можеш да користиш бои за да покажеш колку ти се важни тие луѓе или нешта – зелена за многу важно, црвена за пријатно, жолта за смирувачко.</p> <p>Кога ќе ја завршиш мрежата, размисли: Кој најчесто ти помага кога ти е тешко? Каде одиш кога сакаш да се чувствуваш подобро? Дали некогаш забораваш колку луѓето се грижат за тебе?</p> <p>Секој што сака, може да ја сподели својата мрежа. Ќе ги изложиме сите цртежи на пано со наслов Сигурни места и луѓе – за да не потсетуваат дека поддршката е секогаш околу нас, дури и кога не ја забележуваме.</p>
<p>Одмор, рамнотежа и грижа за себе (грижа за себе, рамнотежа)</p>	<p>Креативна задача: направи постер „Мојот рецепт за одмор“</p>

<p>Број на часови: 1</p> <p>Дата на реализација: 08.05.2026</p>	<p>Кога имаш премногу обврски или си уморен, важно е да направиш пауза и да си подариш момент за себе. Денес ќе создадеме постер со наслов Мојот рецепт за одмор – твоја лична комбинација од нешта што ти помагаат да се опуштиш и да се чувствуваш добро.</p> <p>Како што постои рецепт за омилен колач, така ќе составиш и свој рецепт за смиреност. Можеш да вклучиш некои од овие состојки:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 10 минути тишина или длабоко дишење – една омилена песна – едно поглавје од добра книга – едно слатко задоволство – разговор со другар/ка – 30 минути во природа – и уште по желба: цртање, спорт, хоби, играње со миленик... <p>Цртај, лепи слики, стикери или направи колаж – направи го постерот како мало парче мир и радост.</p> <p>Кога ќе завршиш, размисли: Кој дел од рецептот ти е најважен? Што би додал/а кога си навистина под стрес?</p> <p>Секој што сака може да го претстави својот рецепт пред другите. Ќе завршиме со заеднички заклучок: Секогаш кога ќе почувствуваш дека ти треба одмор – погледни го својот постер и следи го рецептот за мир. Може дури и да гласаме за најкреативен рецепт – само за забава, затоа што секој рецепт е важен на свој начин</p>
---	--

<p>• Тема 4: Превенција од насилство</p>
<p>Вкупно часови: 8</p>
<p>Резултати од учење:</p>
<p><i>Знаења/вештини:</i></p>
<ul style="list-style-type: none"> • Разликува видови на насилство (физичко, вербално, психолошко, кибер). • Препознава ситуации на насилство во своето опкружување. • Користи ненасилна комуникација за решавање на конфликти. • Бара помош или знае кому и како да пријави насилство. • Промовира мирни решенија и активно учество во безбедна училишна средина.
<p>Ставови/вредности:</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Отфрла употребата на насилство како средство за решавање конфликти. • Ја вреднува мирната комуникација и различноста на мислења.

- Развива чувство за правичност и солидарност.
- Показува храброст при пријавување на неправди.
- Промовира култура на мир, инклузија и меѓусебно почитување.

<p>Содржини и поими и број на часови:</p>	<p>Примери на активности:</p>
<p>Што е насилство? Видови и форми</p> <p>(физичко насилство, вербално насилство, психолошко насилство, кибер насилство)</p> <p>Борј на часови: 2</p> <p>Дата на реализација: 08.05.2026 15.05.2026</p>	<p>Активност „Насилство во нашето училиште/училница“</p> <p>Денешниот разговор е посветен на една важна и чувствителна тема – насилството. Наставникот поставува отворени прашања за да ги поттикне учениците да размислат: Кои видови насилство најчесто ги забележуваат во нивната училница или училиште? Кое насилство им пречи најмногу и зошто? Кој најчесто го врши насилството, а кој е жртва?</p> <p>Учениците споделуваат искуства и примери – искрено, со почит и разбирање. Се дискутира за секој случај и се прави заедничка класификација во четири категории: физичко насилство, психолошко насилство, вербално насилство и кибернасилство.</p> <p>Се поставуваат и важни лични прашања:</p> <p>Дали некогаш биле сведоци или жртви на насилство? Како реагирале? Дали можеби и самите повредиле некого без да бидат свесни?</p> <p>На крајот, заедно го носат најважниот заклучок: „Насилството не секогаш се гледа. Тоа може да биде збор, поглед или порака. Секоја намера да се повреди некој – физички или психички – е облик на насилство. Нашата задача е да го препознаеме, да не молчине и да се грижине едни за други. “да го спречиме.“</p> <p>„Што е, а што не е насилство?“</p> <p>Анализа на сценарија со ситуации од секојдневниот живот поврзани со насилство. Се подготвуваат кратки сценарија (Филип го брише Али од вибер група, Али се повлекува и не зборува со никого од групата. Јан ја поддржува Јана кога ја исмејуваат, бидејќи носи очила. После секој фудбалски натпревар Стефан плаче доколку не даде гол. Лорена и е лута на Маша, бидејќи Маша повеќе не се дружи со неа, Маша се дружи со Ана....) Учениците во парови влечат картички, ливчиња со напишаните сценарија и ги глумат улогите.</p> <p>Се поведува дискусија: Што видовме? Дали беше насилство и какво насилство? Што можеме да направиме во таква</p>

	<p>ситуација? Зошто луѓето користат насилство? Кој најчесто е насилник, а кој жртва во насилството?</p> <p>Промената започнува од мене“ Учениците работат во две групи: 1. Изработка на постер „Симболи против насилство“. Учениците цртаат и пишуваат пораки против насилство. Постерот се изложува во училница. 2. Изработка на брошура „Препознај го насилството“. Учениците изработуваат брошура со пораки, слики, симболи на компјутер. Брошурата се презентира пред соучениците, а потоа се споделува со ученици од другите одделенија.</p>								
<p>Како изгледа насилното однесување?</p> <p>(агресија, насилник, моќ, жртва, набљудувач/сведок)</p> <p>Број на часови: 2</p> <p>Дата на реализација: 15.05.2026 22.05.2026</p>	<p>„Насилник – жртва – сведок“ Активноста започнува со дискусија: Што е насилство? Дали сите видови на насилство се лесно видливи? Дали биле насилник, жртва или пак сведок во некоја ситуација? Наставникот подготвува кратки сценарија: (На големиот одмор еден ученик турка друг ученик додека другите соученици гледаат. Група ученици се смеат на слика на нивни другар на вибер групата. Никола го крши моливот на соученикот до него. Ана е во инвалидска количка и на одморот секогаш е сама.) Учениците се делат во групи и секоја група добива по едно кратко сценарио. Заеднички ја анализираат ситуацијата: - ги идентификуваат улогите, кој е насилник, кој жртва, а кој е сведок. - да напишат како се чувствува секој од нив во дадената ситуација. - да предложат што може сведокот да направи и во која ситуација, дали има моќ да ја промени ситуацијата, да покаже храброст за да ја промени ситуацијата. Податоците се впишуваат во табела:</p> <table border="1" data-bbox="657 1367 1414 1549"> <thead> <tr> <th>ситуација</th> <th>насилник</th> <th>жртва</th> <th>сведок</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>На големиот одмор еден</td> <td>Како се однесува?</td> <td>Како се чувствува?</td> <td>Што може да направи?</td> </tr> </tbody> </table> <p>„Препознај го насилството“ Учениците извлекуваат картички или листови со напишани кратки сценарија. Пример за сценарија (Туркање на другар. Потсмевање на другарот поради изгледот. Намерно исклучување другар од чат. Ширење невистини за некој од одделението. Именување на другар со навредлив прекар. Извинување на другар откако е погрешено. Барање лозинка од другар).</p>	ситуација	насилник	жртва	сведок	На големиот одмор еден	Како се однесува?	Како се чувствува?	Што може да направи?
ситуација	насилник	жртва	сведок						
На големиот одмор еден	Како се однесува?	Како се чувствува?	Што може да направи?						

	<p>Заедничка активност на учениците: Читање на сценаријата и поттикнување на групна дискусија и емпатија.</p> <table border="1" data-bbox="657 300 1414 443"> <tr> <td data-bbox="657 300 911 405">Насилно однесување</td> <td data-bbox="911 300 1164 405">Непријатно во зависност од ситуацијата</td> <td data-bbox="1164 300 1414 405">Позитивно однесување</td> </tr> <tr> <td data-bbox="657 405 911 443"></td> <td data-bbox="911 405 1164 443"></td> <td data-bbox="1164 405 1414 443"></td> </tr> </table> <p>Дали имаше ситуации во кои ти беше тешко да одлучиш? Што можеме да направиме за да имаме повеќе позитивни/прифатливи однесувања? Предизвик за учениците: Да направат што повеќе позитивни дела оваа седмица.</p>	Насилно однесување	Непријатно во зависност од ситуацијата	Позитивно однесување			
Насилно однесување	Непријатно во зависност од ситуацијата	Позитивно однесување					
<p>Справување со конфликти без насилство (медијација, компромис, асертивна комуникација, ненасилна комуникација)</p> <p>Број на часови: 2</p> <p>Дата на реализација: 22.05.2026</p>	<p>Студија на случај: „Конфликт и решение – цртање стрип“</p> <p>Преку оваа активност учениците на креативен начин ги решаваат конфликтите со медијација. Учениците цртаат стрип од 4 ситуации:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Се случува конфликтот (Марија и Петар се ученици во шесто одделение. Секој ден заедно одат во училиште и заедно седат. Еден ден Марија не го поочекала Петар за во училиште, на училиште отишла со Миа, а тој кога стигнал во училиште не седнал до неа. Двајцата се лутат еден на друг. Кога требало да работат на проектна задача, бидејќи биле во иста група, Петар не работи – одбива да соработува. Марија се лути на Петар и пред цело одделение кажува дека Петар ништо не работи). Останатите соученици се сведоци на ситуацијата, наставникот решава конфликтот да го разреши со медијација, секоја страна има можност да зборува, да се сослуша и да се најде решение. 2. Медијатор реагира (Што би сакале да се смени? Која е причината за настанатиот конфликт? Кој е одговорен за настанатиот проблем? Како може да го решат конфликтот?) 3. Се наоѓа мирно решение (двете страни се договараат) 4. Сите се задоволни од решението (двете страни вклучени во конфликтот се слушнати, соработката се подобрува). <p>„Асертивен одговор“</p> <p>Учениците решаваат конфликт со мирно и самоуверено изразување на своите мислења, чувства и потреби, слушање без прекинување, почитување на другите, но и на себе...</p>						

	<p>Учениците се делат во парови, каде едниот ученик глуми одредена ситуација, а другиот реагира асертивно.</p> <p>Примери за агресивна комуникација – асертивна комуникација:</p> <p>- „Ти си виновен за оценката! - Мислам дека можевме подобро да се договориме околу задачите. -„Ти ме игнорираш, посебно на чет!“ – Се чувствувам изоставено кога не ми враќаш на пораките. По секоја изведба се прави групна анализа. Како се чувствуваа ликовите? Што беше агресивно, што асертивно? Кои последици можат да произлезат од секој пристап? Кои изрази помагаат да останеме цврсти, но сепак смирени? На крајот учениците пишуваат правила за асертивна комуникација и почитување.</p> <p>(Кога сум лут/а, ќе објаснам зошто, без викање. Не те прекинувам, ќе те ислушам до крај. Ќе бидам искрен/а и ќе кажам што ми пречи кај тебе.)</p>
<p>Кибернасилство и дигитална безбедност</p> <p>(дигитален отпечаток, онлајн агресија, приватност, онлајн етика)</p> <p>Број на часови: 1</p> <p>Дата на реализација: 29.05.2026</p>	<p>„Дигитален кодекс“</p> <p>Учениците добиваат кратки пораки на картончиња (реални примери од чат со измислени имиња), со цел развивање на критичко размислување при користење на интернетот. (Леле како изгледаш на таа слика! Прати ми фотографија во пижамии! Прати ми ја твојата адреса! Избриши ја фотографијата со мене!)</p> <p>Дискусија со учениците за пораките: Како би постапиле во ваква ситуација? Како можеме да реагираме на лошите пораки? Што е кибернасилство?</p> <p>Секој ученик изработува „Дигитален кодекс“, запишува 5 лични правила што ќе ги следи при онлајн комуникација. (Ќе користам силна лозинка. Ќе ги известам родителите, ако нешто ми е чудно. Ако забележам дека мој другар/ка е исмејуван/а, ќе пријавам. Нема да праќам нешто што може да ме засрами.)</p> <p>Правилата од учениците се истакнуваат во училница на видно место.</p>
<p>Промоција на култура без насилство</p> <p>(почитување, инклузија, солидарност, превенција)</p> <p>Број на часови: 3</p>	<p>„Избери добрина, не насилство“</p> <p>Учениците фатени за раце формираат круг и притоа прават бранови со добри вибрации кои ги праќаат понатаму во кругот. Со рацете прават движења бранот да влезе од левата рака, преку рамото кон десната рака и ученикот</p>

<p>Дата на реализација: 29.05.2026 05.06.2026</p>	<p>покрај него со другарска насмевка и поглед го прифаќа бранот и на истиот начин го праќа понатаму. Учениците во групи се договараат и пишуваат кои човечки особини се потребни за добри дела, за добро другарство (во контекст на солидарност, почитување, хуманост, емпатија, добрина....) Следна активност е да се присетат на некои свои позитивни постапки со кои во некоја ситуација некому помогнале. Како се чувствувале тогаш? Дали со таа нивна постапка поттикнале друг да направи добро дело? Дали мислат дека добрите дела можат да се шират како добрите вибрации од петходната активност?</p> <p>Изведуваме заклучок: Секогаш да поттикнеме промена, да развеселиме некого, да помогнеме, да му го разубавиме денот.</p> <p>Пишување писмо до насилникот (анонимно, емпатично)</p> <p>Учениците ќе напишат анонимно писмо до поединец (од реален или измислен контекст, без пишување на имиња) кој направил нешто лошо, омаловажувал, исмејувал, навредил, ширел неистини.... Писмото треба да содржи: (Како се чувствувале поради таквото однесување? Што би сакале тој поединец да разбере? Како би сакале да се смени ситуацијата? Што би било поинаку ако има разбирање?) Писмата се ставаат во кутија, наставникот чита некои од нив, без прашања кој ги напишал. Потоа следува заедничка дискусија: Како звучат овие пораки? Што учиме од овие писма? Изведување заклучок: Конфликтите се дел од животот, но можеме да учиме да ги решаваме со зборови, разбирање и храброст.</p>
---	--