

Aktivnost 3. DRVO ZDRAVLJA

Trajanje: 25 minuta

Voditelj/ica na pripremljeni hamer/veći (npr. A3) papir nacrtava drvo golih grana, tj. kostur drveta (ukoliko trenutno nema hamera ili drugog većeg papira, može kostur drveta nacrtati na školskoj ploči).

Sudionicima/cama se zatim podijele "post – it" papirići u boji (mogu to biti i pripremljeni papirići u obliku listova ili plodova drveta ili samo papirići izrezani u neki geometrijski lik) koji će poslužiti za listiće ili plodove na drvetu. Drvo se zatim zalijepi na ploču ili zid (ili je već nacrtano na ploči).

Voditelj/ica zatim kaže: „Ovo je naše grupno drvo. To će biti naše DRVO ZDRAVLJA. Kako bi drvo prolistalo, na dobivene papiriće napišite koje aktivnosti i hobije provodite u slobodno vrijeme, a koje ste naveli u razgovoru. Ako imate više aktivnosti, možete napraviti više listova/plodova (moguće je i da jedan učenik/ca više aktivnosti napiše na jedan listić/plod, ovisno o broju učenika/ca u razredu).

Kada su napisali svoje aktivnosti, treba ih uputiti da pronađu mjesto na drvetu za svoje listove/plodove i zalijepi ih.

U deblo drveta upišite podatke o razredu i školi.

Potom voditelj/ica nastavlja: „Naše drvo pokazuje koje sve aktivnosti naša grupa/razred provodi u svoje slobodno vrijeme. Svaki razred izradit će svoje drvo, pa ćemo u školi postaviti drvored, a vi ćete moći saznati što sve naši učenici/e rade i kako provode svoje slobodno vrijeme.

Naše drvo ćemo poslati na Županijsko povjerenstvo, koje želi utvrditi kako učenici/ce naše Županije provode svoje slobodno vrijeme i uz koje aktivnosti.

Voditelj/ica potom nastavlja:

„Sada neka svatko za sebe odluči što će od navedenih aktivnosti danas napraviti, a da to bude u društvu s nekim iz razreda ili grupe s kojom provodi slobodno vrijeme.“

Aktivnost 4. PODJELA DOŽIVLJAJA I ISKUSTAVA NA RADIONICI

Trajanje: do 5 minuta

Voditelj/ica i sudionici/e sjede u krugu. Svakog sudionika/cu se upita što mu/joj se najviše svidjelo na današnjoj radionici, a što najmanje.

Uputa:

Školski koordinatori/ce i ravnatelji preporuku prosljeđuju razrednicima/cama, kao i prijedlog načina realizacije aktivnosti. Naravno da razrednici/ce mogu to odraditi i na svoj način. Osim toga, fotografiraju nastalo drvo (ili dogovore s razrednicama/cima da im proslijede fotografije na kojima je vidljivo drvo s odgovorima). Fotografije pospremaju u zajedničku mapu, s nazivom škole i šalju članici Povjerenstva Ljubici Gorički:

ljubicagoriki@gmail.com

do 15. prosinca 2023. godine. Nastali i poslani radovi koriste se za izradu digitalne izložbe. Odgovori se upisuju u forms obrazac.

IZVOR:

https://pokretacipromjene.org/wp-content/uploads/2020/06/Priru%C4%8Dnik_radionice_u_borbi_protiv_ovisnosti.pdf

TEMA/NAZIV: Zdrave životne navike i slobodno vrijeme – "DRVO ZDRAVLJA"

CILJEVI:

- jačati grupnu koheziju
- poticati zdrave životne navike
- obilježiti Mjesec borbe protiv ovisnosti na Satu razrednika

ISHODI:

- učenici/e navode aktivnost/i kojima se najčešće bave u slobodno vrijeme
- učenici/e navode aktivnost/i koje se nude i za koje bi htjeli da se ponude ili ponude u većoj mjeri u njihovoj školi/gradu/mjestu/županiji?

Vrijeme trajanja: 1 školski sat

Dob sudionika: 1. - 8. razred OŠ, 1. – 5. razred SŠ (*aktivnosti prilagoditi dobi učenika/ca*)

MATERIJAL:

- hamer ili neki veći papir (npr. A3)
- "post it" papirići (ili papirići izrezani u obliku geometrijskih likova listova ili plodova), za upisivanje odgovora
- flomasteri za upisivanje odgovora
- ljepilo
- kartice za pantomimu (s nazivima aktivnosti slobodnog vremena)

Aktivnost 1. IGRA PANTOMIME

Trajanje: 5 - 7 minuta

Voditelj/ica i sudionici/e sjedaju u krug, voditelj/ica najavljuje igru pantomime.

Na nekoliko kartica nalazi se određeni pojam iz kategorije aktivnosti slobodnog vremena (plivanje, košarka, vožnja biciklom, nogomet, odbojka, mažoretkinje, gimnastika, slikanje, pjevanje, modeliranje, planinarenje, itd., one kojima se djeca većinom bave).

Voditelj/ica daje uputu: „Nekoliko učenika/ca koji žele će izvući jedan pojam te će ga pred ostalim sudionicima/cama pokazati pomoću pantomime. Pravilo je ne koristiti zvukove, riječi niti pokazivati izravno u navedeni pojam, ako se pojam (stvar) nalazi u neposrednoj blizini. Ostali sudionici/e pogađaju o čemu se radi, nakon toga slijedi sljedeći pojam.“

Aktivnost 2. KAKO PROVODIM SLOBODNO VRIJEME

Trajanje: 10 minuta

Zadatak je sudionika/ca navesti sve aktivnosti i hobije izvan obveza, a koje ih usrećuju i koje vole raditi. Voditelj/ica prvo opisuje kako provodi svoje slobodno vrijeme.

Pitanja za raspravu:

Što za vas znači kvalitetno provoditi slobodno vrijeme?

Kojim kvalitetnim aktivnostima slobodnog vremena se najčešće bavite?

Koje aktivnosti slobodnog vremena se nude, a za koje biste htjeli da se ponude ili ponude u većoj mjeri u vašoj školi/gradu/mjestu/županiji?