**ТЕМА: Ментално здравље**

**РАДИОНИЦА 1: СТРЕСНИ ДОГАЂАЈИ И КАКО ИХ ТУМАЧИМО**

Циљеви радионице:

1. Упознавање са основним појмовима о стресу и начинима његовог превазилажења.

2. Унапређивање оптимистичног атрибуционог стила („учење оптимизма“) у ситуацијама важним за младе, и јачање оптимистичких стратегија превладавања свакодневног стреса.

ЦИЉНА ГРУПА:

Ученици узраста 11-14 и 15-19 година

ПОТРЕБАН МАТЕРИЈАЛ:

Радни лист бр. 1 и 2. , за сваког учесника

ПОТРЕБНО ВРЕМЕ: 90 минута

САДРЖАЈ РАДИОНИЦЕ

УВОДНИ ДЕО (5 мин):

1. Објашњење програма радионица

ЦЕНТРАЛНИ ДЕО (75 мин):

1. Шта је стресно за мене (Упитници, индивидуалан рад) - 20мин

2. Оптимистичан насупрот песимистичном стилу тумачења лоших догађаја (Излагање водитеља уз примере) -10мин

3. АБЦ модел (објашњење АБЦ модела, Дискусија у групи на једном примеру, Замена песимистичног Б у оптимистично, уз вођење водитеља) – 20 мин

4. АБЦ на делу (Вежба у групама по троје, Размена у пленуму – ко жели ) -25 мин

ЗАВРШНИ ДЕО (10 мин):

Користи од оптимизма (Дискусија у пленуму, Излагање водитеља)

УВОДНИ ДЕО (5 мин)

Објашњење циљева и динамике радионице.

ЦЕНТРАЛНИ ДЕО (75 мин)

1. Шта је стресно за мене: 20 мин

Ученицима се деле радни листови са питањима о стресним догађајима и даје им се 10 минута да индивидуално одговоре на питања. Након тога, моли се неколико добровољаца да поделе са групом оно што је записано. Довољно је да наведу јачину узнемирености на скали од 0 до 10 и зашто их је тај догађај толико узрујао (не морају да наводе сам догађај, ако не желе).

Радни лист 1:

Сваки човек понекад има проблеме у животу. Присети се ситуација у свом животу за које ти се чинило да превазилазе твоје могућности и снаге за решавање проблема и тешкоћа.

Опиши ону која те је НАЈВИШЕ УЗНЕМИРИЛА: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Када се то догодило?

Колико си био/ла узнемирен? Означи на скали:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

Зашто је то било узнемирујуће? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Колико је та ситуација била под твојом контролом?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Уопште није |  Углавном није | У некој мери јесте | Потпуно под мојом контролом |

2. Оптимистичан насупрот песимистичном стилу тумачења догађаја 10 мин

Водитељ/ка објашњава шта је песимизам а шта је оптимизам. Затим даје примере како оптимисти, а како песимисти тумаче стресне догађаје и објашњава које атрибуције бирају песимисти (лоши догађаји су узроковани трајним, општим и унутрашњим узроцима), а које оптимисти (лоши догађаји су последица пролазних околности, специфичних узрока и спољашњих околности).

3. АБЦ модел 20 мин

Водитељ/ка приказује шему АБЦ модела (у прилогу) и објашњава да се атрибуције налазе у Б (уверења) и да од њих зависи како ће се осећати и реаговати у стресним ситуацијама. Затим тражи од добровољца да изнесе свој стресни догађај и разрађује АБЦ модел по њему, трагајући најпре за песимистичним атрибуцијама и тражећи од учесника да дефинишу осећања и понашања која су последица песимистичних атрибуција. Након тога, тражи од учесника да формулишу оптимистичне атрибуције у Б и да из њих изведу последице („Како бисте се осећали и реаговали када бисте размишљали на тај начин?“).

Прилог: Радни лист 2. АБЦ модел

|  |
| --- |
| А: наведи активирајући стресни догађај  |
| Б: ПЕСИМИСТИЧНО размишљање о догађају, приписивање узрока догађају (трајно/глобално/унутрашње)   | Б: ОПТИМИСТИЧНО размишљање о догађају, приписивање узрока догађајима (привремено/специфично/спољашње)  |
| Ц: последице песимистичног Б (осећања, понашања, реакције)  | Ц: последице оптимистичног Б (осећања, понашања, реакције)  |

Разлике у атрибуцијама код оптимиста и песимиста, по трима димензијама Селигмена

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Оптимистично објашњење | Песимистично објашњење |
|  | лоших догађаја | добрих догађаја | лоших догађаја | добрих догађаја |
| ТРАЈНОСТ / ПРИВРЕМЕНОСТ | „Преморен сам“ | „Увек ме прати срећа“ | „Потпуно сам изанђао“ | „Ово је мој срећан дан“ |
| УНИВЕРЗАЛНОСТ / СПЕЦИФИЧНОСТ | „Професор Петровић је неправедан“ | „Ја сам успешна“  | „Сви наставници су неправедни“ | „Овога пута сам успела“ |
| ИНТЕРНАЛНО / ЕКСТЕРНАЛНО | „Ово је глупо“ | „Умем да искористим прилику“ | Ја сам глуп“  | „Чиста срећа“ |

(Aдаптирано из: Селиџмен, 2008)

4. АБЦ на делу 25 мин

Учесници се деле у групе по троје и дају им се радни листови АБЦ модела. Имају задатак да размене своје стресне догађаје и да помогну једни другима у попуњавању АБЦ радног листа са елементима (А – активирајући догађај; Б – размишљања и атрибуције; Ц – последице (осећања и реакције/понашања). Треба да установе да ли су Б песимистична или оптимистична и да свако песимистично Б замене за оптимистично. За рад имају 15 минута.

Тројке затим размењују ситуације и решења до којих су дошле (учествује ко жели, не морају сви). Водитељ/ка усмерава активност постављањем потпитања и проверава да ли су атрибуције биле песимистичне или оптимистичне.

Завршни део 10 мин

1. Користи од оптимизма

Водитељ/ка тражи од учесника да објасне зашто је добро имати оптимистичан став у суочавању са стресним догађајима.

Завршна игра – једна оптимистична реч за крај (редом сви, укруг, изговарају једну реч која је за њих оптимистична).

Поздрављање и завршетак 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.