



Ivana Marić

05.12.2025. 13:11

Pogledano: 55 puta

Zdrav izbor: Energija iznutra, ne iz limenke

Radionica za učenike prvog razreda srednje škole temeljena na načelima mirovne pedagogije - dijalog, saradnja, nenasilna komunikacija, kritičko promišljanje i osnaživanje.



Tags

Poučavanje

Aktivnosti sa učenicima

Poseban vid nastavnog procesa - Vannastavne aktivnosti

Sat razrednika/Odjeljska zajednica

akcijsko istraživanje

Organizacijski oblik nastave

Predmetna nastava 1. razred

Vrsta nastavnog procesa

Poseban vid nastavnog procesa - Vannastavne aktivnosti

Suradnja škole sa roditeljima i zajednicom te razvoj školskog kolektiva

Aktivnosti sa učenicima

Trajanje

45 minuta

Oblasti

Sat razrednika/Odjeljska zajednica

Predmet

sat razrednika

Ključne kompetencije

Kompetencija kulturološke svijesti i istraživanja

Ciljevi i ishodi učenja i poučavanja

Obrazovni:

- Upoznati učenike sa štetnim učincima energetske napitaka na fizičko i mentalno zdravlje
- Promicati zdrave načine povećanja energije i fokusa

Odgojni:

- Potaknuti učenike na kritičko promišljanje o utjecaju marketinga, društva i vršnjaka na njihove odluke
- Razvijati osobnu odgovornost i saosjećanje prema sebi i drugima

- Vježbati nenasilnu komunikaciju i izražavanje mišljenja bez osuđivanja

Detaljan opis realizacije

Prije radionice učenici su anketirani o navikama i učestalosti konzumiranja energetske napitaka. U saradnji sa Domom zdravlja održano je edukativno predavanje za učenike od strane stručnog lica. Učenici su izrađivali letke koji su podijeljeni i istaknuti u školskim hodnicima. Vijeće roditelja donijelo je odluku o zabrani donošenja i konzumiranja energetske pića u školi. Nakon svih realizovanih aktivnosti ponovo su radili anketu: broj učenika koji redovno piju energetske napitke smanjen je s 16,1 % na 10,2 %, dok se broj učenika koji ih uopće ne konzumiraju povećao s 9,6 % na 28 %. Većina učenika navela je da su nakon predavanja i radionica postali svjesniji opasnosti i pokušavaju pronaći zdravije alternative za povećanje energije i fokusa.

STRUKTURA RADIONICE

1. UVOD (10 minuta)

Aktivnost: "Baterija energije"

Krug: Svaki učenik pokaže razinu svoje energije na skali 1–10 (rukom, pokretom ili riječju)

Pitanja za diskusiju:

Šta najčešće utječe na tvoju razinu energije?

Šta radiš kada osjetiš umor ili iscrpljenost?

Mirovna pedagogija: Stvaranje sigurnog prostora za dijeljenje osobnog iskustva bez osude

2. SREDIŠNJI DIO (30 minuta)

A) Rad u grupama: Šta su energetske napitke i kako djeluju? (15 min)

Učenici su podijeljeni u grupe (4 grupe po 3-4 učenika)

Tekst - činjenice o energetskim napitcima podijeljen u 4 dijela.

Svaka grupa dobija dio teksta koji pročitaju i izdvoje na papir jednu do dvije rečenice iz teksta koje smatraju bitnim ili postave pitanje u vezi s pročitanim.

Kad završe grupe se rotiraju i tako sve dok sve grupe ne prođu sve dijelove teksta.

Na kraju zajedno čitamo izdvojene najbitnije rečenice i odgovaramo na pitanja. Osvrt na pročitano i naučeno.

Naglasak na činjenice, bez moraliziranja

B) Rad u parovima: "Reklama vs. Stvarnost" (15 min)

Svaki par dobije jednu reklamu za energetska pića (slika, video ili slogan)

Zadatak: analizirati poruke reklame i usporediti ih s medicinskim činjenicama

Zadatak: u parovima osmisлити antireklamu za energetska pića (crtež, poruka, slogan,..)

Pitanja:

Koja se vrijednost promiče u reklamama (snaga, uspjeh, popularnost...)?

Kome je reklama namijenjena?

Šta reklama ne kaže?

Mirovna pedagogija: Razvijanje medijske pismenosti i otpora manipulaciji

3. ZAVRŠNI DIO (10 minuta)

Aktivnost: "Moj izvor energije" – individualni rad

Učenici crtaju ili pišu šta im daje "prirodnu energiju" (npr. san, muzika, sport, druženje, šetnja...)

Dobrovoljno dijeljenje u krugu.

Mirovna pedagogija: Osnaživanje unutrašnjih resursa, vrednovanje vlastitih potreba

Praćenje i procjenjivanje

- Anketni upitnik prije i poslije realizovanih aktivnosti
- Bilješke i dnevnik rada voditeljice
- Povratne informacije učenika nakon realizovanih aktivnosti

Ideje za domaće zadatke (nastavak aktivnosti) i uključivanje roditelja

Za naredni ciklus istraživanja planirano je nekoliko poboljšanja:

- Proširiti obuhvat istraživanja na više razreda i uključiti veći broj učenika.
- Uvesti dugoročno praćenje – ponoviti anketu nakon tri ili šest mjeseci.
- Uključiti roditelje i lokalnu zajednicu kroz zajedničke tribine ili informativne letke.
- Koristiti više multimedijalnih sadržaja (video materijali, infografike, kvizovi) radi veće motivacije učenika.

Ovo akcijsko istraživanje potvrdilo je da škola, kroz edukativne i preventivne aktivnosti, može značajno uticati na razvoj zdravih navika kod mladih. Naučili smo da svaka mala promjena u svijesti mladih predstavlja važan korak ka zdravijem i odgovornijem životu.

Savjeti za druge nastavnike/ce kod realizacije ove lekcije/teme

Iskustvo dobijeno kroz ovo akcijsko istraživanje može biti dragocjeno i za nastavnika kao istraživača, ali i za sve koji rade sa srednjoškolcima. Ono pokazuje koliko je važno kontinuirano pratiti navike učenika, prepoznavati rizična ponašanja i nuditi im alternativne, zdrave izbore. Kroz ovakve projekte nastavnici razvijaju vlastite kompetencije u području zdravstvenog obrazovanja, interaktivne nastave i timskog rada.

Takođe, jača se saradnja između škole, roditelja i lokalne zajednice, što doprinosi stvaranju podržavajućeg okruženja za učenike.

Preporučuje se:

- Redovno sprovođenje sličnih akcijskih istraživanja na teme koje se tiču zdravlja i životnih navika učenika;
- Razmjena iskustava među nastavnicima kroz stručne aktive i zajedničke radionice;
- Uključivanje stručnih saradnika (psihologa, pedagoga, ljekara) u planiranje i realizaciju edukativnih aktivnosti;
- Razvijanje školskih kampanja i promotivnih koji podstiču zdrave izbore i odgovorno ponašanje.

Ovo iskustvo je potvrdilo da promjene u školskom okruženju počinju malim koracima – edukacijom, otvorenim razgovorom i zajedničkim djelovanjem.

Zato je važno nastaviti ovakav oblik istraživanja i učiniti ga dijelom kulture škole usmjerene ka zdravlju i dobrobiti učenika.

Metode i tehnike

Analiza problema kroz uzročno-posledičnu povezanost

Metoda razgovora

Metoda rada na tekstu

Čitanje sa razumijevanjem

Collections

Priprema za čas - Srednja škola