ООУ „ЃОРЧЕ ПЕТРОВ“ - СКОПЈЕ

СЛОБОДЕН ИЗБОРЕН ПРЕДМЕТ

УМЕТНОСТА И ЕМОЦИИТЕ

VII-IX одделение

ЕМИЛИЈА ДАМЈАНОВИЌ

Слободен изборен предмет: Уметноста и емоциите

ОСНОВНИ ПОДАТОЦИ ЗА НАСТАВНАТА ПРОГРАМА

Наставен предмет	Уметноста и емоциите
Вид/категорија на наставен предмет	Изборен предмет за поддршка на личниот и социјалниот развој на учениците
Одделение	VII, VIII, IX (седмо, осмо, деветто)
Теми/подрачја во наставната програма	1. Личен и културен израз (Кој сум јас?) 2. Интерперсонални врски и емпатија 3. Обработка и изразување на емоции
Број на часови	36
Опрема и средства	Аудиовизуелни средства (телевизор, компјутер, ЛЦД проектор, смарт табла, печатач, звучници); Нагледни средства (цртежи, фотографии, изработки, списанија, книги, плакати, постери, илустрации) Средства и материјали за цртање (хартија, молив, лепак, картон, хамери, маркери, дрвени боички,фломастери, др.бои, материјали за ракотворби),интернет конекција
Програмата ја изработи	Наставник: Емилија Дамјановиќ
Училиште	ООУ "Ѓорче Петров" - Скопје

ПОВРЗАНОСТ СО НАЦИОНАЛНИТЕ СТАНДАРДИ

Наставната програма вклучува релевантни компетенции од следните подрачја: **Личен и социјален развој, Општество и демократска култура, Уметничко изразување и култура**

	Ученикот/ученичката знае и/или умее:
V-A.2	да избира и практикува активности кои обезбедуваат развој и подобрување на сопственото ментално и физичко здравје и добросостојба;
V-A.3	да ги идентификува различните компоненти на сопствениот идентитет кој се гради врз основа на припадноста на различни социјални (на пр. родов, етнички и национален идентитет) и на различните улоги кои ги има во животот (на пр. ученик, син/ќерка);
V-A.4	да прави проценка на сопствените способности и постигања (вклучувајќи ги силните и слабите страни) и врз основа на тоа да ги определува приоритетите што ќе му/ѝ овозможат развој и напредување;
V-A.5	да ги препознава емоциите кај себе си 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 што се јавуваат на патот кон нивно остварување;
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 чесност, правичност, почитување, трпеливост, грижа, пристојност, благодарност, решителност, одважност и самодисциплина);
V-A.12	успешно да се справува со социјални притисоци;
V-A.13	да комуницира со другите и да се презентира себеси соодветно на ситуацијата;
V-A.14	да слуша активно и соодветно да реагира, покажувајќи емпатија и разбирање за другите и да ги искажува сопствените грижи и потреби на конструктивен начин;
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.16	да ги препознава проблемите во релациите со другите и да приоѓа конструктивно во разрешување на конфликтите, почитувајќи ги правата, потребите и интересите на сите вклучени страни;
V-A.17	да бара повратна информација и поддршка за себе, но и да дава конструктивна повратна информација и поддршка во корист на другите;
VI-A.2	да го анализира сопственото однесување со цел да се подобри, поставувајќи си реални и остварливи цели за активно делување во заедницата;
VI-A.6	да препознава присуство на стереотипи и предрасуди кај себе и другите и да се спротивставува на дискриминација;

VI-А.7	да препознава манифестација на вербално и физичко насилство во сопственото опкружување, да ги согледува последиците од насилството и да се спротивставува на него;
VIII-А.3	да ги изразува сопствените идеи, искуства и емоции, користејќи уметнички или други форми на креативно изразување (индивидуални или колективни);
VIII-А.4	да ги интерпретира идеите, искуствата и емоциите изразени во уметничките продукти креирани од другите, кои се припадници на сопствената или на други култури;

	Ученикот/ученичката разбира и прифаќа дека:
V-Б.2	осознавањето на сопствениот идентитет придонесува за јакнење на самодовербата и за развојот на личноста;
V-Б.3	сопствените постигања и добросостојбата во најголема мера зависат од трудот кој самиот/самата го вложува и од резултатите кои самиот/самата ги постигнува;
V-Б.4	секоја постапка која ја презема има последици по него/неа и/или по неговата/нејзината околина;
V-Б.5	од начинот на кој пристапува кон решавањето на проблемите и разрешувањето на конфликтите зависи дали проблемите ќе бидат решени, односно дали конфликтите ќе бидат разрешени;
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;
V-Б.10	учењето е континуиран процес кој не завршува во училиште и не се ограничува на формалното образование;
VI-Б.6	личниот ангажман и соработката со другите се битни за остварување заеднички јавен интерес;
VI-Б.7	секој граѓанин е должен одговорно да се однесува кон сограѓаните, заедницата и општеството во целина, постојано имајќи ги предвид последиците од своите постапки по другите и околината;
VIII-Б.1	уметноста и другите форми на културно изразување придонесуваат за разбирање и менување на светот;
VIII-Б.2	критичкиот однос кон различните продукти на уметноста е битен за развивање на индивидуалните и општествените естетски вредности;
VIII-Б.3	почитувањето и промовирањето на сопствената култура придонесува за јакнење на културниот идентитет и дигнитет;

РЕЗУЛТАТИ ОД УЧЕЊЕ

Тема 1. Кој сум јас?
Вкупно часови: 12

Знаења/вештини:

• Може да ги идентификува компонентите на својот личен и културен идентитет.
• Ја разбира разликата меѓу внатрешниот (психолошки) и надворешниот (социјален) израз на личноста.
• Умее да користи визуелна уметност и симболи за да се изрази себеси.
• Сфаќа дека идентитетот се гради низ искуства, припадност и вредности.
• Има познавања за значењето на семејната и културната припадност во оформувањето на личноста.
• Разбира како медиумите за уметничко изразување (колаж, симболи, бои) може да помогнат во самоистражување.

Ставови/вредности:

• Прифаќа дека личниот идентитет е сложен и се развива низ време.
• Почитува различни културни и етнички припадности.
• Ја прифаќа важноста на самоизразување преку уметност.
• Има позитивен став кон саморефлексијата и личниот раст.
• Верува дека сопствената уникатност е вредна за изразување и споделување.
• Се залага за културна самосвест и почит кон културното наследство.

Содржини (и поими) и број на часови	***Примери на активности:***
Автопортрет –Кој сум јас? (личен идентитет) (4 часа)	• Учениците добиваат неколку прашања за размислување и дискусија: „Дали мислите дека сите луѓе се исти одвнатре и однадвор?“ , „Може ли еден цртеж да каже нешто за тоа кој си ти?“. Наставникот објаснува што е автопортрет, но потенцира дека овој пат тоа нема да биде со цртеж на лице, туку колаж што претставува кој сум јас внатрешно - мисли, вредности, спомени, соништа. • Учениците разгледуваат пример на завршен автопортрет-колаж (фотографија или завршено дело), анализирајќи ги симболите и боите. Прашања за дискусија: „Какви бои користел авторот и зошто?, Што мислите дека сака да каже со овој предмет?“ Учениците се охрабруваат да размислуваат метафорички.

	• Учениците добиваат големи листови (формат А3), списанија, хартија во боја, ножички, лепак и маркери. Добиваат инструкции да пронајдат зборови, слики, форми и бои што ги асоцираат на нив самите - нивната личност, интереси, семејство, потекло, нешто што ги прави уникатни и да направат колаж. • Учениците ги реализираат активностите во тивка и фокусирана атмосфера, поттикнати на индивидуалност и со одобрување на различни пристапи. „Нема точно или погрешно - ова си ти. И ти си важен/важна”.
Маски на емоции (емоции) (2 часа)	• Наставникот им презентира на учениците фотографии од театарски и племенски маски, и разговараат за боите, текстурите и формите што асоцираат на емоции. Потоа секој ученик избира една емоција со која се идентификува или сака подобро да ја разбере - како радост, тага, страв или љубопитност. • Со шаблони за маски, бои, декоративни елементи, учениците ја дизајнираат својата маска, при што наставникот нуди примери и охрабрува креативни, нетипични решенија. Во текот на изработката, наставникот им поставува индивидуални прашања од типот: „Каде ја носиш оваа емоција во телото?“ или „Дали ова чувство е пријатно или непријатно?“ . • Учениците организираат изложба со мини - презентации каде ја објаснуваат маската, некои носејќи ја, а други ја претставуваат како објект. со кратка вежба за интерпретација на емпатија: „Која маска најмногу те погоди и зошто?“ Наставникот ги поврзува делата со пошироки теми како разбирање на себе и другите.
Хронологија на мојот живот (искуства, доживувања) (2 часа)	• Наставникот им објаснува на учениците дека ќе создадат временска лента која ги претставува нивните значајни лични настани или промени. Заедно разгледуваат примери: прв училишен ден, важна средба, предизвик што го надминале. • Секој ученик добива голем лист и креира „визуелна биографија“ со симболи, бои, кратки цртежи или слики што симболизираат одреден момент. Наставникот охрабрува вклучување и на позитивни и на негативни искуства со прашања како: „Кога се чувствуваш силен/силна по некој настан?“ или „Кој момент те направи похрабар/а?“

	• Учениците работат во парови, притоа објаснувајќи по еден или два симболи од својата временска лента. Следува кратка групна рефлексија во вид на дискусија : „Што научив за себе преку оваа временска лента?“ и „Кој момент би сакал да го вклучам следен?“
Слика на моето мирно место (внатрешен мир) (2 часа)	• Учениците реализираат кратка визуелна медитација каде ги затвораат очите и замислуваат место каде се чувствуваат целосно безбедно, смирено и среќно - реално место или замислено. Наставникот поставува прашања: „Кои бои ги има таму? Што се слуша? Како мириса?“ • Секој ученик создава слика со темпера, пастел, водени бои или колаж со комбинирани материјали која го претставува тоа „внатрешно прибежиште“. Наставникот ги поттикнува да користат форми, симболи и текстури наместо буквален пејзаж. • Учениците учествуваат во дискусија со лично споделување: „Кога би можел/а да се вратам таму со мислите, што би си кажал/а?“
Визионерска табла (лични цели) (2 часа)	• Учениците водат дискусија: „Кога замислувате што сакате да бидете во иднина, како се гледате себе?“ Со примери од познати визионерски табли (vision boards), ја објаснува целта на активноста - визуелно претставување на лични цели, вредности и стремежи. • Учениците добиваат формат А3 или картонска табла, списанија, маркери, налепници и декоративни елементи. Задачата е да изберат зборови, слики и бои што ја претставуваат нивната посакувана верзија од себе, идни амбиции или нешта што сакаат да постигнат во својот живот - пријателства, добрина, знаење, мир, патување…Наставникот поттикнува лично размислување со прашања: „Што правиш кога си најсреќен/а? Како се гледаш себе за 5 години? Што ти треба го постигнеш тоа?“ • Учениците составуваат композициски целина која ги инспирира, а потоа работат во парови каде накратко објаснуваат 2-3 елементи. Завршува со целосна изложба со наслов „Се гледам себе си...“ - секој ученик го поставува своето дело. Наставникот ја заокружува активноста со порака: „Нашите визии се нашиот компас - кога знаеме што сакаме, полесно ни е да почнеме да ги реализираме своите визии.“

Тема 2. Интерперсонални врски и емпатија **Вкупно часови: 12**	
Знаења/вештини:	
• Знае дека конструктивната комуникација е важна за градење здрави односи. • Може да препознае емоции и потреби кај другите преку невербална и визуелна уметничка експресија. • Умее да соработува во групни визуелни проекти, споделувајќи одговорност и идеи. • Разбира како уметноста може да биде медиум за поврзување и емпатија. • Прави разлика меѓу поддржувачка и непочитувачка комуникација. • Има познавања за механизмите на емпатија и градење доверба.	
Ставови/вредности:	
• Подготвен/а е да презема активности кои промовираат взаемна поддршка и разбирање. • Смета дека соработката е вредност во процесот на создавање. • Поддржува позитивна социјална интеракција и прифаќа различноста во група. • Има критички став кон нетолерантно или исклучувачко однесување. • Верува дека секој глас и поглед заслужуваат простор за изразување. • Разбира дека заедничкото создавање може да нè зближи и научи да се слушаме	
Содржини (и поими) и број на часови	***Примери на активности:***
1.Заеднички мурал – Цртаме пријателство (пријателство) (4 часа)	• Учениците водат интерактивна дискусија за тоа што значи пријателство, поддршка и меѓусебна почит. На табла запишуваат зборови поврзани со добри релации (доверба, грижа, разбирање) и ги претвораат во визуелни симболи за инспирација. • Учениците се делат во мали групи и добиваат голем заеднички лист или платно каде треба да создадат мурал на заедништвото. Секој член има свој дел, но сите делови треба да се поврзат во една целина. Наставникот ги охрабрува да комуницираат при донесување одлуки за боите, композицијата и симболите. Ги насочува со прашања: „Како ќе знаеш дали си оставил/а простор и за другите?“, „Како можеш да му помогнеш на некој во твојата група?“

	• По завршувањето, секоја група го претставува својот мурал и опишува како бил донесен заедничкиот дизајн. Учениците отвораат кружна рефлексија преку дискусија: „Кој момент од соработката ми остана во сеќавање и зошто?“
2. Мапа на емпатија – Да ги разбереме другите (емпатија) (2 часа)	• Учениците играат кратка игра „Влези во други обувки“, каде опишуваат како би се чувствувале на местото на другиот (на пр. нов ученик, осамен пријател, исплашен соученик). • Учениците се запознаваат со поимот „емпатија“ преку покажување пример на мапа на емпатија: квадрат со 4 прашања : Што гледа/слуша? Што мисли/чувствува? Што зборува/прави? Што му треба/му недостасува? Учениците добиваат картон и работат во парови, измислуваат лик или земаат реален пример (на пр. дете кое се сели во друга земја). Во секој квадрат, преку цртежи и симболи, го опишуваат емотивниот свет на тој лик. Наставникот оди околу групите, поставува прашања како: „Што можеме ние да направиме за да го поддржиме ова дете?“ или „Како изгледа кога некој се грижи за некого ?”, “ Која боја би ја употребиле?“. • Учениците прават кратки презентации, а потоа организираат симболична „акција на емпатија“: оставаат пораки со охрабрување во училницата или во ходниците на училиштето.
3. Алка на пријателството – Симболи на поврзаност (пријателски гестови) (2 часа)	• Учениците реализираат кратка активност за размислување: запишуваат три квалитети што ги ценат кај пријател и три што самите ги поседуваат и сакаат да ги подарат како пријатели. • Наставникот го претвора ова во креативна задача: секој ученик добива конец, монистра и други материјали за изработка на „алка на пријателството“, каде секое монистро претставува една вредност. Пред да започнат, наставникот ги поттикнува да направат скица со боите и формите што сакаат да ги користат. • Во текот на изработката, се поставуваат прашања: „Кое е најголемото пријателство што си го изградил/а досега?“ „Како може оваа алка да ти биде потсетник на тоа како сакаш да се однесуваш со другите?“ По завршување, учениците имаат можност да ја разменат алката со некој од класот, како чин на

	прифаќање и почит. Часот завршува со пишување: „Еден пријателски гест што јас сакам да го направам оваа недела...“
4. Портрет на другарот – Гледам со твои очи (внимание ,почит , разбирање) (2 часа)	• Учениците водат дискусија која започнува со прашање: „Кога последен пат се обиде вистински да разбереш некого без да судиш?“ • Учениците се делат во парови и добиваат задача еден на друг да нацртаат симболички портрет - не буквална слика, туку слика составена од форми, бои и предмети што мислат дека го претставуваат другарот. • Наставникот поттикнува вештини на слушање - прво паровите имаат 5 минути разговор: „Која вредност како личност ,најмногу ја цениш за себе?“, „Кој е твојот скриен талент?“. Потоа, секој ученик создава портрет за другиот, без да му го покаже сè до крајот. По изработката, учениците меѓусебно ги разменуваат нацртаните портрети со објаснување на цртежот. (Пример: „Ја користев сината боја затоа што ми делуваш смирено и присутно“). • Учениците дискутираат : „Како се чувствуваше кога некој ти дава внимание и почит?“.
5. Цртање во пар – Доверба преку линија (доверба) (2 часа)	• Наставникот објаснува: „Денес ќе цртаме без да зборуваме и ќе учиме како се води и како се следи - со рака, со внимание, со почит.“ • Учениците работат во парови: едниот има молив, другиот ја држи неговата рака. Задачата е да направат апстрактен цртеж каде едниот води, а другиот следи, без комуникација. Потоа улогите се менуваат. Оваа вежба развива доверба, трпение и емпатија. • Наставникот ги набљудува реакциите и поставува прашања по завршување: „Како беше да дозволиш некој друг да те води?“, „Кој момент беше најпредизвикувачки?“ Се прави мини-изложба од апстрактните цртежи со описи: „Еве како изгледа мојата доверба.“

Тема 3. Обработка и изразување на емоции **Вкупно часови:12**	
Знаења/вештини:	
• Може да идентификува и изрази различни емоции преку визуелни форми. • Разбира како бојата, формата и текстурата можат да бидат средства за емоционално изразување. • Умее да користи уметноста како алатка за саморегулација и психо-емоционален раст. • Сфаќа дека споделувањето чувства преку уметност може да води кон ослободување и исцелување. • Има познавања за улогата на визуелната симболика во изразување на непријатни или тешки чувства. • Знае дека визуелното создавање може да помогне при справување со стрес, страв и анксиозност.	
Ставови/вредности:	
• Прифаќа дека сите чувства се природни и вредни за изразување. • Се залага за психо-емоционално здравје и грижа за себе. • Подготвен/а е да користи креативни начини за справување со стрес и тешкотии. • Верува дека уметноста е средство за постигнување внатрешна рамнотежа и мир. • Има позитивен став кон рефлексијата и изразувањето преку визуелна комуникација. • Разбира дека емоционалната писменост е клучна за личен и социјален развој.	
Содржини,(поими) и број на часови	***Примери на активности:***
1.Скулптура на емоциите (Изразување на емоциите) (4 часа)	• Наставникот го започнува часот со кратка визуелна презентација: „Како изгледа емоцијата кога не мора да ја објасниш со зборови?“ Прикажува фотографии од апстрактни скулптури, прашувајќи: „Која мислиш дека е направена од лутина, а која од тага?“ • Учениците добиваат парчиња картон или хартија, лепак, боички,маркери. Задачата е секој да создаде скулптура што претставува една силна емоција која сака да ја изрази или ослободи. Формата може да биде апстрактна, остра, мека, во спирала, затворена или отворена, без правила. • Наставникот поставува прашања: „Со која боја би ја обоил/а оваа емоција? Што ѝ тежи?“ За ученици кои имаат потешкотии, помага со примери: „Стравот може да биде мала збрчкана топка“, или „Гневот може да има темна боја/остри рабови.“и сл. По изработката, учениците ја ставаат својата скулптура

	на заедничка маса и се прави изложба. Секој ученик става мала етикета со име на емоцијата (по избор). • Учениците водат дискусија/рефлексија во круг: „Како ми беше да ја обликувам, наместо да ја кажам, мојата емоција?“
2. Мандала на внатрешен мир (Стрес и ослободување од стрес) (2 часа)	• Учениците прават кратка вежба за дишење и визуелизација: ги затвораат очите и замислуваат внатрешно место на смиреност. Потоа разгледуваат примери на мандали - кругови исполнети со облици и бои што се повторуваат и се користат за фокус и емоционално балансирање. • Секој ученик добива шаблон (или црта свој круг) и има задача да создаде лична мандала што го претставува неговиот моментален внатрешен свет или мирот што сака да го постигне. Наставникот ја објаснува симболиката на линиите и боите, но не ограничува. Во текот на работата, се пушта тивка, релаксирачка музика, а наставникот поттикнува фокусираност: Пример: „Цртај според здивот. Ако мирот ти е боја, која е?“ • Секој ученик го поставува делото на ѕидот и се создава „Ѕид на мојот мир“. Учениците прават круг каде секој дискутира и се прави рефлексија преку дополнување на реченицата: „Цртањето на мојата мандала ми донесе…“
3. Емоционална приказна преку стрип (Самоанализа, автентичност) (2 часа)	• Наставникот покажува примери од едноставни стрипови кои раскажуваат емоционални моменти (кратки стрип панели со изрази на лица и гестови). Објаснува: како да се покаже чувство преку израз, движење, облачиња со мисла/збор. Прави кратка демонстрација: „Како да се покаже тага само со израз и тело?“. • Учениците избираат емоционална ситуација (пример: „Бев разочаран“, „Некој ми помогна“, „Чувствував вина“) и ја претвораат во мини - стрип (3-6 панели). Фокусот не е на уметничка техника, туку на емоционална автентичност и визуелна комуникација. Додаваат говорни/мисловни облачиња по избор. На крај, по желба, учениците си ги разменуваат стриповите во парови и погодуваат која емоција е прикажана. • Рефлексија преку дискусија : „Што беше најтешко да се прикаже без да се каже со зборови?“.

4. Изложба на изработените дела (физичка или виртуелна) (4 часа)	• Учениците организираат изложба од делата изработени на часовите. Тие одлучуваат дали да се реализира физичка изложба: поставена во училницата или на др.место во училиштето, со сите уметнички дела изложени во реален простор, или пак виртуелна изложба: креирана преку PowerPoint, Google Slides, Padlet, или кратко видео со фотографии од делата на учениците. Заеднички ги прегледуваат сите изработени дела од претходните часови. • Секој ученик избира 1-2 дела што сака да ги изложи, со кратко образложение: „Ова дело го избрав затоа што…“. Во мали групи, учениците ги класифицираат делата по тематика (емоции, симболи, мандали, скулптури...) или по визуелна експресија. (Учеството на изложбата е доброволно). • Се формира „тим на координатори и тим на водичи низ изложбата“- Ученици кои ја осмислуваат,координираат и организираат поставката, визуелниот изглед на изложбата , и оние кои ја водат публиката низ изложбата и ја објаснуваат истата.