**РАДИОНИЦА 2: СВИЂА МИ СЕ КАКО ИЗГЛЕДАМ**

Циљеви радионице:

1. Идентификовање тога какву слику сопственог тела имају млади и колико се она разликује од „идеалне“.

2. Разјашњавање одакле потиче „идеална слика тела“.

3. Развијање самоприхватања.

ЦИЉНА ГРУПА:

Ученици узраста 11-14 и 15-19 година

ПОТРЕБАН МАТЕРИЈАЛ:

Флипчарт-папир и маркери (или табла и креда)

А4 папир

Фломастери у боји, дрвене и воштане боје...

Стикери

Стари магазини у боји

Лепак за папир, селотејп

Неколико маказа за папир

ПОТРЕБНО ВРЕМЕ: 80 минута

САДРЖАЈ РАДИОНИЦЕ

УВОДНИ ДЕО (5 мин):

1. Објашњење програма радионица

ЦЕНТРАЛНИ ДЕО (60 мин):

1, Цртамо себе (Индивидуални рад) -15мин

2. Зашто желимо да будемо другачији? (Дискусија) – 30мин

3. Самоприхватање – пут ка лепоти (Групни рад на постерима)-15мин

ЗАВРШНИ ДЕО (15 мин):

1. Лепа порука (Размена у кругу)-10мин

2.Евалуација (Барометар осећања) - 5мин

УВОДНИ ДЕО (5 мин)

Објашњење циљева и динамике радионица.

ЦЕНТРАЛНИ ДЕО 60 мин

1. Цртамо себе 15 мин

Водитељ/ка дели А4 папире и по један фломастер или бојицу и тражи од учесника да, користећи само једну боју тј. писаљку, нацртају своју фигуру (контуру), онако како себе виде – преко целог папира, тако да фигура буде што већа. Даје им 5–10 минута за овај задатак. Када су сви нацртали своју контуру, дели сваком учеснику још по две бојице и тражи да једном бојом обоје оне делове тела које им се допадају и које не би мењали, а другом бојом делове којима нису задовољни – ако има тога. Затим проверава колико је учесника желело нешто да мења у својој фигури. Ако има добровољаца, може се и показати неколико цртежа, и дати кратко објашњење.

2. Дискусија 15 мин

Отвара се дискусија, уз помоћ питања:

* Зашто желимо да изгледамо другачије него што изгледамо?
* Шта значи бити леп у данашње време?
* Одакле та „искривљена слика“ код неких младих људи – виђење себе дебелима чак и кад то није објективно случај
* Зашто толико младих жели да промени килажу?
* Да ли су начини на који се то ради опаснији од добити које могу да донесу дијета, повраћање, итд.?
* Одакле долазе норме, императиви да изгледамо овако или онако?
* Да ли су те промене увек могуће (нпр. промене у грађи, висини, облику носа, итд.), да ли су немогуће или барем нису лако променљиве?
* Шта добијамо тиме што нисмо задовољни својим изгледом?
* Како то делује на наше самопоуздање?
* Како то делује на нашу привлачност?

3. Самоприхватање – пут ка лепоти 30 мин

Водитељ/ка чита следећу вест: „На Пикадили серкусу, великој раскрсници у центру Лондона, Џеј Вест је одлучила да уради нешто несвакидашње и наизглед друштвено неприхватљиво – да се скине. Међутим, како су поступци оправдани ако је сврха ваљана, ову младу девојку ни енглеска полиција није спречила у њеној намери. Напротив, после обављеног посла, тамошњи полицајци су је загрлили како би јој исказали подршку. Као чин самоприхватања, Џеј је решила да се скине на једном од најпрометнијих лондонских места не би ли помогла људима да прихвате свој изглед и тело. Она је остала само у доњем вешу, завезаних очију, а исред себе је поставила таблу на којој је писало: ’Стојим у име свих који се боре са поремећајем у исхрани и немају довољно самопоштовања према своме телу. Ја сам једна њих. Ако желите да ме подржите, нацртајте срце на моме телу.’

Водитељ/ка пита учеснике шта мисле о овој акцији Џеј Вест. Затим тражи да свако за себе, у неколико минута, размисли о следећим питањима и да их потом запишу на стикерима:

* Колико прихватају себе и свој изглед?
* Шта би им помогло да боље прихвате себе?
* Шта би могли да учине па да помогну другима да прихвате себе и свој изглед?

Учесници се деле у неколико група, добијају флипчарт-папир и бојице (фломастере, дрвене, воштане), разнобојне стикере, старе магазине у боји, лепак, маказе, итд. Имају задатак да на постерима прикажу Самоприхватање – пут ка лепоти.

Галерија – презентација постера.

Завршни део 15 мин

1. Лепа порука 10 мин

Припремљене су цедуље са именима учесника радионице. Сваки учесник/ца извлачи једно име. Задатак је да се за особу чије се име извуче осмисли и искаже неки комплимент – шта му/јој се свиђа код те особе. То може бити неки детаљ у изгледу али и у понашању, који је заиста запажен (треба избегавати лажне и измишљене, уопштене комлименте). Игра се завршава онда када свако прими и упути комплимент.

2. Барометар осећања 5 мин

На флипчарт-папиру исцртава се једна дуж. На једном крају дужи је „смајлић“, а на другом „тужнић“. Свако треба да обележи оно место на дужи, које показује како се осећа на крају радионице.

**Тема: Правилна исхрана**

**Радионица (45 мин) МОЈ ТАЊИР**

ЦИЉЕВИ:

* Упознавање деце са визуелним приказом – правилне исхране „Мој тањир“
* Упознавање деце са четири групе намирница (воће, поврће, житарице и беланчевине) као и одређивање групне припадности појединачних намирница

ЦИЉНА ГРУПА:

Ученици узраста 7-10 година

ПОТРЕБАН МАТЕРИЈАЛ:

Папир А4 на коме је представљен визуелни модел „Модел тањир“





Картице са нацртаним или написаним називом намирнице

Power Point презентација „Принципи правилне исхране“

flipchart на коме је представљен визуелни модел „Модел тањир“

фломастери, оловке

САДРЖАЈ РАДИОНИЦЕ

УВОДНИ ДЕО (5 мин):

1. Представљање активности

ЦЕНТРАЛНИ ДЕО (30 мин):

1. Предавање – Принципи правилне исхране

2. Одређивање групне припадности појединачних намирница

ЗАВРШНИ ДЕО (10 мин):

Основне напомене о значају правилног прања руку

УВОДНИ ДЕО (5 мин)

1. Представљање активности

Наставник објашњава ђацима начин рада.

ЦЕНТРАЛНИ ДЕО (35 мин)

Сви ученици се поделе у мање групе од 3 до 5 ученика, Свака група добије визуелни модел мој тањир и картице са нацртаним или написаним називом намирница. Њихов задатак је да сваку намирницу на картици правилно распореде у групу намирница којој припадају. На крају свака група одабере свог представника који ће презентовати рад групе пред осталим ученицима, на тај начин што ће исписивати имена намирница на flipchartu у одговарајуће поље визуелног модела „Мој Тањир“. Битно је напоменути да свака група добије картице са различитим називима намирница.

На крају наставник поведе дискусију о томе зашто је битно да се уносе одговарајуће групе намирница, у којој количини дневно, шта недостаје на визуелном моделу „Мој тањир“, зашто и колико те врсте намирница треба да узимамо (слаткиши и грицкалице)

ЗАВРШНИ ДЕО (10 мин):

Наставник поново сумира постигнуте резултате радионице и износи основне напомене о принципима правилне исхране.

**Радионица (45 мин) НАУЧИ ДА ПРОЧИТАШ ИНФОРМАЦИЈЕ НА ПАКОВАЊУ**

ЦИЉЕВИ:

* Повећати знање ученика и подстакнути их на размишљање о хранљивим састојцима и енергетској вредности на различитим паковањивама индустријски паковане хране.

ЦИЉНА ГРУПА:

Ученици узраста 11-14 и 15-19 година

ПОТРЕБАН МАТЕРИЈАЛ:

Сваки ученик треба да донесе празна паковања различитих намирница и производа (кисело млеко, млеко, јогурт, чоколада, безлкохолна пића, чипс, смоки, кекс, супе из кесице, паштете, мусли итд.) које се користе у њиховом домаћинству или их они често купују

flipchart, фломастери, папири А4 са табелом

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Врста намирнице  | Хранљиве вредности | Енергетска вредност  | Списак састојака | Адитиви  | Датум производње  | Рок трајања | Нето количина | Услови чувања |
| јогурт |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Јафа кекс |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Хранљиве вредности: Оне су представљене у табели и показују колику енергетску вредност (изражену у калоријама) и колико грама различитих састојака (беланчевине, угљени хидрати, масти, итд.) ћемо унети ако поједемо 100 грама тог производа.

Списак састојака: Увек се почиње са оним састојком који је највише заступљен у намирници. Последњи наведени састојак, према томе, чини најмањи део неке намирнице.

Адитиви: То су материје које се додају намирницама у веома малим количинама како би им побољшали својства, продужили рок трајања или на неки начин изменили. Ту спадају боје природне или вештачке, заслађивачи и конзерванси.

Датум производње/Рок трајања: На сваком производу наведено је или када је произведен, или датум до ког треба да га конзумирамо.

Нето количина

Услови чувања намирнице

САДРЖАЈ РАДИОНИЦЕ

УВОДНИ ДЕО (5 мин):

1. Представљање активности од стране наставника

ЦЕНТРАЛНИ ДЕО (30 мин):

1. Демонстрација – Које све информације треба да се нађу на етикети

2. Рад у групама и престављање резултата

ЗАВРШНИ ДЕО (10 мин):

Основне напомене о значају читања етикета на паковањима индустријски прерађене хране

УВОДНИ ДЕО (5 мин)

1. Представљање активности

Наставник објашњава ученицима начин рада.

ЦЕНТРАЛНИ ДЕО (35 мин)

На почетку наставник демонстрира технику читања етикете на паковању и објашњава њихово значење.

Сви ученици се поделе у мање групе од 3 до 5 ученика, Свака група добије папир А4 формата на коме је нацртана табела са основним подцима који треба да се нађу на етикети паковања и празна паковања.. Њихов задатак је попуне табели на тај начин што ће уписивањем знака + ако информација постоји и – ако информација не постоји а ако постоји делимично уписују знак +/- . На крају свака група одабере свог представника који ће презентовати рад групе пред осталим ученицима, на тај начин што ће презентовати резулата групе, уписивањем ознака на flipchartу

На крају наставник поведе дискусију о томе зашто је битно да се зна шта значе информације на етикетама паковања и како их правилно тумачити

ЗАВРШНИ ДЕО (10 мин):

Наставник поново сумира постигнуте резултате радионице и износи основне напомене о информацијама које можемо наћи на етикетама паковања.