ООУ „СЛАВКО ЛУМБАРКОВСКИ“ - НОВАЦИ

СЛОБОДЕН ИЗБОРЕН ПРЕДМЕТ

ОБРАЗОВАНИЕ ЗА ЖИВОТНИ ВЕШТИНИ

учебна 2024/25 година

ОСНОВНИ ПОДАТОЦИ ЗА НАСТАВНАТА ПРОГРАМА

Наставен предмет	**Образование за животни вештини**
Изработил:	**Стручен актив на IV одделение**
Училиште :	**ООУ „Славко Лумбарковски“ - Новаци**
Вид/категорија на наставен предмет	**Слободен изборен предмет**
Одделение	**IV (четврто)**
Теми/подрачја во наставната програма	Тема 1. ЈАС - ЛИЧЕН РАЗВОЈ, Тема 2. ЈАС И ТИ - ИНТЕРПЕРСОНАЛНИ ОДНОСИ, Тема 3. ЈАС И ДРУГИТЕ - ОПШТЕСТВЕНИ ОДНОСИ, Тема 4. ЈАС И ЗДРАВЈЕТО - ЗДРАВО ЖИВЕЕЊЕ, Тема 5. ЈАС И ОКОЛИНАТА - ОДНОС СО НАДВОРЕШНАТА СРЕДИНА
Време на реализација и број на часови	**I (прво) полугодие, учебна 2024/25 година** **36**
Опрема и средства	• Аудио-визуелни средства (телевизор, ДВД-плеер, ЛЦД-проектор, касетофон, компјутер, паметна табла, печатач или други дигитални уреди). • Интернет, образовни софтвери. • Нагледни средства (цртежи, изработки, плакати, постери, апликации, илустрации и сл).

Слободен изборен предмет: ОЖВ – IV (четврто) одделение, учебна 2024/25 година

ПОВРЗАНОСТ СО НАЦИОНАЛНИТЕ СТАНДАРДИ

Наставната програма вклучува релевантни компетенции од следното подрачје: **Личниот и социјалниот развој на учениците**

Подрачјето определува компетенции кои овозможуваат сопствено осознавање и развој на физичките, когнитивните, афективните и социјалните аспекти на добросостојбата. Развојот на овие компетенции обезбедува формирање на зрели, активни и одговорни личности кои се подготвени за справување со предизвиците на секојдневното живеење.

Ученикот/ученичката знае и/или умее:

V-A.1	да разликува здрав од ризичен животен стил кога се работи за сите сфери на живеење (вклучително навики во исхраната, спортски и рекреативни активности и сексуално однесување);
V-A.5	да ги препознава емоциите кај себеси 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.6	да си постави цели за учење и сопствен развој и да работи на надминување на предизвиците кои се јавуваат на патот кон нивно остварување;
V-A.7	да ги користи сопствените искуства за да си го олесни учењето и да го прилагоди сопственото однесување во иднина;
V-A.9	да ги предвиди последиците од своите постапки и од постапките на другите по себе 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 (како што се: чесност, правичност, почитување, трпеливост, грижа, пристојност, благодарност, решителност, одважност и самодисциплина);
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.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 да донесува рационални одлуки;

Ученикот/ученичката разбира и прифаќа дека:

V-Б.4	секоја постапка која ја презема има последици по него/неа и/или по неговата/нејзината околина;
V-Б.6	успехот во животот во голема мера зависи од целите кои 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, остварување 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/ѝ 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 водат кон личен напредок на индивидуален и социјален план;

РЕЗУЛТАТИ ОД УЧЕЊЕ

Тема 1. JAC - ЛИЧЕН РАЗВОЈ

Знаења/вештини:

- знае дека секој човек има свои јаки и слаби страни
- смета дека самодовербата е многу значајна во животот на луѓето
- знае различни техники за себеизразување со цел пренесување на своите ставови
- разбира дека самодовербата и сигурноста во себе, се важни за постигнувања во животот
- умее да ги опише личните доживувања на пријатни и непријатни емоции
- умее како да преземе активности да го сподели својот успех или неуспех со другите
- сфаќа дека е важно да го искаже своето мислење

Ставови/вредности:

- верува дека самодовербата и сигурноста во себе се важни за постигнувањата во животот;
- ја почитува важноста на себеизразувањето;
- прифаќа дека и пријатните и непријатните емоции се дел од секојдневниот живот;
- прифаќа дека жалењето не е знак на слабост;
- прифаќа дека успехот и неуспехот треба да се споделат со другите;
- се залага за искажување на своето мислење;

Содржини (и поими) и број на часови - 7 часа	Примери на активности:
Градење самодоверба: - **Самодоверба, сигурност, Себеизразување** **број на часови: 1**	• Работилница „ Огледалце , огледалце мое„ (БРО,2009) стр. 22 • Sekoe dete dobiva po eden primerok od rabotniot list za u~enici „Ogledalce moe” i treba da se nacrta sebesi, a od stranite ramkata da ja ukrasi so zborovi koi go opi{uvaat na pozitiven na~in (prekrasen/a, raspolo`en/a, simpati~en/a, hrabar/a, ne`en/a...), a potoa na soodvetnite linii da ja napi{e svojata: • omilena pesna, • omilen film, • omileno `ivotno, omilen sport i • omileno jadewe. • Otkako site } e zavr{at, sekoj treba da izbere kako }e se pretstavi sebesi pred drugite (Импулс на имиња, учениците пренесуваат имиња, име лево, име десно. ) . Treba da izbere edna ili pove} e raboti za sebe i mo`e da gi pretstavi usno; preku nekoja pesna {to } e ja ispee; preku crte`; preku grafit/ strip; preku pantomima i sli~no. Otkako } e smislat kako } e se pretstavat i } e se podgotvat, treba da zastanat vo krug i eden po eden da se pretstavat. Sekoe pretstavuvawe grupata go nagraduva so buren aplauz.
Градење слика за себе како член на семејството и како ученик: - **Семејство, видови, членови** **број на часови: 1**	• Работилнива „ Различни семејства иста љубов„ (БРО,2009) стр 26 • На столчиња наставникот лепи картички со членови на семејството. Секој ученик добива картичка. Се делат во парови, се движат во круг околу столчињата и со паротразменуваат картичка, играјќи се групираат во семејства и седнуваат во круг. Следи дискусија за видовите семејства. • Учениците застануваат блиску еднен зад друг фаќајќи го тој пред себе за половина. Првиот ученик прави движења, останатите го следат. Се движат низ просторијата како гасеница, се додека не се постигне усогласеното одење.
Препознавање и изразување на сопствените емоции: - **Емоции, пријатни, непријатни** **број на часови: 1**	• Раболилница „И пријатно и непријатно„ (БРО,2009) стр.32 • Учениците пополнуваат во Работен лист „ Како се чувствувам“ . Учениците се идентификуваат , ги именуваат сите чувства кој произлегуваат од секоја опишана ситуација. Означување на позитивни и негативни чувства со знаците + и –

Препознавање и изразување на сопствени емоции: - **Емоции,чувства,позитивни,негативни** **број на часови: 1**	• Работилница „Силни чувства„ (БРО,2009) стр.35 • Учениците пополнуваат во наставен лист: ,, Како се чувствувам ,, - речениците од листот се читаат на глас со цел да се идентификуваат сите можни чувства од опишаната ситуација.. • Учениците прават Т табела – позитивни и негативни чувства. Следува дискусија.
Справување со загуба и жалење: - **Успех, неуспех, справување** **број на часови: 1**	Работилница „Барометар на емоции „ (БРО,2009) стр.40 • Учениците во парови си подаваат балони. • Учениците се делат во група. Две групи работат на тема успех, а две на неуспех. Групите разговараат по прашања: Успех: Дали успехот го делам со некого, со кого и како, како се чуствуваме,? Потоа глумат една таква ситуација. Неуспех: Дали неуспехот го делам со некого, со кого и како, како се чуствуваме? Потоа глумат една таква ситуација.
Справување со загуба и жалење: - **Загуба, жалење, справување** **број на часови:1**	• Работилница „Загубата на зајакот Зозо „ (БРО,2009) стр.42 • Учениците ја читаат приказната од работниот лист Потоа следува дискусија за содржината на приказната. • Секое дете на еден лист пишува порака до некој или нешто што некогаш го загубило. Во пораката може да изразат благодарност на оној/ тој што го загубиле за нешто што научиле од нив.
Искажување мислење: - **Сопствено мислење, искажување** **број на часови:1**	• Работилница „Дебата „ (БРО,2009) стр.42 • Ученици седат во круг, а наставникот ја објаснува играта, да погодат што замислила. Пример: Мислам на мало, жолто, што прави бзззззз (пчела). Продолжуваат учениците. • Учениците се пделени во две групи, а потоа секоја група во подгрупи со аргумент Да и аргумент НЕ. На секој аргумент ДА се јавува ученик со против аргумент НЕ.

Тема 2. ЈАС И ТИ - ИНТЕРПЕРСОНАЛНИ ОДНОСИ
Знаења/вештини:

- знае дека постојат сличности и разлики меѓу луѓето во физичкиот изглед, способностите и во потеклото;
- ги знае предусловите за одржување другарство и пријателство (доверба, соработка, поддршка, отвореност, почитување);
- ги знае негативните последици од лажењето;
- разбира каква помош им е потребна на луѓето со посебни потреби;
- знае кога лутината предизвикува агресивно однесување;
- знае кои видови насилничко однесување постојат;
- ги знае различните видови реакции во конфликтна ситуација, различните последици од неа.

Ставови/вредности:

- да умее да воочи разлики меѓу луѓето и да прифати дека разликите се позитивна придобивка;
- согледа дека без меѓусебна поодршка, соработка, доверба и почитување нема другарство и пријателство;
- смета дека кажувањето лаги може да биде штетно за него, но и за другиот;
- прифаќа дека помагањето е заемен однос каде помошта се дава и прима;
- согледува дека од начинот на реагирање зависи дали конфликтот ќе се реши или ќе ескалира;

Содржини (и поими) и број на часови - 7 часа	Примери на активности:
Прифаќање сличности и разлики: - **Сличности меѓу луѓето, разлики, почитување, емпатија** **број на часови: 1**	• • Учениците стојат во круг. Наставникот објаснува дека ќе им чита реченици и сите оние за кои важи тоа што се кажува во реченицата ќе теба да станат и да направат нешто што ќе се бара од нив и потоа да седнат. • Од претходно подготвена сложувалка, секој ученик одбира дел и се црта себе си и дел од себе си. Кога ќе завршат сите делови се ставаат во една голема кутија, се мешаат,а потоа секој зема по еден дел од неа. Учениците се застанати во круг и секој го покажува делот што го избрал, а потоа се обидуваат да погодат кој е на цртежот. Откако ќе погоди кој е кажува по една работа по која се слични и една работа по која се различни. На крај се составува сложувалката и се истакнува во училницата.
Кажување лаги и вистини: **- Разлики лага/вистина** **број на часови: 1**	• Учениците играат игра на претставување со лажно презиме, чија почетна буква означува одредено чувство. Учениците се поделени во групи. Секој ученик добива по еден лист од работниот лист „**Чувства за изразување**" и има за задача да го одглуми своето чувство, а останатите да го погодат и наградат со аплауз.
Давање и примање помош: - **Помагање, солидарност, благодарност** **број на часови: 1**	• Учениците се седнати во круг и замислуваат по едно животно,потоа истовремено прават звук како тоа животно, потоа и го имитираат животното. • Учениците се поделени на групи и ги изработуваат од хартија лавот и глушецот од приказната.
Прифаќање и признавање грешки: - **Признавање на грешки, прифаќање на грешки** **број на часови: 1**	• Учениците во групи добиваат работен лист со различни ситуации и одговараат на прашањата. • Секој ученик на парче хартија пишува едно извинување до некој кој му згрешил во текот на последниот месец.
Справување со емоции: - **Емоциа, чувство, доживување**	• Учениците се наредени во круг. Еден ученик со налутен глас му се обраќа на друг ученик ,,Комшија, комшија многу ти се лутам што ми ги прегази цвеќињата, ама ќе се воздржам овој пат,, другиот ученик му одговара ,,Извини не ги видов, ќе ти донесам нови,,. Активноста продолжува додека не поминат сите ученици.

број на часови: 1	• Дел од учениците лепат налепница на некој дел од телото и со раце испружени и лути гримаси ги ловат учениците што немаат налепница, а тие пак треба да им ја одлепат налепницата и да ги претворат во обични луѓе. Извлекување заклучок од активноста.
Справување со насилничко однесување: - **Насилничко однесување, конфликт и справување** **број на часови: 1**	• Учениците ја играат игра правејќи гримаси на лицето. • Читање на приказната, учениците разменуваат мислења и ја глумат Леа
Разрешување конфликти: - **Насилничко однесување, конфликт - решавање** **број на часови: 1**	• Учениците дуваат неколку балони додека не пукнат. • Учениците лепат слики од приказната ,, Конфликтите се скалила,,.Сликите ги лепат по скали нацртани на табла според тоа дали се подобрува или влошува ситуацијата во приказната.

Тема 3. ЈАС И ДРУГИТЕ - ОПШТЕСТВЕНИ ОДНОСИ
Знаења/вештини:
• умее да ја опише и претстави својата земја во рамките на своите знаења • може да ги препознае своите права и правата на другите деца • знае за различни ситуации во кои на луѓето може да им треба поддршка • знае за постигањата на луѓето во различни професии

- знае кои институции во државата овозможуваат заштита и безбедност
- умее да се обрати до конкретна институција
- знае што се смета за добро, а што за лошо однесување во повеќе ситуации

Ставови/вредности:

- ги почитува симболите и идентитетот на сопствената земја
- ги поддржува правата на децата да се практикуваат и да се почитуваат
- ја согледува корист а од соработката и поддршката
- подготвен/а е за давање помош и прифаќање помош
- ја разбира важноста на работата на луѓето од различни професии и занимања
- подготвен/а е да донесува одлуки во групата

Содржини (и поими) и број на часови - 9 часа	**Примери на активности:**
Познавање на базичните човекови права: - **Човекови права, детски права, одговорности**	• Работилница „Права и правила „ (БРО,2009) стр.138 • • Учениците поделени во групи – секоја група добива картички од 10 права и треба да одбере 5 кои смета дека децата ги практикуваат во училиште, да подискутира за нив и секоја група да ја презентира својата работа.

<table>
<tr><td>број на часови: 1</td><td>• Учениците треба да смисли три начини како се повредуваат правата на децата и да ги одглумат.</td></tr>
<tr><td>Меѓусебно поддржување и соработка:
- Соработка, група, поддршка

број на часови: 1</td><td>• Работилница „Тројца на еден„ (БРО,2009) стр.152
• Учениците се делат во две групи. Меѓу нив се поставува платно ,на одреден знак двајца ученика од спротивните екипи го тргаат платното и веднаш треба да го каже името на другарчето. Кој прв ќе го каже името преминува во спротивната екипа. Победник е екипата која ќе има повеќе членови.
• Учениците седат во круг а во средина има клупа, На едниот крај од клупата има чаша, а на друга кутија. Излегува ученик доброволец кој има задача со дување да ја помести чашата во кутијата, а потоа истата активност ја доделува на тројца ученици кои заеднички треба да ја завршат работата.</td></tr>
<tr><td>Донесување одлуки во група:
- Одлука, избор, права

број на часови: 2</td><td>• Работилница „Бура на идеи„ (БРО,2009) стр.163
• U~enicite sedat vo krug. Nastavnikot vodi proces na bura na idei na tema: Za {to mo`e da poslu`i eden pe{kir? Site idei gi zapi{uva na tabla i postojano gi ohrabruva u~enicite da ka`uvaat novi idei. Za celo vreme: gi pottiknuva u~enicite da ja ka`at sekoja ideja {to im pa|a na um; ja zapi{uva sekoja iska`ana ideja, kolku i da izgleda besmislena; gi spre~uva u~enicite da gi komentiraat ideite i samiot se vozdr`uva od proglasuvawe na iska`anite idei za dobri ili lo{i. Potoa, sekoj u~enik dobiva po eden primerok od rabotniot list Bura na idei”, kade se pretstaveni pravilata na procesot.
• Работилница „Бура на идеи „(БРО,2009) стр.163
• Se formiraat grupi 4-6 u~enika. Sekoja grupa dobiva tabak/tabaci hartija i flomaster. Nastavnikot ja pretstavuva slednata situacija: Zamislete sega deka fabrikata za proizvodstvo na {i{iwa ni podarila 250 prazni plasti~ni {i{iwa od kokakola. Nie sakame da gi iskoristime za da si go napravime do~ekot na Novata godina pobogat i pointeresen. Kako mo`eme da go storime toa?” Primenuvaj} i gi pravilata na bura na idei, grupite treba da smislat na koi na~ini bi mo`ele da se iskoristat {i{iwata. Pred da zapo~ne so produkcijata, sekoja grupa treba da si izbere eden u~enik {to } e gi bele`i ideite na golemite listovi hartija. Po 6-7 minuti procesot se prekinuva i grupite gi prezentiraat ideite do koi do{le i listovite gi zaka~uvaat na tablata. Se sproveduva vrednuvawe na ideite, spored kriteriumot ostvarlivost. Za ostavrlivi }e se smetaat onie idei {to ima koj, kade i koga da gi sprovede vo periodot od dve nedeli do novogodi{nata ve~er. Nastavnikot ~ita ideja po ideja i site u~enici zaedni~ki odlu~uvaat koja ideja e ostvarliva, a koja ne e.</td></tr>
</table>

Преземање одговорност за постапките: - **Постапка, одговорност** **број на часови: 1**	• Работилница „Случките на Оги „ (БРО,2009) стр.184 • Учениците се делат во групи, секоја група добива по еден примерок од работниот лист ,,Случките на Оги,, одлучуваат дали Оги постапил одговорно или не во наведените ситуации. • Кажување на ситуации во кои се однесуваат одговорно.
Одолевање на социјални притисоци: - **Одговорност, мислење, другарство** **број на часови: 1**	• Работилница „Прифатливо и неприфатливо однесување „ (БРО,2009) стр.171 • Учениците замислуваат дека се,,нешто,, и низ звуци и движење треба да го претстават тоа нешто(штрк,фудбал, река...) • Учениците внимателно ја слушаат приказната,, Ај да гребеме автомобили,, и дискутираат за случувањата во приказната.
Градење позитивен однос кон својата земја: - **Родна земја, место на живеење** **број на часови: 1**	• Работилница „ Претстави ја Македонија„ (БРО,2009) стр/190.Учениците играат игра-еден ученик замислува град или село во Македонија и да ја каже првата буква, останатите погодуваат • Учениците поделени во групи добиваат картички со знаменитости за МК. Учениците работат по упатства дадени во работен лист.
Перцепирање позитивни модели на идентификација: - **Желба, професија, иднина** **број на часови: 1**	• Работилница „Сакам да бидам... „ (БРО,2009) стр.197 • Учениците седнати во круг и секој од нив кажува што сака да биде во иднина. • Учениците седнати во круг избираат по едно ливче на кое пишува одредена професија. Потоа следи дискусија за професијата и потоа даваат одговори на прашања.
Користење на институции за заштита и безбедност: - **Брза помош, пожарна, полиција** **број на часови: 1**	• Работилница „Кога си во невоља ,јави се на .. „ (БРО,2009) стр.212 • Учениците седнати во круг ги затвараат очите и се сеќаваат на ситуација кога биле безбедни, со кого и каде. Неколку ученици го прераскажуваат своето доживување. • Учениците се делат во групи. Секоја група треба да напише или нацрта како тие самите се грижат за својата безбедност кога се во некоја опасност.

Тема 4. ЈАС И ЗДРАВЈЕТО - ЗДРАВО ЖИВЕЕЊЕ

Знаења/вештини:

- ги знае опасностите од различните болести и заболувања
- ги знае причините за јавување на најчестите болести и заболувања
- разбира со кои средства и постапки може да се превенира ширењето на заразните болести (лична хигиена и хигиена на просторот, изолација, заштитни средства..)
- умее редовно да одржува целосна лична хигиена (тело, коса уши, нокти)
- ги знае различните видови здрава храна
- знае како храната влијае врз болести и превенција од болести
- умее правилно да ја консумира храната

Ставови/вредности:

- прифаќа дека е неопходно да се следат насоките за превенирање болести (совети при епидемии, засилена хигиена)
- верува дека одржувањето на личната хигиена е лична одговорност
- ја почитува потребата од користење лични средства за лична хигиена
- ја поддржува важноста на здравата исхрана за здравјето и правилниот развој на телото
- разбира дека дел од болестите се предизвикани од несоодветна храна и неправилна исхрана (труење, дијареја, повраќање)

Содржини (и поими) и број на часови - 7 часа	**Примери на активности:**
Превенција од болести и заболување: - **Болест, превенција, заштита** **број на часови: 2**	• Работилница „Биолести„ (БРО,2009) стр.246 • Учениците стојат во круг. Залепени се листови на кои пишува „точно" и „неточно"на две спротивни страни од училницата. Од работен лист се читаат тврдења и од учениците застануваат на едниот или на другиот крај, според тоа дали мислат дека тврдењето е точно или е неточно. • Работилница „Облечетеја Здравка„ (БРО,2009) стр.249 • Наставникот го чита текстот „ Пролет„ а потоа се поведува дискусија за временските услови во четирите годишни времиња. • U~enicite se delat na ~etiri grupi. Sekoja grupa go dobiva rabotniot list Oble~ete ja Zdravka". Na sekoja grupa se dava zada~a da ja oble~e Zdravka vo soodvetna obleka za dadenoto godi{no vreme. Na sekoja grupa se dava razli~no godi{no vreme (prolet, leto, esen i zima). Od rabotniot list se se~at onie obleki koi u~enicite smetaat deka im se potrebni i gi lepat na siluetata na Zdravka. Dokolku im ostane vreme mo`at i da gi obojat. Po 10-15 minuti, grupite ja poka`uvaat svojata rabota. • Diskusija
Водење грижа за личната хигиена: - **Лична хигиена, средства**	• Работилница „Приказната за Кала„ (БРО,2009) стр.236 • Учениците ги прават инструкциите кои ги посочува наставникот.

за хигиена **број на часови: 2**	• Од работен лист,, Како се мијат заби,, учениците ја објаснуваат секоја слика. • Работилница „Мое наше„ (БРО,2009) стр.235 • U~enicite se delat na ~etiri grupi. Dve grupi treba da gi nacrtaat sredstvata za odr`uvawe na higiena na teloto koi mo`e da gi koristi samo edna li~nost, a dve treba da gi nacrta onie sredstva za odr`uvawe na higiena na teloto koi mo`at da gi koristat pove} e ~lenovi na semejstvoto. Grupite prezentiraat.
Стекнување навики за здрава исхрана: - **Здрава исхрана, нездрава исхрана** **број на часови: 2**	• Работилница „ Пирамида на искхрана„ (БРО,2009) стр.218 Nastavni~kata na tablata crta ednostavna silueta na ~ove~ko su{testvo. Na celata grupa im postavuva pra{awa i odgovorite (sosema nakuso) gi zapi{uva vo siluetata na tablata. Otkako } e se zapi{at site odgovori na edno pra{awe, se komentiraat, se potpra{uva, se doobjasnuva i se rezimira (ne se komentira dodeka se zapi{uvaat odgovorite). Zo{to ni e potrebna hrana? (Hranata ni treba za energija, taa e grade`en materijal za rastewe na teloto, ima vitamini, minerali va`ni za procesite na metabolizmot). Zo{to ni e potrebna vodata? (Za rastvorawe na hranata, za otstranuvawe na otrovite od teloto, za regulirawe na temperaturata na teloto.) Kolku dolgo mo`e da se izdr`i bez voda? Se poka`uva piramidata na ishrana. Od decata se bara dobrovolno da objasnat nekoi delovi od piramidata. Po`elno e da se nacrta na nekoj golem list i da se zalepi na yidot za da mo`e da ja gledaat u~enicite vo tekot na celata godina, posebno koga se raboti na zdrava ishrana. • Работилница „ Жежок компир„ (БРО,2009) стр.221 • ~enicite se delat vo ~etiri grupi. Im se dava listot so prehranbeni produkti. Na grupite im se dava po edna od slednive zada~i: Koi od ovie produkti treba najmnogu da gi jademe koga sme bolni? Zo{to? Kako treba da se podgotvat ovie produkti za da mo`at da se jadat? Zo{to? Kako treba da se ~uvaat ovie produkti za da mo`at da se jadat? Zo{to? Koi od ovie produkti treba pove} e, a koi pomalku da se jadat za da se bide zdrav? Zo{to? • Po petnaesetina minuti grupite prezentiraat. • Diskusija 1. Kako se pravi sendvi~? 2. Kako se pravi salata? 3. Koi proizvodi gi vklu~ivte vo salatite? Koi ne? Zo{to? 4. Koi proizvodi gi vklu~ivte vo sendvi~ite? Koi ne? Zo{to? 5. Dali ima{e produkti koi se najdoa i vo salatite i vo sendvi~ite? Zo{to? 6. Dali ima{e produkti koi ne bea vklu~eni nikade? Zo{to? 7. Dali mo`e da se napravat drugi kombinacii na salati? (Se o~ekuva u~enicite da se dr`at samo do tradicionalnite varijacii na salati od ranogradinarski zelen~uk. Zatoa se pottiknuvaat da razmislat za razli~ni kombinacii. Salata od tuna so testenini i zelen~uk. Salata so sirewe/ ka{kaval, grav ili soja. Salata od spana} i sli~no. Salata od morski plodovi so razli~ni dodatoci, salata so pile{ko meso itn.) 8. Dali mo`ea da se napravat drugi vidovi sendvi~i? (Isto taka u~enicite se pottiknuvaat da razmisluvaat na razli~ni kombinacii,

	tuna sendvi~, sendvi~ so soja, so morski plodovi, jajca, puter od kikiriki, xem, med, puter i sli~no). 9. [to ni ka`uva piramidata na zdrava ishrana? 10. Dali mo`ete da procenite za sebe dali se pridr`uvate do nea? 11. Dali ponekoga{ si pravite zdravi sendvi~i od doma? 12. [to vi nedostasuva? 13. Kolku voda piete? 14. Treba li da se pie voda? Zo{to? Kakva voda?
Стекнување навики за здрава исхрана: - **Здрава храна, витамини, минерали** **број на часови: 1**	• Работилница „Здрави навики „ (БРО,2009) стр.229 • Учениците постапуваат по инструкциите кои ги чита настаникот. • Учениците се делат на овошја и пополнуваат во работен лист.

Тема 5. ЈАС И ОКОЛИНАТА - ОДНОС СО НАДВОРЕШНАТА СРЕДИНА

Знаења/вештини:

- знае кои се најчестите загадувачи на воздухот, водата и почвата
- умее да укажува на нерационално користење на водата и електричната енергија
- знае како може да им се помогне на животните на кои им треба храна
- знае правила на однесување во конкретни ситуации и на конкретни места (на роденден, во двор, на игралиште, на екскурзии)
- знае за знаците за опасност и предупредување

Ставови/вредности:

- разбира дека водата за пиење и другите природни ресурси не се непресушен извор
- верува дека човекот има голема улога во заштитата на животната средина
- ја поддржува потребата од постоење безбедносни правила и забрани
- прифаќа потреба од приспособување на сопственото однесување заради лична безбедност и безбедност на другите
- подготвен/а е да преземе активности за хумано однесување кон сите живи суштества

Содржини (и поими) и број на часови - 6 часа	**Примери на активности:**
Заштита на планетата Земја: - **Планета Земја, вода, заштеда** **број на часови: 1**	• Наставикот го чита текстот ,,Едно непријатно утро,, ги дели учениците во мали групи.Тие се ставени во улога на селани кои треба да донесат одлука дали ќе се преселат на друго место. Тие одлуката ќе ја донесат откако ќе се договорат и изнајдат решение за заштедување на водата, за да може селото да преживее. • Презентација на групите и пишување пораки за заштеда на водата и нејзино рационално користење.
Градење позитивен однос кон растенијата и животните: - **Растенија, животни, заштита** **број на часови: 1**	Работилница „ Големата мала Весна„ (БРО,2009) стр.302 • Наставникот ја чита приказната ,, Големата и мала Весна,, - дискутираат за постапките на главниот лик. • Учениците се поделени по тројца и глумат ситуации на еден повреден и двајца помагачи. • Diskusija 1. Mo`eme li nakratko da ja preraska`eme prikaznava? 2. Zo{to prikaznata se vika Prikaznata za golemata mala Vesna? Zo{to e nare~ena i golema i mala? 3. [to } e se slu~e{e so {trkot dokolku Vesna ne go odnese{e na veterinar? 4. [to bi napravile vie? Zo{to? 5. Dali ova va`i samo za ptici? 6. Dali dokolku najdete golemo, povredeno ku~e treba isto taka da se postapi? 7.

	Komu bi se obratile dokolku vidite povredeno `ivotno, a ne ste sigurni deka mo`ete sami da se soo~ite so situacijata? Po zavr{uvaweto na diskusijata, na decata im se ~ita tekstot od rabotniot list za nastavnikot -Beliot {trk".
Безбедно однесување во средината - **Околина, безбедност, движење** **број на часови: 2**	Работилница „ Мојот пат до училиштето„ (БРО,2009) стр.277 • Работа во помали групи - секоја група работи на работен лист „Мојот пат до училиштето„- презентација на групите и дискусија за опасностите на патот кон училиште. • Sekoja grupa, otkako } e zavr{i so pantomimata, treba da odgovori zo{to ja izbrale tokmu taa situacija za da go predupredat zamisleniot stranec, potoa, otkako }e zavr{at site grupi, pred celata grupa se postavuvaat slednive pra{awa: 1. Dali vakvi opasni situacii ima vo na{ata okolina? 2. Kako se odnesuvate vo takvite situacii? 3. [to bi se slu~ilo ako ne gi znaeme opasnostite {to demnat vo situaciite {to ne ni se poznati? Kako toga{ treba da se odnesuvame? Работилница „ Безбедност во сообраќајот„ (БРО,2009) стр.279 • U~enicite stojat na eden kraj od prostorijata. Cel na ovaa aktivnost e da se podelat na 4 mali grupi. Nastavni~kata stoi na sprotivniot kraj i gi povikuva da dojdat do nea u~enicite koi go sakaat ona za {to taa gi povikuva. Pri toa gi ohrabruva da se trkaat do nea (bezbedno i bez zagrozuvawe na drugite za da ne bidat diskvalifikuvani) zatoa {to }e gi izdvoi samo prvite {to stignale, a ~ij broj iznesuva okolu ~etvrtina od vkupniot broj prisutni deca. Nastavni~kata povikuva na sledniov na~in: - Gi povikuvam decata koi mnogu sakaat da se vozat vo kola! - Gi povikuvam decata koi mnogu sakaat da se vozat vo avtobus! - Gi povikuvam decata koi mnogu sakaat da vozat velosiped! - Gi povikuvam decata koi mnogu sakaat da pe{a~at! • Preostanatite deca se raspredeluvaat, se pokanuvaat da se priklu~at na nekoja od grupite, no pri toa treba da se vodi smetka da ima skoro podednakov broj u~esnici vo malite grupi. рават истражување на околината на училиштето и сообраќајот на улиците блиску до училиштето. • Na formiranite grupi od prethodnata aktivnost im se delat rabotnite listovi -Bezbednost vo soobra}ajot 1, 2, 3 i 4", vo soglasnost so nivnite iska`ani preferencii. Pra{awata za rabota se slednive. Po petnaesetina minuti, grupite go prezentiraat napraveniot izbor i go objasnuvaat. • Diskusija
Грижа за хигиената во околината: - **Околина, отпад, заштита** **број на часови: 2**	• Работилница „Otpad? Zagaduvawe? Ukras?„ (БРО,2009) стр.292 • Активност 1:Учениците ги прегледуваат своите чанти, клупи, тетратки и доколку најдат хартија, листови кои се искористени, а не им требаат,ги носат и од нив се прави една голема топка. • Учениците се делет на групи. Секоја група на еден лист хартија треба да ги наброи најчестите нешта што кај нив дома завршуваат во корпа за отпадоци. Потоа треба да смислат креативни начини како тие нешта можат корисно да се употребат. Групите презентираат што осмислиле. • Активност 2: Изработки по избор на учениците од собраните материјали.

	• Презентација на изработките.

- **Содржините и работилниците се превземени од Прирачникот за образование за животни вештини**

(CIP Katalogizacija vo publikacija Nacionalna i univerzitetska biblioteka Sv. Kliment Ohridski”, Skopje 373.3.091.3 : 316.61 (035) 316.61 (035) PRIRA^NIK za obrazovanie za `ivotni ve{tini : od IV do Vi oddelenie-osnovno u~ili{te /

Пrira~nikot go podgotvija Filipina Negrievska... (i dr.) ; pod rakovodstvo na Violeta Petrovska-Be{ka ; urednici @aneta ^onteva, Mitko ^e{larovќ. - Skopje : Biro za razvoj na obrazovanieto, 2009. - 326 str. : ilustr. ; 30 sm ISBN 978-608-206-009-5 a) @ivotni ve{tini - Osnovno obrazovanie - Nastavni metodi - Prira~nici COBISS.MK-ID 78957322).