МИНИСТЕРСТВО ЗА ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА
БИРО ЗА РАЗВОЈ НА ОБРАЗОВАНИЕТО

НАСТАВНА ПРОГРАМА

Животни вештини

IV – VI одделение

IV , V , VI ОДДЕЛЕНИЕ

ДЕВЕТГОДИШНО ОСНОВНО ОБРАЗОВАНИЕ

Скопје, 2008

Врз основа на член 55 став 1 од Законот за организација и работа на органите на државната управа („Сл. весник на РМ" бр. 58/00 и 44/02) и член 24 и 26 од Законот за основно образование („Сл. весник на РМ" бр. 44/95, 24/96, 34/96, 35/97, 82/99, 29/02, 40/03, 42/03, 63/04, 82/04, 55/05, 81/05, 113/05, 35/06, 70/06 и 51/07), министерот за образование и наука донесе наставна програма за часот на одделенската заедница - *животни вештини* за IV, V и VI одделение на деветгодишното основно образование

1. ВОВЕД

Наставната програма за Животни вештини има за цел да придонесе за личниот, емоционалниот и социјалниот развој на учениците, на тој начин што го помага развојот на психосоцијалните вештини, оспособувајќи ги учениците за успешно справување со предизвиците на секојдневниот живот. Психосоцијалните вештини имаат важна улога во промовирање на здравјето на учениците во целина - во обезбедување на нивната физичка, ментална и социјална добросостојба.

Наставната програма опфаќа три развојни периоди со по три одделенија, за да се остави простор за флексибилен приод во реализирање на целите и да се одговори на потребите на учениците и актуелните животни ситуации. Во сите три периоди се повторуваат истите пет програмски теми (1. Јас-Личен развој; 2. Јас и ти-Интерперсонални односи; 3. Јас и другите-Општествени односи; 4. Јас и здравјето-Здраво живеење; 5. Јас и околината-Однос со надворешната средина), но дефинирани на различни нивоа (од ниво на препознавање, опишување, именување, набројување и споредување, до ниво на осознавање и заземање мислење и став), и преку различни цели на наставата и различни очекувани резултати.

Дефинираните цели на секоја тема посветена на образованието за животни вештини се дадени глобално и со конзистентна структура условена од возраста на учениците, нивните можности за прифаќање, разбирање или воочување на појавите, односите и личното учество во настаните од секојдневниот живот. Развојните цели се разликуваат за секој период, при што не се конкретизирани на ниво на одделение, затоа што акцентот е ставен на постигнување на очекуваните резултати на крајот од развојниот период, без оглед на тоа во кое одделение се реализирани наставните цели.

За да се реализираат целите на програмата за Животни вештини, знаењата, вештините и ставовите треба да се стекнуваат и практикуваат првенствено во секојдневниот у;илиштен живот, преку личните и колективните искуства на учениците, користејќи методологија ориентирана кон детето како интерактивна и партиципативна единка во средината во која живее и учи.

Програмата за Животни вештини се реализира со еден час неделно (36 часа годишно) на часовите на одделенската заедница.

2. КОНКРЕТНИ ЦЕЛИ

Програмска тема **ЈАС: ЛИЧЕН РАЗВОЈ**			
Цели	*Содржини*	*Поими*	*Активности и методи*
Ученикот/ученичката треба: • да знае дека секој човек има свои јаки и слаби страни; • да се сопособува да ги идентификува своите потенцијали и да поставува цели за постигнување; • да се оспособува со сигурност да ги претстави/изрази своите знаења, можности и потреби; • да умее да ја препознава својата единственост; • да се оспособува отворено да зборува и да ги брани своите погледи и мисли; • да се поттикнува да сфаќа дека самодовербата и сигурноста во себе се важни за постигнувањата во животот; • да знае за широк опсег на работи коишто влијаат младите да се прифаќаат себеси; • да запознае различни техники за себеизразување со цел пренесување на своите ставови; • да прифаќа нови искуства со сигурност.	**Самодоверба**	• моите јаки и слаби страни • наења, можности и потреби • лични потенцијали • сопственото мислење • ставови, погледи и мисли • постигнувања	Работилници за градење на самодоверба
• да се запознае сорaзличните улоги и обврски на учениците во одделението; • да знае како да побара поддршка од своите соученици и наставници; • да знае каде да побара дополнителни информации за теми кои не му/и се јасни; • да се оспособува да ги планира и навремено да ги извршува своите семејни обврски; • да се оспособува да ги планира и навремено да ги извршува своите училишни обврски; • да се оспособува да ги извршува обврските како член на работна група или одделенска заедница; • да се оспособува да соработува со своите соученици во решавање на училишните задачи; • да се оспособува да учествува во процесот на донесување одлуки важни за училишниот живот; • да се оспособува да користи различни извори на информации за збогатување	**Позитивна слика за себе како член на семејството и како ученик**	• права и обврски како член на семејството и како ученик • поддршка • процес на донесување одлуки важни за училишниот живот	Работилници за градење на позитивна слика за себе како член на семејството и како ученик

на своите знаења • да се поттикнува да прифаќа дека проактивниот однос на учениците е важен за функционирање на одделението и училиштето.			
• да знае кои емоции се позитивни, а кои негативни (пријатни-непријатни); • да знае што го/ја прави вознемирен/а или среќен/а; • да запознае неколку стратегии за справување со интензивните чувства како лутина или разочарување; • да се оспособува да ги опише личните доживувања на пријатните и непријатните емоции; • да се оспособува да ги препознава сопствените чувства и да умее да ги изрази соодветно на различни начини; • да се поттикнува да прифаќа дека и пријатните и непријатните емоции се дел од секојдневниот живот.	**Препознавање и изразување на сопствените емоции**	• пријатни/непријатни емоции • стратегии за справување со интензивните чувства како лутина или разочарување	Работилници за препознавање и изразување на сопствените емоции
• да знае дека во животот се случуваат несреќни ситуации чија последица е повреда или загуба на сакана личност, миленик и сл.; • да може да зборува за загубата на личноста или миленикот кои ги изгубил/а • да прифаќа дека жалењето не е знак на слабост.	**Справување со загуба и жалење**	• загуба и жалење	Работилници за справување со тага
• да ги запознае критериумите за успешност и неуспешност во учењето и работата; • да се оспособува да го сподели својот успех / неуспех со другите; • да се поттикнува да прифаќа дека успехот и неуспехот треба да се споделат со другите;	**Справување со успех/неуспех**	• успех/неуспех • споделување	Работилници за справување со успех/неуспех
• да знае повеќе начини за искажување мислење; • да се оспособува јасно и аргументирано да го искаже сопственото мислење; • да се поттикнува да прифаќа дека е важно да го искаже своето мислење; • да се поттикнува да сфаќа дека на неговото/нејзиното мислење треба да му се посвети должно внимание;	**Искажување на своето мислење**	• аргументирано искажување на мислење	Работилници за поттикнување за слободно искажување мислење
• да знае за правото на слободно време во текот на денот, седмицата и годината; • да знае за важноста на слободното време; • да се оспособува да идентификува различни начини на организирање на слободното време; • да се поттикнува да сфаќа дека користењето на слободното време е можност за културно издигање и изградување.	**Менаџирање на слободното време**	• слободното време • организирање • културно издигање и изградување	Работилници за организирање на слободното време

Програмска тема **ЈАС И ТИ: ИНТЕРПЕРСОНАЛНИ ОДНОСИ**

Цели	*Содржини*	*Поими*	*Активности и методи*
Ученикот/ученичката треба: • да знае дека постојат сличности и разлики меѓу луѓето во физичкиот изглед, во способностите и во потеклото; • да осознае дека луѓето се разликуваат според своето мислење и уверување; • да се запознае дека луѓето имаат различни потреби и интереси; • да се оспособува да ги препознава сличностите и разликите кои постојат меѓу неа/него и другите во поглед на физичкиот изглед, способностите и потеклото; • да се поттикнува да го почитува мислењето и уверувањето на другиот и тогаш кога не се согласува; • да се поттикнува да прифаќа дека постоењето на разлики меѓу луѓето е позитивна придобивка; • да се поттикнува да прифаќа дека и мислењето и уверувањето на другите треба да бидат уважени; • да се поттикнува да прифаќа дека потребите и интересите на другите се еднакво важни како и неговите/нејзините.	**Прифаќање на сличности и разлики**	• сличности и разлики • потекло • уверувања • потреби и интереси • позитивна придобивка	Работилници за сличности и разлики
• да се запознава со предусловите за оддржување другарство и пријателство (доверба, соработка, поддршка, отвореност, почитување...); • да се оспособува да дава позитивна поддршка на другарите; • да се поттикнува да согледува дека без меѓусебна поддршка, соработка, доверба и почитување нема другарство и пријателство.	**Формирање, одржување и прекинување врски**	• другарство • пријателство • доверба • соработка • поддршка	Работилници за соработка/поврзување
• да осознава кои тајни се добри и треба да се чуваат; • да осознае кои тајни се „лоши" и може да му/ ѝнаштетат нему/неа и/или на другите; • да се оспособува да разликува добра од лоша тајна; • да се поттикнува да согледува дека чувањето тајни го зајакнува другарството (и пријателството), а издавањето тајни го нарушува.	**Чување тајна**	• чување тајна • „лоши" и добри тајни • издавање	Работилници за чување тајни
• да запознава причини зошто луѓето лажат; • да ги знае негативните последици од лажењето; • да се оспособува да се воздржи од кажување на вистината кога тоа може да го повреди другиот; • да се поттикнува да согледува дека кажувањето лаги може да биде штетно и за	**Кажување лаги / вистини**	• лага • вистина • последици од лажење • доверба	Работилници за штетноста од кажувањето лаги.

него/неа и за другите; • да се поттикнува да согледува дека лагата ја нарушува довербата.			
• да осознава со што може да помага дома и на училиште; • да дознае од кого може и треба да очекува помош (дома и на училиште); • да се оспособува да процени кога е некому потребна помош; • да се оспособува да помогне кога некому му треба помош; • да се поттикнува да оддаде признание за пружена помош; • да се поттикнува да согледува дека помагањето е взаемен однос – помошта се прима и се дава; • да се запознава со потешкотии со кои се соочуваат луѓето со посебни потреби (потешкотии кои произлегуваат од хендикепираноста); • да се оспособува да идентификува каква помош им е потребна на луѓето со посебни потреби; • да се поттикнува да прифаќа дека хендикепираноста не е пречка за воспоставување и негување меѓусебни односи.	**Давање и примање помош**	• давање и примање помош • признание за пружена помош	Работилници за давање и примање помош.
• да осознава кога лутината предизвикува агресивно однесување; • да се поттикнува да изразува симпатија кон врсници; • да се оспособува да ја контролира сопствената лутина/бес насочена кон другите; • да се оспособува да се воздржува од несоодветни реакции на лутината/бесот изразен од другите; • да согледува дека непријатните емоции се обично пречка, а пријатните поттик во односите меѓу луѓето; • да се поттикнува да прифаќа дека луѓето може, сосема неоправдано да бидат жртви на туѓа лутината/бес (агресивното однесување незаслужено се поместува од изворот на некој друг или нешто друго);	**Справување со емоции**	• лутина • агресивност • контрола на лутина	Работилници за справување со емоции
• да се запознае со постоење различни видови насилничко однесување- (рекетирање, изолирање, малтретирање, тепачки, носење и употреба на ладно и огнено оружје) ; • да осознава кои емоции се јавуваат кај жртвата на насилничко однесување; • да се оспособува да реагира на исмејувањето и навредувањето упатено кон него/неа; • да се поттикнува да се стави во кожата на жртвата, сочувствувајќи со неа; • да се оспособува да ги согледува негативните последици од насилничкото однесување по жртвата; • да ја согледува потребата од сочувствување со другите.	**Справување со насилничко однесување**	• насилничко однесување • исмејување • навредување • сочуствување	Работилници за справување со насилничко однесување.
• да се запознава со ефектите од користењето на различни несоодветни невербални знаци;	**Комуницирање**	• вербална комуникација	Работилници за невербална

• да осознава како брзината на говорот, тонот, интонацијата и висината на гласот влијаат врз вербалната комуникација • да ги научи правилата на активно слушање; • да се оспособува да ги користи невербалните знаци и вербалните изрази што имаат позитивно влијание врз односите со другите; • да се оспособува да се воздржува од користење на невербалните знаци и вербалните изрази кои имаат негативно влијание врз односите со другите; • да се оспособува да парафразира; • да се поттикнува да поставува прашања за разјаснување; • да согледува дека невербалната комуникација може да биде составен дел на вербалната, но и да се одвива независно; • да согледува дека и вербалната и невербалната комуникација може да имаат позитивни и негативни последици по односите со другите; • да согледува дека прво треба да разбере што сака другиот да каже, па потоа да реагира.		• невербална комуникација • невербални знаци • парафразирање	комуникација и за активно слушање.
• да ги запознава можните извори на конфликти; • да ги осознава различните видови реакции во конфликтна ситуација и последиците од таквите реакции; • да се запознава со базичните потреби на луѓето и како може да предизвикуваат конфликт; • да ги запознае правилата на „јас-обраќање" ; • да се оспособсбува да ги разликува конфликтите што се предизвикани од различни извори; • да се оспособува да се воздржи од спротивставување и да проценува кога треба да ги „избегнува" за да обезбеди услови за ефикасна комуникација; • да се оспособува да користи „јас-обраќање"; • да се поттикнува да прифаќа дека во секој конфликт има најмалку две страни; • да согледува дека од начинот на реагирање зависи дали конфликтот ќе се реши или ќе ескалира; • да согледува дека луѓето можат различно да гледаат на исти нешта и тоа може да биде извор на конфликт; • да согледува дека незадоволувањето на базичните потреби на луѓето може да предизвика конфликт.	**Разрешување конфликти**	• конфликти • разрешување конфликти • „јас-обраќање" • реагирање	Работилници за разрешување конфликти

Програмска тема **ЈАС И ДРУГИТЕ: ОПШТЕСТВЕНИ ОДНОСИ**

Цели	*Содржини*	*Поими*	*Активности и методи*
Ученикот/ученичката треба: • да добива информации за детските права; • да се запознава со Конвенцијата за правата на детето; • да го осознава односот право/ одговорност; • да се оспособува да ги препознае своите права и правата на другите деца; • да се оспособува да го препознае прекршувањето на своите и на правата на другите деца; • да се оспособува да ги практикува своите права во секојдневните активности; • да се поттикнува да сфаќа дека сите деца имаат права; • да посакува правата на децата да се практикуваат и почитуваат; • да се поттикнува да не го прифаќа прекршувањето на правата на децата.	**Детски права**	• детски права • почитување/прекршување на детските права • Конвенција за правата на децата	Работилници за детски права
• да се запознава дека постојат разлики меѓу луѓето (расни, полови, етнички, религиски); • да се оспособува да учествува во дикусии за сопствениот и животот на другите; • да се поттикнува да покаже почит кон разликите меѓу луѓето; • да се оспособува да препознае кога кон некого нееднакво се постапува; • да се поттикнува да ја прифаќа различноста како позитивност; • да се поттикнува да прифаќа еднаков однос кон другите без разлика на сличностите и разликите;	**Почитување на другите (недискри-минација)**	• разлики меѓу луѓето • почитување на другите • нееднакво постапување	Работилници за почитување на другите (недискриминација).
• да се запознава со постоењето на различни релации што се воспоставуваат меѓу луѓето; • да ги запознава работите што не може да ги направи некој сам/а; • да се запознава со различни ситуации во кои на луѓето може да им треба поддршка; • да осознава за што му/и е потребна поддршка од другите; • да се оспособува да ги споделува своите интереси, потреби и проблеми со другите; • да се поттикнува да ги разбира проблемите и потребите на другите; • да се оспособува да препознае кога на другите им е потребна поддршка и помош; • да се поттикнува да согледува корист од соработката и поддршката;	**Меѓусебно поддржување и соработка**	• поддршка • соработка • давање и примање поддршка/ помош	Работилници за соработка и за давање и примање поддршка/ помош.

• да се поттикнува да одобрува давање помош и прифаќа помош; • да се убедува дека заедно може да се постигне повеќе;			
• да гизапознава елементите на различни групи (училиште, спорт, неформални групи); • да го запознава своето место во групата; • да се оспособува да биде дел од различни групи; • да се оспособува на соодветен начин да комуницира со одделните делови од групите; • да умее да ја користи групата во нејзината намена (мандат); • да ја се поттикнува да ја сфаќа и прифаќа вредноста на структурата; • да се поттикнува да посакува да биде дел од одредена структура; • да се поттикнува да прифаќа постоење на различни структури.	**Структура на група (класна заедница, групи за работа, неформални групи**	• работа во групи • неформални групи • вредност на групата	Работилници за групна работа
• да осознава што значи и како изгледа одлука, правило, процедура; • да ги запознае постапките (процедурите) за донесување одлуки; • да се оспособува да предложи различни начини за учество во одлучувањето; • да се оспособува да користи повеќе извори на информации за донесување одлука; • да се оспособува да го искаже своето мислење и да аргументира; • да се оспособува да ги објасни причините и мотивите за секоја своја донесена одлука; • да се поттикнува да го сфаќа значењето на донесување одлуки во група; • да се поттикнува да прифаќа дека процедурите и правилата се важни за донесувањето одлуки; • да се поттикнува да го прифаќа почитувањето на правилата; • да се поттикнува да ја цени својата и можноста на другите во групата да учествуваат во донесување одлуки; • се поттикнува да прифаќа дека другите може да имаат поинакви мислења; • да се поттикнува да прифаќа сопствена одговорност за донесените одлуки; • да ги запознае активностите на групата; • да се оспособува да разбира како правилата и процедурите помагаат во донесувањето на одлуките.	**Донесување одлуки во група**	• одлука • правило • процедура	Работилници за донесување одлуки во група
• да осознава што се смета за добро, а што за лошо (прифатливо и неприфатливо) постапување во повеќе ситуации; • да осознава дека постојат различни видувања/постапки за исти нешта; • да осознава дека може да има сопствено видување/постапување различно од групата; • да се оспособува да одбира меѓу правилни и неправилни видови активности;	**Социјален притисок**	• добро и лошо (прифатливо и неприфатливо) постапување • сопствено видување/поста	Работилници за стимулирање на учениците слободно да го искажуваат

• да се оспособува да формулира сопствен став/мислење и да го аргументира; • да се поттикнува да побара помош заради зајакнување на својата позиција; • да се охрабрува да согледува дека може да се биде поинаков/поинаква од групата; • да се поттикнува да одобрува и прифаќа поинаквост; • да се поттикнува да сака да учествува и да испробува нови искуства; • да ја запознава вредноста на спротиставување на сопствениот став и мислење на оној на групата; • да се оспособува да одбира меѓу правилни и неправилни видови активности.		пување различно од групата • аргументирање • спротиставу-вање на сопствениот став и мислење на оној на групата	својот став/мислење и кога е различен од оној на групата
• да ги запознава правилата и процедурите што важат во односите меѓу луѓето (во пошироката заедница); • да ги запознава своите должности и одговорности; • да ги осознае последиците од непочитување/прекршување на правилата; • да се оспособува да знае дека се учи од грешките; • да се оспособува да предлага и формулира правила на однесување; • да се оспособува да ги предвиди последиците од сопственото непочитување на правилата; • да се поттикнува да одобрува постоење правила и санкции за нивно прекршување; • да ја цени важноста за преземање одговорност за себе и за другите; • да се оспособува да си постави достижни цели; • да се охрабрува да биде упорен/упорна е во постигнување на поставените цели.	**Одговорност за своите постапки**	• должности и одговорности • правила на однесување • санкции • упорност	Работилници за формулирање на правила и санкции.
• да ги знае симболите на сопствената земја (устав); • да се запознава со поголем број убави нешта во својата земја (туристички и други атракции); • да се оспособува позитивно да ја опише и да ја претстави својата земја во рамките на своите знаења; • да се охрабрува да учествува во активности со кои се презентираат достигнувањата на својата земја; • да се оспособува да учествува во манифестации, натпревари, прослави поврзани со презентацијата на сопствената земја; • да се поттикнува да ги почитува симболите на идентитетот на сопствената земја; • да се гордее што е државјанин на таа земја.	**Градење позитивен однос кон својата земја**	• симболи на сопствената земја • државјанин • презентација на својата земја • гордост	Работилници за запознавање на достигнува-њата на својата земја
• да се запознава со некои светски откритија и достигнувања;	**Градење**	• светски откритија	Работилници за градење

• да се оспособува да најде и да презентира информации за цивилизациските постигнувања; • да се поттикнува да ја прифаќа припадноста на светската човечка заедница; • да осознава дека луѓето во светот имаат заеднички потреби и интереси.	**чувство за општо-цивилизациска припадност**	• заеднички потреби и интереси	чувство за општецивили-зациска припадност
• да знае за медиуми и емисии кои се соодветни на неговата/нејзината возраст; • да се оспособува да консултира различни медиуми; • да се оспособува да бара различни информации од различни медиуми; • да се оспособува да споредува информации за ист настан добиени од различни медиуми; • да се оспособува да процени дали одредени информации се разбирливи за него/неа или не; • да се поттикнува да го прифаќа значењето на информирањето; • да се поттикнува да ја согледува важноста од целосно и сестрано информирање.	**Развивање критички однос кон медиумите**	• извори на информации • споредување информации • значење на информирањето	Работилници за развивање критички однос кон медиумите
• да се запознава за луѓе кои на различен начин придонесле за развојот на човештвото; • да осознава за постигнувања на луѓето во различни професии; • да осознава дека има луѓе од сопствената околина кои пружиле помош и поддршка на индивидуи и заедници; • да знае за "херои" од поблиската и подалечната историја на сопствената држава; • да се оспособува да дискутира за различни начини на кои луѓето придонесуваат за развојот на локален и поширок план; • да се оспособува да препознае луѓе кои придонесле за развојот на човештвото; • да се оспособува да препознае кога некој е човек кој придонесува за заедницата (им прави добро на другите); • да се охрабрува да посакува да биде како луѓето кои дале голем продонес во развојот на човештвото; • да се поттикнува да ја сфаќа важноста на делувањето на луѓето од различни професии и занимања.	**Позитивни модели на идентифика-ција**	• херои • начини на придонесување за развој на човештвото	Работилници за запознавање со позитивни модели за идентифика-ција.
• да знае кои институции во државата пружаат заштита и безбедност; • да осознава што прават тие и со што се занимаваат; • да се оспособува да го искаже проблемот што го има и за кој бара помош; • да се оспособува да се обрати до конкретна институција; • да се поттикнува да го сфаќа значењето на овие институции; • да се поттикнува да го прифаќа делувањето на институциите и користа од	**Користење на институциите за заштита и безбедност**	• институции за заштита и безбедност • корист од институции • заштита и	Работилници за запознавање со институциите за заштита и безбедност и

нивното постоење; • да се поттикнува да ги почитува луѓето кои работат во овие институции и ја цени дејноста што ја обавуваат; • да се охрабрува да верува дека може да добие заштита и помош во институциите.		помош	нивното значење.

Програмска тема **ЈАС И ЗДРАВЈЕТО: ЗДРАВО ЖИВЕЕЊЕ**			
Цели	*Содржини*	*Поими*	*Активности и методи*
Ученикот/ученичката треба: • да се запознае со различните видови здрава храна; • да осознава како храната влијае на болести и превенција од болести (видот, обработка, подготовка и чување); • да се запознава како правилно се консумира храната (посебно одвоено време и место); • да се оспособува да направи избор на разнообразна храна; • да се оспособува да подготвува едноставен балансиран оброк (сендвичи, салата) за себе; • да се оспособува правилно да ја консумира храната; • да се поттикнува да ја сфаќа важноста на здравата исхрана за здравјето и правилниот развој на телото; • да се поттикнува да сфаќа дека дел од болестите се предизвикани од несоодветна храна и неправилна исхрана (труење, дијареја, повраќање); • да се поттикнува да сфаќа дека недоволното, преобемното и небалансираното јадење е штетно по здравјето.	**Стекнување навики за здрава исхрана**	• здрава и балансирана исхрана • едноставен балансиран оброк • последици од несоодветна храна	Работилници за здрава исхрана
• да знае што е целосна лична хигиена; • да ги знае средствата за одржување целосна лична хигиена; • да ги осознава последиците од носење валкана облека и обувки по здравјето и социјалната прифатеност; • да се поттикнува редовно да одржува целосна лична хигиена (тело, коса, уши, нокти); • да се оспособува да ги одржува облеката и обувките чисти; • да се поттикнува да прифаќа дека одржувањето на лична хигиена е важно за	**Водење грижа за личната хигиена**	• лична хигиена • социјална прифатеност	Работилници за одржување лична хигиена.

здравјето и за социјалната прифатеност; • да се поттикнува да сфаќа дека одржувањето на личната хигиена е лична одговорност; • да ја согледува потребата од користење на лични средства за лична хигиена; • да ја сфаќа важноста на чистата облека како дел од личната хигиена.			
• да ги запознава опасностите од различните болести и заболувања; • да ги осознава причините за јавување на најчестите болести и заболувања; • да ги знае најчестите и актуелните видови заразни болести и начинот на кој се пренесуваат; • да осознава со кои средства и постапки може да се превенира ширењето на заразните болести (лична хигиена и хигиена на просторот, изолација, заштитни средства...) ; • да се оспособува да ги препознава симптомите на најчестите болести и заболувања; • дасе оспособува само да побара помош кога ќе забележи симптоми на болест кај себе си; • да се оспособува да го прилагоди своето однесување на ситуацијата за да не се разболи (соодветно се облекува, не се мокри...) ; • да се поттикнува да прифаќа совети од возрасните за заштита од болести и заболувања (соодветна облека, чист воздух, земање витамини...) ; • да се поттикнува да прифаќа дека е неопходно да се следат насоки за превенирање болести (совети при епидемии, засилена хигиена...); • да се поттикнува да прифаќа совети од возрасните за лекување од болести (земање лекови, пиење течности...).	**Превенција од болести и заболувања**	• болести и заболувања • заразни болести • заштита од болести • превенција	Работилници за најчести видови заболувања, барање помош и соодветно однесување про болест.
• да ги запознава телесните промени што настануваат како резултат на сексуалното созревање; • да се поттикнува да ја прифаќа сексуалноста како природен дел од човечкиот развој.	**Развивање свест за сексуалното здравје**	• сексуално созревање	Работилници за сексуално созревање.
• да осознава што е сексуално вознемирување (несакани допири, зборови со сексуална конотација...); • да знае кои постапки може да се преземат за да се спротистави на сексуално вознемирување; • да осознае што е педофилија (сексуална злоупотреба на деца од возрасен); • да знае каде и кому да се обрати во случај на сексуално вознемирување и сексуална злоупотреба; • да се оспособува да препознава и да реагира на сексуално вознемирување во секојдневните ситуации;	**Сексуално вознемирување** **Сексуална злоупотреба**	• сексуално вознемирување • сексуална злоупотреба	Работилници за сексуалното вознемиру-вање.

• дасе оспособува да побара помош во случај на сексуална злоупотреба; • да се поттикнува да прифаќа дека дел од сексуалноста е самозадоволувањето; • да се поттикнува да сфаќа дека никој нема право сексуално да ги вознемирува и злоупотребува другите.			
• да се запознае со последиците од пушењето по себе и по другите (активно и пасивно); • да се запознава со последиците од консумирање алкохол по себе и по другите; • да се оспособува да се спротивстави на прекршување на забраната за пушење; • да се охрабрува да се спротистави на притисокот од другите за пушење и консумирање алкохол; • да се поттикнува да ја сфаќа штетноста од пушењето и алкохолот по здравјето; • да сфаќа дека е позитивно да се спротистави на притисокот од другите кои промовираат и/или консумираат цигари или алкохол.	**Превенција од пушење и пиење алкохол**	• последици од пушење и пиење алкохол • спротивставува ње	Работилници за превенција од пушење и пиење алкохол.

Програмска тема **ЈАС И ОКОЛИНАТА: ОДНОС СО НАДВОРЕШНАТА СРЕДИНА**			
Цели	*Содржини*	*Поими*	*Активности и методи*
Ученикот/ученичката треба: • да осознае за постоење опасни предмети (хемикалии, оружје), животни (диви) и растенија (отровни, смоли) од потесната околина што можат да го/ја повредат; • да осознава за опасни постапки (сам дома), и ситуации (толпи, сообраќај) со кои може да се соочи на одделни места (стадион, концерт, игралиште) и во одредено време (доцна навечер); • да запознава правила на однесување во конкретни ситуации и на конкретни места (на роденден, на улица, во училиште, во двор, на игралиште, на екскурзии); • да ги осознае знаците за опасност и предупредување; • да се запознае со последиците од сопственото однесување врз безбедноста на другите; • да се оспособува да препознае предмети/ситуации/животни/ растенија што се опасни по безбедноста; • да се поттикнува да ги согледа последиците од сопственото однесување врз	**Безбедно однесување во средината**	• опасни предмети • опасни постапки • знаци за опасност • правила на безбедно однесување	Работилници за безбедно однесување во средината.

сопствената безбедност и безбедноста на другите; • да се оспособува да го прилагоди своето однесување на конкретното место/ситуација; • да се навикнува да почитува правила на безбедно однесување пропишани за одредени места/ситуации; • да се поттикнува да прифаќа дека одредени однесувања на конкретни места и во конкретни ситуации можат да бидат опасни; • да се поттикнува да ја сфаќа потребата од постоење безбедносни правила и забрани; • да се поттикнува да прифаќа потреба од прилагодување на сопственото однесување заради лична безбедност и безбедност на другите.			
• да ги запознава средствата за одржување хигиена и нивното користење; • да осознава што треба да се прави за да се одржува хигиената во домот (раскренување маса, местење соба, бришење прашина, правосмукање, миење садови), во училницата (проветрување, средување на материјалите), во јавните простории (плукање, фрлање отпадоци); • да ги запознае последиците од оштетување на околината; • да осознава што треба да се прави за да се одржува (не се оштетува) околината (кршење, чкртање, искривување, откачување); • да осознава кои материјали во околината можат да се рециклираат (хартија, пластика, стакло, лименки), а кои рационално да се пренаменат; • да се оспособува да придонесе во одржувањето на хигиената во училиштето и во училишниот двор (да не валка и да чисти извалкано); • да се оспособува да се спротистави на оштетување на околината; • да се оспособува да ги класифицира предметите за рециклирање ; • да се поттикнува да влијае врз другите да фрлаат отпадоци на соодветно место; • да се поттикнува да ги сфаќа последиците од оштетување на околината; • да се поттикнува да прифаќа лична одговорност во одржување на хигиената во околината; • да се поттикнува да прифаќа лична одговорност за грижа и одржување на околината; • да се поттикнува да сфаќа дека треба да се ограничи употребата на материјали што не се рециклираат (пластични шишиња, кеси...).	**Градење позитивен однос кон околината (грижа за хигиената и оддржување)**	• средства за одржување хигиена • хигиена во домот • хигиена во околината • рециклирање	Работилници за градење позитивен однос кон околината (грижа за хигиената и оддржување).
• да го знае местото на растенијата и животните во циклусот на живиот свет; • да запознава некои последици од исчезнувањето на дрвјата и шумите; • да запознава начини како може да им се помогне на животните на кои им треба храна;	**Градење позитивен однос кон растенијата и**	• позитивен однос кон растенијата и животните	Работилници за градење позитивен однос кон

• да се оспособува да посади и да одгледува растение; • да се поттикнува соодветно да се однесува кон растенијата (да не ги оштетува); • да се охрабрува да им помага на животните кога нема доволно храна; • да се поттикнува да сфаќа дека растенијата се потребни за одржување на живиот свет; • да се поттикнува да прифаќа дека е потребно соодветно однесување кон растенијата; • да се поттикнува да прифаќа дека кон животните треба хумано да се однесува, како и кон сите живи суштества; • да се охрабрува да покажува интерес за добросостојбата на животните.	**животните**		растенијата и животните.
• да ја осознава важноста на убаво одржано окружување; • да осознава што треба да се направи за да се креира, подобрува, одржува и разубавува непосредното окружување (соба, стан, училница, училиште, двор...) ; • да се оспособува да користи различни предмети и прибор за разубавување на просторот; • да се поттикнува да учествува во естетско обликување и организирање на училишниот простор; • да се поттикнува да прифаќа дека секој треба да придонесува во одржување и разубавување на просторот во непосредното окружување (колективен и личен белег); • да се поттикнува да прифаќа дека луѓето имаат различни вкусови за уредување и разубавување на просторот.	**Подобрување, одржување и разубавување на околината**	• одобрување, одржување и разубавување на околината	Работилници за подобрување, одржување и разубавување на околината.
• да ги запознае најчестите загадувачи на воздухот, водата и почвата; • да ги осознае најчестите последици од загаденост на водата, воздухот и почвата врз луѓето и другите живи суштества; • да запознае различни начини за рационално користење на водата и на електричната енергија; • да се оспособува да укажува на нерационално користење на водата и електричната енергија; • да се оспособува да идентификува производи со еколошки знак што не се штетни за природата; • да се поттикнува да сфаќа дека водата за пиење и другите природни ресурси не се непресушен извор; • да се поттикнува да ја сфаќа одговорноста на човекот во заштитата на животната средина; • да се поттикнува да сфаќа дека треба да се ограничи употребата на загадувачки технологии (спрејови, фреони...) .	**Заштита на планетата Земја**	• загадување • еколошки знак • заштита на животна средина	Работилница за заштита на планетата Земја

3. ДИДАКТИЧКИ ПРЕПОРАКИ

Дефинираните цели на програмата за *Живот̄ни веш̄тини* се фокусирани на јас-концептот, што значи дека носечка дидактичко-методска основа на нивната реализација се активности кои произлегуваат од потребите, можностите и интересите на учениците од IV до VI одделение (9-11 години). Од целите на програмата произлегуваат методи и активности, кои се во функција на стекнување и развој на знаења, вештини и ставови соодветни на возраста на учениците.

Одделенскиот наставник (во IV и V одделение), односно класниот раководител (во VI одделение) како реализатори на оваа програма треба да ги користат следните основни извори за активностите на учениците:

- спонтан разговор меѓу учениците;
- иницирање разговор меѓу учениците на теми од секојдневниот живот;
- користење на искуствата кои учениците ги стекнале во различни животни ситуации;
- фокусирано набљудување на однесувањето на учениците во текот на наставниот час и надвор од одделението;
- наменски текстови во кои се навестува проблем, дејство со различни пораки и цели дефинирани во програмата;
- драматизации, играње улоги, креативно изразување и други извори во вид на настани и случки меѓу учениците во одделението, актуелни настани во паралелкатас, во училиштето и во пошироката околина.

Целите наведени во програмата за *Живот̄ни веш̄тини* се надоврзуваат на голем дел од целите предвидени со другите наставни програми и понекогаш може да делуваат и слични или идентични со нив. Оваа можност наставникот може да ја искористи за нивно интегрирање преку јасна идентификација на реализираните цели од *Живот̄ни веш̄тини.*

За реализацијата на целите на оваа програма наставникот треба да организира и дизајнира работилници во кои процесите на учење ќе се одвиваат спонтано, релаксирано и без методичка ригидност, во пријатна и опуштена атмосфера во училницата, во која учениците слободно и со задоволство ќе изнесуваат свои идеи и ќе ги прифаќаат и почитуваат идеите на соучениците. Програмата предвидува реализација на работилници што ќе ги поттикнуваат учениците да користат различни извори и техники преку кои ќе ги прошируваат своите сознанија, ќе разменуваат искуства, ќе изнесуваат свои мислења и ќе аргументираат, ќе се договараат, ќе нудат решенија на проблемски ситуации и т.н.

При реализација на програмата за *Живот̄ни веш̄тини* наставникот треба да поаѓа од:

- развојните цели и очекуваните резултати за периодот од IV до VI одделение
- потребите, можностите и интересите на учениците во паралелкта со која работи
- актуелните настани и животни ситуации во паралеката, во училиштето и во поширокото опкружување.

Услов за успешна реализација на програмата е тимската работа, особено при промена на наставникот и при премин од едно одделение во друго и од еден развоен период во друг. Доколку програмата во рамките на еден развоен период ја реализираат различни наставници, наставникот од претходната година е должен да даде преглед на реализираните цели и остварените резултати на наставникот кој ја презема паралелката.

За секој развоен период од програмата е подготвен соодветен прирачник со примери на работилници од каде наставниците можат да црпат идеи за непосредна реализација на целите на програмат.

4. ОЦЕНУВАЊЕ НА ПОСТИГАЊАТА НА УЧЕНИЦИТЕ

Во текот на наставата редовно се следат и вреднуваат постигањата на учениците, се прибираат показатели за нивните активности, ангажираноста на учениците, посветеноста во работата, како и тимската работа (формативно оценување). Учениците за оваа програма не се оценуваат со оценки.

5. ПРОСТОРНИ УСЛОВИ ЗА РЕАЛИЗИРАЊЕ НА НАСТАВНАТА ПРОГРАМА

Програмата во однос на просторните услови се темели на Нормативот за простор и за наставните средства за IV, VI и VI одделение донесен од страна на Министерот за образование и наука со решение бр. 07-1830/1 од 28.02.2008 година

6. НОРМАТИВ ЗА НАСТАВЕН КАДАР

Програмата по Животни вештини може да ја изведува наставник којшто ги исполнува условите за одделенска настава (за IV и V одделение), односно наставник којшто ги исполнува услови за предметна настава (за VI одделение)

7. ОЧЕКУВАНИ РЕЗУЛТАТИ

На крајот од вториот развоен период (на крајот од VI одделение), од ученикот/ученичката се очекува да:

- умее да ги идентифијува и користи своите потенцијали во остварување на различни цел
- може да ги планира и самостојно да ги извршува своите домашни и училишни обврски
- умее да користи стратегии за справување со лутина и разочарување
- прифати дека жалењето во случај на загуба на блиско лице или милениче не е знак на слабост
- умее да го сподели својот успех или неуспех со другите
- може јасно и аргументирано да го искаже своето мислење
- сфати дека слободното време треба да се користи за културно изградување
- прифати дека потребите и интересите на другите се еднакво важни како и неговите/нјзините
- умее да соработува и дава позитивна поддршка на другарите
- разликува добра од лоша тајна и ги последиците од чување/издавање тајни
- сфати дека лагата ја нарушува довербата
- сфати дека помагањето е взаемен однос – помошта се прима и се дава
- прифати дека луѓето може сосема неоправдано да бидат жртви на туѓа лтина и бес
- може да сочувствува со другите
- умее активно да слуша, да парафразира и да користи "јас-обраќање"
- сфати дека конфликите се решаваат преку задоволување на базични потреби на конфронтираните страни
- умее да ги препознава своите права и правата на другите деца
- препознава дискриминативно однесување кај другите
- го знае своето место во групите на кои припаѓа
- ја прифати важноста на правилата и процедурите во донесувањето одлуки
- прифати дека не е секогаш оправдано да ги следи мислењата и барањата на другите
- умее да учи од сопствените грешки
- се гордее што е државјанин на својата земја
- може да презентира информации за цивилизациските постигнувања
- умее да споредува информации за ист настан добиени од различни извори
- може да дискутира за лица кои придонеле и/или придонесуваат за развој на локален и поширок план
- знае на кои институции и како може да им се обрати за да побара заштита
- да умее да избере здрава и разнообразна храна
- умее да одржува лична хигиена и хигиена на облеката и обувките

- ги препознава симптомите на најчестите болести и заболувања и умее да побара помош кога ќе ги забележи симптомите кај себе и да се заштити од разболување
- ги знае телесните промени што се резултат на сексуалното созревање
- умее да препознае а сексуално вознемирување и да му се спротистави
- умее да се спротистави на притисокот од другите за пушење и консумирање алкохол
- ги знае последиците од сопственото однесување врз сопствената безбедност и безбедноста на другите
- е подготвен/а да прифати лична одговорност за грижа и одржување на хигиената во околината
- умее да посади и одгледува растение и да знае како може да им се помогне на животните кога им треба храна
- може да користи различни предмети и прибор за разубавување на просторот
- може да идентификува производи со еколошки знак што не се штетни за природата

8. КОМИСИЈА КОЈА ЈА ПОДГОТВИ НАСТАВНАТА ПРОГРАМА

- проф. д-р Виолета Петроска-Бешка, Филозофски факултет, Скопје
- проф. д-р Снежана Адамческа, Филозофски факултет, Скопје
- проф. д-р Мирјана Најчевска, Институт за социолошки и политичко-правни истражувања, Скопје
- Љиљана Самарџиска-Панова, Биро за развој на образованието, Скопје
- Ајше Ајрулаи, Биро за развој на образованието, Скопје
- Голубина Георгиевска, Биро за развој на образованието, Кочани
- Жанета Чонтева, координатор на проект од УНИЦЕФ- Скопје

9. ПОТПИС И ДАТУМ НА ДОНЕСУВАЊЕ НА НАСТАВНАТА ПРОГРАМА

Наставната програма за часот на одделенската заедница *Животни вештини* за IV, V и VI одделение на деветгодишното основно образование ја донесе

Министер

____

Сулејман Рушити

на ден _______________________

Скопје

9. РЕШЕНИЕ И ДАТУМ НА ДОНЕСУВАЊЕ НА НАСТАВНАТА ПРОГРАМА

Наставната програма за часот на одделенската заедница - *животни вештини* за IV, V и VI одделение на деветгодишното основно образование ја донесе

Министер ______________

Сулејман Рушити

РЕПУБЛИКА МАКЕДОНИЈА
МИНИСТЕРСТВО ЗА ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА
Бр. 07-3059/1
09 04 2008 год.
СКОПЈЕ

на ден ______________

Скопје