

# PRIRUČNIK

## ZA EMOCIONALNU

### PISMENOST U EUROPSKIM

### OSNOVNIM ŠKOLAMA

#### UVOD

Ovaj priručnik razvijen je u okviru projekta "XSE - Cjelovito emocionalno i seksualno obrazovanje od osnovne škole" (br. 2021-2-IT02-KA210-SCH-000048153), koji je podržan programom Erasmus+ Europske unije.

Priručnik je jedan od rezultata projekta XSE, a nastao je u suradnji pet europskih organizacija iz četiri zemlje: Libelà APS, Italija (koordinator projekta); The Apartment APS, Italija; Ouriço Voador, Portugal; DEŠA-Dubrovnik, Hrvatska; i Ålands Feminist Paraply, Finska.

Priručnik se temelji na "Međunarodnim tehničkim smjernicama o seksualnom obrazovanju" UNESCO-a (2019.) i integrira aktivnosti cjelovitog seksualnog obrazovanja za učenike osnovnih škola. Cilj priručnika je pružiti nastavnicima i trenerima korisne alate za podučavanje zdravih emocija, odnosa i međuljudskih veza, oslobođenih stereotipa i predrasuda.

Ovaj priručnik predstavlja važan resurs za unapređenje obrazovanja i osnaživanje mladih, čineći ga ključnim korakom ka inkluzivnijem i obrazovnijem društvu.

*Izraženi stavovi i mišljenja pripadaju samo autorima i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili Nacionalne agencije za Erasmus+ INDIRE. Europska unija i INDIRE ne mogu biti odgovorni za njih.*

## **Što je sveobuhvatno seksualno obrazovanje?**

- ✓ To je kurikularni proces koji se temelji na podučavanju i učenju kognitivnih, emocionalnih, fizičkih i društvenih aspekata seksualnosti.
- ✓ Cilj mu je razviti kod djece i mladih znanja, vještine, stavove i vrijednosti koje im omogućuju: postizanje zdravlja, dobrobiti i dostojanstva.
- ✓ razvijati društvene i seksualne odnose pune poštovanja;
- ✓ promišljati o tome kako naši izbori utječu na našu dobrobit i dobrobit drugih ljudi;
- ✓ I razumjeti i osigurati im zaštitu prava tijekom života.

## **Zašto je važno seksualno obrazovanje?**

- ✓ Primanje pouzdanih i jasnih informacija o odnosima i seksualnosti dok prelaze iz djetinjstva u odraslu dob.
- ✓ Živimo u svijetu u kojem rodno uvjetovano nasilje i nejednakost, rana i neželjena trudnoća, HIV i druge spolno prenosive infekcije još uvijek predstavljaju ozbiljne rizike za vaše zdravlje i dobrobit
- ✓ Osnaživanje mladih ljudi da donose informirane odluke o vezama i seksualnosti.
- ✓ Spriječiti djecu i mlade da postanu ranjivi na štetna seksualna ponašanja i seksualno iskorištavanje.

## ORGANIZACIJA ALATA - PREGLED

### 4 POGLAVLJA

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>ODNOSI</b>	<b>JEDNAKOST, RAZNOLIKOST I ROD</b>	<b>NASILJE I KAKO OSTATI SIGURAN</b>	<b>LJUDSKO TIJELO &amp; SEKSUALNOST TE SEKSUALNO PONAŠANJE</b>
2 RADIONICE (30-90 MIN)	2 RADIONICE (30-90 MIN)	2 RADIONICE (30-90 MIN)	2 RADIONICE (30-90 MIN)
5 AKTIVNOSTI	3 AKTIVNOSTI	6 AKTIVNOSTI	3 AKTIVNOSTI

#### Savjeti za korištenje ovog alata

- ✓ Male grupe (najviše 12) bit će bolje za prikazane aktivnosti
- ✓ Aktivnosti su dinamične i neformalne
- ✓ Neke aktivnosti zahtijevaju neke materijale i nekonvencionalne resurse, ali ih možete prilagoditi svojim potrebama
- ✓ Redoslijed poglavlja nije obavezan i najbolje odgovara ciljevima vaše intervencije
- ✓ Za radionice unutar svakog poglavlja redoslijed se može promijeniti, postoji više od 1 radionice tako da možete izabrati koja najbolje odgovara ciljevima vaše intervencije
- ✓ Za aktivnosti u svakoj radionici redoslijed se može promijeniti, a vi možete odabrati koji najbolje odgovara ciljevima vaše intervencije.

## Poglavlje 1. Odnosi

### Radionica 1. Obitelj

#### Tema

Postoji mnogo različitih vrsta obitelji koje postoje diljem svijeta. Članovi obitelji imaju različite potrebe i uloge, kroz koje se vrijednosti prenose na djecu. Veze uključuju različite vrste ljubavi (npr. ljubav između prijatelja, ljubav između roditelja, ljubav između romantičnih partnera) koje se mogu izraziti na mnogo različitih načina.

 40-60 min

#### Aktivnost 1. Obitelji: Proširena obitelj

**Materijal:** scenarij, bojice ili flomasteri u boji, lego kocke (duplo); lego duplo kockice, fotoapararat ili pametni telefon za fotografiranje

**Lokalno:** Soba s prostorom za rad djece na podu

#### Opis razvoja aktivnosti

##### Priprema (15 min)

Dok dijelite materijale, zamolite svakog sudionika da nacрта svoju nuklearnu obitelj na papiru i neka nam predstavi svoju obitelj.

Podijelite sljedeće materijale: olovke ili flomastere u boji; papir; lego kocke

##### Realizacija (20 min)

Objasnite da je obitelj skupina ljudi koji su međusobno povezani. Objasnite da su rođaci kao što su bake i djedovi, tete, stričevi i rođaci proširena obitelj. Napomenite da prijatelji također mogu biti kao šira obitelj, posebno za ljude koji nemaju mnogo ljudi koji su im u rodu (rođaci). Recite djeci da trebaju isplanirati obiteljsko okupljanje za svoju obitelj i širu obitelj. Zamolite ih da razmisle o tome gdje bi imali okupljanje (roštilj, piknik), tko bi bio tamo, što bi svi radili i što bi ponijeli.

Podijelite djecu u parove i zamolite svaki par da zajedno naprave scenu obiteljskog okupljanja pomoću lego kockica.

##### Refleksija (15 min)

Zamolite svaki par djece da predstave svoju scenu. Zamolite drugu djecu da kažu što im se sviđa kod svake scene obiteljskog okupljanja. Nakon prezentacija, dajte djeci malo vremena da poboljšaju svoje scene. Potaknite ih da trguju i dijele elemente. Razmislite o postavljanju pitanja poput: - Gdje je obiteljsko okupljanje? Tko je na obiteljskom okupljanju? Što svi rade? - Ima li netko ideju kako ovu scenu možemo učiniti još zanimljivijom?

#### Aktivnost 2. Roditeljstvo – dugoročne obveze

**Materijal:** Set Životinja LEGO ili kinder surprise figurica Životinja/bilo koje vrste Životinja (majka i beba) Fotoapararat ili pametni telefon za fotografiranje

**Lokalno:** Soba s prostorom za rad djece na podu

#### Opis razvoja aktivnosti

##### Priprema (15 min)

Pitajte djecu jesu li ikada vidjeli mladunče Životinje i neka vizualiziraju Životinju u svojim glavama. Neka djeca kažu ime ove Životinje prijatelju. Razgovarajte o karakteristikama beba. Kako djeca mogu znati je li Životinja beba ili odrasla osoba?

- Olakšajte raspravu o tome što bebe Životinja trebaju npr. hrana, sklonište, voda, zaštita itd. Kako bebe Životinja mogu priopćiti svojim roditeljima da im nešto treba?
- Zamolite djecu da razmisle tko se brine o njima. Je li to mama, tata, teta, djed itd.? Razgovarajte o tome kako je ta osoba obično veća, starija ili iskusnija. Predstavite riječ "odrasla osoba" i raspravite o njezinu značenju. Recite djeci da bebe Životinja također trebaju odrasle da se brinu o njima. Predstavite ideju obitelji i razgovarajte o tome kako Životinje imaju obitelji kao i ljudi

\*

### **Realizacija (20 min)**

Neka djeca stvore i izgrade Životinjsku obitelj spajanjem bebe i roditelja sa zajedničkim karakteristikama. Zatim stvorite i izgradite okruženje za obitelj Životinja koje uključuje sve što im je potrebno.

- Dok djeca grade, pitajte ih o različitim obiteljima. Koja je obitelj najbrža? Koja obitelj pliva? Što svaka obitelj treba u svom okruženju?
- Potaknite djecu da igraju situacije u kojima mladunče Životinje treba nešto, a odrasla Životinja to pruža.

### **Refleksija (15 min)**

Razgovarajte o tome što ljudska djeca trebaju. Kako su ljudska beba i Životinjska beba slične? Po čemu se razlikuju?

- Životinje su slične i različite na različite načine. Razmislite o različitim načinima razvrstavanja Životinja, a zatim dopustite djeci da pokažu.
- Što se događa kada se beba Životinje izgubi? Kakav je osjećaj? Zamolite djecu da naprave rješenja koja će pomoći mladunčetu da se vrati svom roditelju

\* Što je obitelj? Koja je uloga obitelji? Mogu li funkcionirati različiti tipovi obitelji?

## **Radionica 2 . Prijateljstvo**



### **Tema**

Postoje različite vrste prijateljstava

Prijateljstva se temelje na povjerenju, dijeljenju, poštovanju, empatiji i solidarnosti Postoje zdravi i nezdravi odnosi



**40-60 min**

### **Aktivnost 1. Sklapanje prijateljstva**

**Materijal:** lego kockice, kamera ili pametni telefon za fotografiranje

**Lokalno:** Soba s prostorom za rad djece na podu

### **Opis razvoja aktivnosti**

#### **Priprema (15 min)**

Potaknite raspravu o prijateljima i prijateljstvu. Razgovarajte o tome što su prijatelji i kako se ponašamo prema njima. Razmislite o postavljanju pitanja kao što su:

- Koje vrste aktivnosti radite s prijateljima?
- Kako stječemo nove prijatelje?
- Kako možemo biti dobri prijatelji?

Podijelite djecu u grupe od 4 – 6, podijelite im lego kockice i recite djeci da će danas sagraditi grupu

prijatelja!

#### **Realizacija** (20 min)

Zamolite djecu da rade zajedno kako bi izgradili grupu prijatelja. Potaknite ih da razmotre kako se ti prijatelji osjećaju kad su zajedno. Možda se osjećaju blesavo ili sretno kada se zajedno zabavljaju. Ili se možda ljute kad se ne slažu. Potaknite djecu da igraju različite scenarije sa svojim kreacijama i smisle rješenja za trenutke kada su prijatelji tužni, ljuti ili im je neugodno.

#### **Refleksija** (15 min)

Zamolite djecu da razgovaraju o igranju uloga koje se dogodilo. Potaknite ih na diskusiju postavljanjem pitanja poput:

- Tko su prijatelji koje ste stekli?
- Kako se svaki osjeća?
- Zašto se svatko tako osjeća?

## Radionica 3. Tolerancija, uključivanje i poštovanje



### **Tema**

Svako ljudsko biće je jedinstveno, može doprinijeti društvu i ima pravo na poštovanje



**40-60 min**

### **Aktivnost 1. Uključivost**

**Materijal:** LEGO mini figura ili karte s drugom mini figurom

**Lokalno:** Soba s prostorom za djecu da rade na podu

#### **Opis razvoja aktivnosti**

##### **Priprema** (5 min)

Dok dijelite materijale, zamolite svakog sudionika da zamisli da se nalazi na igralištu i vidi novo dijete na igralištu. Neka sudionici zatvorenih očiju odaberu minifiguru iz kutije (bez virenja).

Podijelite sljedeće materijale: lego minifigure iz kutije.

##### **Realizacija** (25 min)

Uputite svako dijete da upozna ovaj novi lik i odgovori na barem jedno pitanje:

- Možeš li opisati svog novog prijatelja. Koje osobine želiš da tvoj novi prijatelj ima? Što bi tvoj novi prijatelj volio raditi?
- Reci kako bi pozdravio svog novog prijatelja. Kako biste se pozdravili ili komunicirali? Koje bi prilagodbe trebao napraviti za svog novog prijatelja?
- Opiši odakle dolazi/gdje živi tvoj novi prijatelj. Pogledajte karakteristike prijatelja kojeg ste odabrali. Koje bi potrebe ovaj prijatelj mogao imati da preživi i bude zdrav? Kako se možeš pripremiti za ovo?
- Opiši izraz lica svog novog prijatelja. Kako se osjeća tvoj prijatelj? Kako to znaš? Koji dokazi to podupiru?
- Je li tvoj novi prijatelj drugačiji od tebe?

##### **Refleksija** (15 min)

Zamolite svakog sudionika da podijeli svog novog prijatelja s kolegom iz razreda.

- Objasni nešto o svom prijatelju.

- Poslušajte svog kolegu iz razreda o njegovom ili njezinom prijatelju.
- Pronađite najmanje tri načina na koje su vaši novi prijatelji slični i tri načina na koje se vaši novi prijatelji razlikuju.

## Poglavlje 2. Jednakost, raznolikost i rod

### Radionica 1. Razumijevanje roda



#### Tema

Obitelji, pojedinci, vršnjaci i zajednice izvori su informacija o spolu i rodu



40-60 min

#### Aktivnost 1. O spolu

**Materijal:** tabla, lopta

**Lokalno:** Soba s prostorom za rad djece na podu

##### Opis razvoja aktivnosti 1. dio

###### Priprema (1 min)

Posjedite učenike u krug, odgojitelj će biti u središtu kruga s loptom.

###### Realizacija (10 min)

Bacite loptu jednom od učenika govoreći nasumično 'djevojke su' ili 'dečki su'. Učenik koji uhvati loptu kaže prvu riječ koja mu padne na pamet. Pobrinite se da sva djeca sudjeluju. Zapišite riječi učenika u odgovarajući stupac. Završite aktivnost kada mislite da ima dovoljno riječi za raspravu.

###### Refleksija (20 min)

Mislite li da se djevojčice i dječaci moraju ponašati u skladu s riječima napisanim na ploči? Je li moguće da dječaci i djevojčice mogu raditi stvari sa suprotnog popisa? Mislite li da djevojčice i dječaci mogu raditi iste stvari i ponašati se slično?

Zamolite učenike da podignu ruku ako se slažu sa sljedećim izjavama: neke djevojčice vole nogomet, neki dječaci vole kuhati, neke su djevojčice prirodne vođe, neki su dječaci osjetljivi i emocionalni, itd.

- Objasnite što su rodni stereotipi (npr. dječaci su bučni, djevojčice se vole igrati s lutkama), fokusirajući se na važnost promatranja ljudi kao pojedinaca, a ne kroz leću stereotipa i prosuđivanja ljudi prema njihovoj pripadnosti grupi (npr. kao 'djevojčice' ili 'dječaci').

##### Opis razvoja aktivnosti 2. dio

**Materijal 3:** stolice, 3 lista papira, svaki s natpisom "muškarac", "žena", "i muškarac i

žena" **Lokalno:** Soba s prostorom za rad djece na podu

###### Priprema (1 min)

Ako je mala grupa, sjednite u krug. Ako je velika grupa, zamolite učenike da sjednu u male grupe od 5 učenika.

###### Realizacija (20 min)

Odaberite 2 mjesta u sobi i u svako stavite stolicu s papirom na kojem piše „MUŠKARAC“, na drugu stolicu list s natpisom „ŽENE“. Odaberite mjesto u sredini da postavite treću stolicu s papirom "I MUŠKARCI I ŽENE".

OBJASNITE: "Reći ću riječ. Premjestite se na stolicu kojoj mislite da ta riječ pripada.

Jaka Dobar komunikator  
Nasilan Učitelj, nastavnik,

Odgovoran za  
obitelj Žrtvovanje Financijski uspješan

profesor Kuhanje Policajac Medicinska  
sestra

Brine se o djeci Donositelj odluka Ljubavni ljepota Visok  
Nakon svake riječi i odabira, ZAMOLITE jednog ili dva učenika da objasne svoj izbor. Potaknite i druge da dijele. Ponovite korake za svaku riječ.

OBJASNITE da neki ljudi vjeruju da samo muškarci mogu biti jaki, hrabri i donositi odluke za obitelj. Ali ako bolje pogledamo, možemo pronaći primjere muškaraca koji su brižni i ljubazni, pa čak i muškarce koji znaju kuhati! I možemo pronaći primjere Žena koje su jake i financijski uspješne. Postoje neke razlike između muškaraca i Žena koje su posljedica biologije. Na primjer, samo Žene mogu roditi dijete. Ali većina razlika između muškaraca i Žena posljedica je očekivanja društva. To znači da su razlike naučene i da možemo promijeniti ono što je štetno.

#### **Refleksija (10 min)**

ZAKLJUČITE objašnjavajući da nije pravedno ili korisno da se samo Žene žrtvuju za obitelj ili da se vrši pritisak na muškarce samo da bi se brinuli za obitelj. Zapravo, postoje mnoge koristi za obitelj i zajednicu kada muškarci i Žene dijele odgovornosti i rade zajedno.

## Radionica 2. Vrijednosti, prava, kultura i seksualnost

### **Tema**

Svatko ima ljudska prava  
Sve su osobe jednako vrijedne, bez obzira na njihov spol  
40-60 min

### **Aktivnost 1. Tko radi što?**

**Materijal :** Popis zadataka (dodatak 1) ili materijali koji uključuju ilustracije zadataka; list papira i olovka za svakog učenika

**Lokalno:** Soba s prostorom za rad djece na podu

### **Opis razvoja aktivnosti**

#### **Priprema (5 min)**

Učenici sjede u grupama od po četiri, sa sličnim brojem djevojčica i dječaka u svakoj grupi. Popis poslova čitati naglas u razredu (prilog 1). Ako učenici još ne mogu pisati, pripremite brošure uključujući ilustracije zadataka.

#### **Realizacija (20 min)**

Zamolite učenike da nacrtaju mali crtež svakog od članova obitelji, uključujući sebe. Navedite najčešće kućanske poslove iz Dodatka 1 : Popis poslova i zamolite učenike da ispod svakog člana obitelji napišu poslove koje obično obavljaju.

Ako učenici još ne znaju pisati, možete pripremiti vizualni materijal. Na primjer, možete uputiti učenike da nacrtaju zadatke unaprijed ili pripremiti materijale uključujući ilustracije zadataka i neka ih učenici povežu s članovima obitelji kao kartu.

Učenici uspoređuju rezultate u svojim grupama.

#### **Refleksija (10 min)**

Razgovarajte o sljedećim pitanjima:



- Tko radi najviše poslova u vašoj obitelji?
- Obavljaju li vaši roditelji podjednako kućne poslove? Postoje li poslovi koje obavlja samo jedan od vaših roditelja? Koji?
- Ako živite samo s jednim roditeljem, tko vam još pomaže u kućnim poslovima?
- Pomažete li u poslovima? Pomažu li vaše sestre i braća na isti način?
- Imaju li vaši roditelji slobodnog vremena za svoje hobije? Ima li netko od vaših roditelja ili članova obitelji više slobodnog vremena od drugog/drugih?

## Aktivnost 2. Kipovi

**Materijal:** nema

**Lokalno:** Soba s prostorom za rad djece na podu

### Opis razvoja aktivnosti

#### Priprema (1 min)

Učenici su podijeljeni u grupe od po četiri, sa sličnim brojem djevojčica i dječaka u svakoj grupi.

#### Realizacija (20 min)

Edukatori daju mali uvod o nasilju temeljenom na spolu (razumijevajući da naše ideje o rodu i rodnim stereotipima mogu utjecati na to kako se odnosimo prema drugim ljudima, uključujući diskriminaciju i nasilje) i prepoznaju da se ono može dogoditi na različitim lokacijama (npr. u školi, kod kuće ili u javnost);

Zamolite svaku grupu da napravi živu statuu koristeći sve elemente grupe koji predstavljaju situaciju u kojoj su vidjeli drugu osobu kako doživljava nasilje. Svaka grupa naizmjenice pokazuje svoj kip. U svakoj emisiji ostali članovi razreda komentiraju ono što vide. Nakon toga, grupa koja ga je napravila komentira vlastiti kip, ono što su učinili i njegovo značenje.

#### Refleksija (10 min)

Raspravite o sljedećim pitanjima u bif grupi:

- Kako ste se osjećali dok ste pravili kip i gledali ostale?
- Kako biste se osjećali da ste doživjeli bilo koju od ovih situacija?
- Kako biste vi reagirali da je vaš prijatelj doživio takvu situaciju?
- Što netko može učiniti da pomogne prijatelju koji je pogođen nasiljem temeljenim na spolu? (moglo bi biti važno navesti naziv institucija, službi, osoba koje mogu pomoći u ovakvim situacijama)

## RADIONICA 1 – Pristanak, integritet i komunikacija

### teme

Svatko ima pravo odlučiti tko, gdje i na koji način smije dirati njegovo tijelo  
Komunikacija je važna u svim odnosima, uključujući odnose između roditelja/staratelja ili odraslih osoba kojima vjerujete i djece, te između prijatelja i drugih

40-60 min

## Aktivnost 1. Igra Da i Ne

**Materijal:** Papir za scenarije

**Lokalno:** Soba s prostorom za kretanje djece

### Opis razvoja aktivnosti

#### Priprema (1 min)

Recite djeci da će isprobati različite načine upoznavanja drugih i donošenja odluka. Vježba će se izvoditi u tri kruga.

#### Realizacija (10-15 min)

Prvi krug svi negativno reagiraju na razne prijedloge, drugi put pozitivno, a treći put je slobodan izbor. Svi stoje slobodno u sobi. Vi koji vodite vježbu dajete poziv, npr.: "Svi skaču kao žabe!" Tada svi odgovaraju "ne!" i ne radi ništa.

Nastavite s još nekoliko upita kao što su:

- Svi trče prema vratima!

- Svi se vrte!

- Svi jodlaju!

Djeca stalno govore ne.

U drugom krugu, vi kao voditelj dolazite s novim prijedlozima, ali sada svi viču "da!" i izvodi radnju.

Započnite davanjem nekih prijedloga. Ako djeca žele, mogu dati još prijedloga. U trećem krugu djeca mogu raditi što god žele.

#### Refleksija (10-15 min)

Postavite sljedeća pitanja:

- Kako je bilo reći ne nečemu što su željeli učiniti?
- Kakav je bio osjećaj reći da nečemu što nisu željeli učiniti?
- Zašto ponekad može biti stvarno tako? Da radite nešto iako to ne želite? (npr. pritisak vršnjaka – radiš ono što rade tvoji prijatelji ili odrasla osoba odluči da bi ti trebao nešto učiniti)
- Kada biste mogli učiniti nešto što ne želite? (npr. budi ljubazan, reci hvala i zdravo, veži se pojasom , operi zube)
- Kada imate pravo govoriti? (Ako te netko rastuži, povrijedi, ako nešto nije u redu)
- Kako možete reći ne ako vas netko pokušava prisiliti da učinite nešto što ne želite? Ne zaboravite naglasiti da je važno poštovati kada netko kaže ne. Također je ne kada vam netko ne odgovori.

## Aktivnost 2. Izvuci moj pristanak

**Materijal:** Papir za scenarije, slika s tijelom (prilog 2), bojice ili flomasteri u boji

**Lokalno:** Soba s prostorom za kretanje djece

### Opis razvoja aktivnosti

#### Priprema (1 min)

Podijelite djeci papir i bojice.

#### Realizacija (15 min)

Neka djeca malo razmisle i opipaju na kojim mjestima na tijelu je u redu da ih netko drugi dodiruje, a na kojim nije.

Mjesta na kojima vas drugi smiju dodirivati obojena su zelenom kredom.

Kad su svi obojeni u zeleno, idete okolo gdje svatko može pokazati svoju sliku i razgovarati o tome kako se osjeća jer je u redu biti dodirnut. Također možete navesti primjere dodira koji su bili dobri. Ako ne želite pokazati svoju sliku, ne morate. Odrasla osoba može započeti krug, pokazati svoju sliku i dati primjer.

Nakon toga, svi koriste crvenu bojicu kako bi obojali mjesta na tijelu gdje ne želite da vas drugi dodiruju i obilaze na isti način gdje svatko pokazuje svoju sliku i daje primjere dodirivanja koja su se osjećala loše.

### **Refleksija (14 min)**

Istaknite da, budući da svatko voli da ga se dodiruje na različite načine i na različitim mjestima na tijelu, treba se zapitati je li to u redu prije nego što dodirnete drugoga. To je ono što se zove pristanak. Također se može osjećati drugačije u različitim prilikama, ponekad puno blizine i dodira može biti lijepo, dok u drugim slučajevima ne želite nikoga blizu. Vi odlučujete kada i gdje vas netko smije dirati ili slikati.

Postavite sljedeća pitanja:

- Što možete učiniti ako vam netko dodiruje dijelove tijela koje ne želite da dodiruje?
- Kako možete nekoga pitati za pristanak?
- Kako možete pokazati da ne prihvaćate da vas netko dodiruje?
- Možete li se predomisli čak i ako ste na početku rekli da?
- O čemu odrasli odlučuju kada je u pitanju vaše tijelo?
- O čemu djeca odlučuju?

Iznimka od pravila je ako trebate na pregled kod liječnika, ako ste se razboljeli ili ozlijedili. Onda je dobro ako je nečiji skrbnik tu. Pomoć vam može zatrebati i kad se kupate ili šibate po guzi nakon odlaska na WC.

## **Aktivnost 3. Linija – tko odlučuje?**

**Materijal:** Konac ili traka

**Lokalno:** Soba s prostorom za kretanje djece po podu

### **Opis razvoja aktivnosti**

#### **Priprema (1 min)**

U ovoj vježbi možete upotrijebiti nevidljivu liniju ili možete postaviti liniju pomoću, na primjer, niti ili trake.

#### **Realizacija (10 min)**

Odlučite da jedan zid u sobi znači "uopće se slažem", a suprotni zid znači "uopće se ne slažem". Između postoji nevidljiva crta, a na sredini linije se niti slažete niti ne slažete. Pročitajte jednu po jednu izjavu i neka učenici zauzmu stav tako da stanu na crtu. Slobodno ih sakupite u sredini prije sljedeće izjave. Naglasite da svatko ima pravo na mišljenje, ali ne možete se izražavati kako god želite i vrijeđati druge. Nakon svake izjave pitajte djecu zašto su promijenila ili nisu promijenila mjesto/stajali gdje jesu i zamolite ih da obrazlože svoje misli

Mogu li odlučiti:

- trebam li vezati sigurnosni pojas
- kakvu odjeću trebam nositi
- kad sam sita
- što bih trebao igrati
- ako želim zagrljaj
- ako želim sjesti u nečije koljeno

- ako trebam pomoći kod kuće (npr. pospremiti svoje igračke)
- ako me drugi mogu dotaknuti
- ako želim da me slikaju

### **Refleksija (10 min)**

Razmislite o tome kako su djeca odlučila odgovoriti kada ste radili vježbu. Ako je postojalo, na primjer, nešto o čemu su mislili gotovo isto, spomenite to, raspravite i razmislite. Slobodno navedite postoji li neki dio u kojem su djeca bila više angažirana kada su odgovarala ili ako vam se nešto činilo težim za odabir.

Slobodno isprepletite ovu vježbu s prethodnima govoreći o tome što su ponijeli s ove radionice.

## **RADIONICA 2 – Internet i prevencija nasilja**

### **teme**

Internet i društveni mediji načini su pronalaženja informacija i povezivanja s drugima, što se može učiniti na siguran način, ali također može izložiti ljude, uključujući djecu, opasnosti od ozljede. Komunikacija je važna u svim odnosima, uključujući odnose između roditelja/staratelja ili odraslih osoba kojima vjerujete i djece, te između prijatelja i drugih.

40-60 min

### **Aktivnost 1. Internet**

**Materijal:** Papir za scenarije, ploča ili veliki papiri

**Lokalno:**

#### **Opis razvoja aktivnosti**

##### **Priprema**

##### **Realizacija (20 min)**

Internet je veliki dio života djece. Igraju se online, razgovaraju, gledaju filmove i videa itd. Stoga je važno da se djeci i mladima omogući razgovor o tome što se događa i kakve granice postoje kada su aktivni online.

Postavite sljedeća pitanja i napišite na ploču ili na papir što djeca kažu.

- Što radite na internetu?
- Koje su dobre stvari na internetu?
- Koje su loše stvari na internetu?
- Na što paziti na internetu?

Pobrinite se da sljedeće stvari budu spomenute u raspravi:

- Neki lažiraju svoje profile pa ne možete biti sigurni da je na profilu vidljivo s kim zapravo pišete. Na primjer, profil 12-godišnje djevojčice može ispasti 60-godišnji muškarac. Mnogo je odraslih na internetu, često iza lažnih profila, koji žele slikati golišavu djecu i mlade ili ih žele upoznati i raditi odrasle stvari, iako je to zabranjeno. Mnogi dolaze s puno laskanja kako bi dobili ono što žele.
- Kako biste bili sigurni na internetu, ne smijete otkrivati osobne podatke kao što su prezime, kućna adresa, podaci o plaćanju. Ako se sastajete s nekim koga prije ne poznajete, povedite sa sobom odraslu osobu (barem starijeg brata ili sestru) i nađite se u gradu gdje ima drugih ljudi. Uvijek recite odrasloj osobi o sastanku.
- Ako vam netko prijete na internetu, **UVIJEK** biste trebali reći odrasloj osobi i potražiti pomoć. Također, o tome da ste učinili nešto za što znate da niste smjeli, poput davanja osobnih podataka ili

slanja vaše gole slike.

## **Aktivnost 2. Dobre i loše tajne**

**Materijal:** Papir sa scenarijem, Papir s pitanjima (Prilog 3), Olovke

**Lokalno:**

### **Opis razvoja aktivnosti**

#### **Priprema (5 min)**

Podijelite papir s okvirima za odgovore svima u grupi.

#### **Realizacija (5 min)**

Recite im da ponekad može biti teško reći jeste li bili uključeni u nešto teško ili vam je netko rekao da ne smijete pričati o nečemu što se dogodilo. Može se činiti da brbljate ili otkrivате tajne stvari. Ali što je onda dobra tajna o kojoj je u redu šutjeti, a što bi mogla biti loša tajna? Dobra tajna je nešto što vas i druge čini sretnima. Loša tajna je nešto zbog čega se osjećate loše, čini da se osjećate uplašeno ili tužno ili samo čudno u vašem tijelu, obično u želucu. Uvijek vam je dopušteno reći loše tajne!

Objasnite da ćete pročitati različite situacije u kojima se od vas traži da nešto ostane tajna. Morate označiti na svom papiru je li to dobra ili loša tajna. Zeleni palac je dobra tajna, a crveni za lošu tajnu. Zatim pročitajte svaku situaciju naglas i neka djeca prekriže svoje papire.

#### **Refleksija (15 min)**

Ponovno pročitajte svaku situaciju i pitajte je li to dobra ili loša tajna. Neka djeca izgovaraju svoje odgovore. Također pitajte zašto su odgovorili onako kako jesu.

## **Aktivnost 3. Tko može pomoći?**

**Materijal:** Papir za scenarije, bojice ili olovke u boji, papiri za crtanje

**Lokalno:**

### **Opis razvoja aktivnosti**

#### **Priprema**

Podijelite ili pustite djecu da skupljaju papir i/ili materijale za crtanje.

#### **Realizacija (20 min)**

Uparite s vježbom o dobrim i lošim tajnama. Kad vas netko pokuša natjerati da nešto loše zadržite u tajnosti, trebali biste, i uvijek vam je dopušteno, reći odrasloj osobi kojoj vjerujete. Pitajte djecu tko bi bio sigurna odrasla osoba da vam kažu.

Samo mama i tata nisu dovoljni, jer ima djece koju roditelji zlostavljaju ili su kod kuće toliko nesigurna da obitelj ne može pomoći. Zamolite djecu za više opcija kao što su baka ili ujak, prijateljevi roditelji, trener, učitelj ili voditelj poslije škole.

Zatim neka djeca nacrtaju jednu ili više osoba koje bi mogli zamoliti za pomoć. **Refleksija (10 min)**

## **RADIONICA 1 - Ljudsko tijelo i slika tijela**

### **teme**

Svatko ima jedinstveno tijelo koje zaslužuje poštovanje, uključujući ljude s funkcionalnim

razlikama.

Sva tijela su posebna i jedinstvena i ljudi bi se trebali osjećati dobro u svojim tijelima.

40-60 min

## Aktivnost 1. Moje tijelo

**Materijal:** Ogledalo, listovi i olovke/olovke, **ilustrirana knjiga "La nudità"**; Izborno: **slike** koje se projiciraju na zid ili na digitalnu ploču; Glina za modeliranje

**Lokalno:** Soba sa praznim zidom za projektiranje i prostorom za djecu da mogu raditi na podu

### Opis razvoja aktivnosti

#### Priprema (1 min)

U prostoriji je postavljeno ogledalo u veličini osobe koje omogućuje svim sudionicima da se vide pri ulasku i da to učine kad god je to potrebno.

#### Realizacija (55 min)

Individualna samopercepcija (5 min)

Po ulasku u prostoriju, sudionici se okupljaju u krug i uključuju u vođenu vježbu kako bi istražili percepciju sebe i povezali se sa svojim tijelom. Započinju pomicanjem pojedinih dijelova tijela jedan po jedan, počevši od stopala, dok se usredotočuju na slušanje svakog dijela. Zatim sudionici rukama dodiruju svaki dio tijela na različite načine, poput milovanja, tapkanja, masiranja ili štipanja. Promatranje u parovima (10 min)

Sudionici se spajaju u parove i suočavaju se jedni s drugima, stojeći ili sjedeći. Grupa zatim provodi pet minuta promatrajući jedni druge, bilježeći sličnosti i razlike između partnera. Usporedba karakteristika (5 min)

Sudionici zapisuju različite i zajedničke karakteristike svojih partnera na komad papira. Anonimno, grupa čita neke od opisa, dopuštajući pogađanje tko je opisan, ako je moguće. Istraživanje ilustrirane knjige "La nudità" (15 min)

Prikazuju se slike iz knjige "La nudità", a odabrani sadržaj se čita naglas. Grupa kolektivno promatra različite prikaze golih tijela, koja predstavljaju različite oblike, dob, spol i drugo. Reprezentacija tijela (20 min)

Koristeći glinu ili plastelin (ovisno o dostupnosti), polaznici imaju priliku izraditi prikaz vlastitog tijela. **Refleksija (10 min)**

Skupina se okuplja kako bi pregledala sve stvorene prikaze tijela, pažljivo promatrajući jesu li cjeloviti u svim svojim dijelovima.

Pitanja za debriefing:

- Jeste li uživali u oblikovanju svog tijela?
- Kakve ste osjećaje iskusili tijekom procesa?
- Koje ste dijelove tijela odabrali predstavljati? Je li vaš prikaz tijela potpun?

## RADIONICA 2 - Razvoj ljudskog tijela i pubertet

### teme

Važno je znati nazive i funkcije vlastitog tijela i prirodno je biti znatiželjan o njima, uključujući spolne i reproduktivne organe

40-60 min

## Aktivnost 1. Mijenjanje tijela

### Opis razvoja aktivnosti

**Materijal:** Listovi i boje, **Ilustrirana knjiga "Ok for you?"**; Izborno: slike koje se projiciraju na zid ili na digitalnu ploču; Svjetleći stolovi\* i acetati s otiscima ljudskih tijela različite dobi, spola, vrste, boje.

**Lokalno:** Soba sa praznim zidom za projektiranje i prostorom za djecu da mogu raditi na podu

### Priprema (10 min)

Počevši od čitanja knjige "Ok za tebe?"

### Realizacija (40 min)

Grupni rad o kontaktu (10 min)

Grupna rasprava o izboru i pristanku slijedeći prijedloge iz upravo pročitane knjige. "Želimo li svi zajedno isprobati rad percepcije i kontakta?" - Uvažavajući svačije odgovore, grupa sjedne u krug tako da svatko može staviti ruke na leđa partnera ispred i "masiramo" partneru leđa prateći razne mogućnosti kontakta. Zatim se grupa okreće na suprotnu stranu kako bi iskusila razliku u kontaktu između dva različita kolega.

Grupno razmišljanje o različitim vrstama kontakta te o dijelovima tijela gdje se želi ili ne želi dodirivati.

Crtanje mog tijela (10 min)

Svatko dobiva komad papira i olovke kako bi mogao nacrtati svoje tijelo (10 min). Na kraju se od pojedinaca traži da na listu obilježe dijelove tijela koji su za njih intimni i privatni (5 min). Promjena tijela i pubertet (10 min)

Odabir, među slikama i kipovima, prikaz u umjetnosti ljudskog tijela u njegovim evolucijskim fazama, kako muških tako i ženskih tijela.

Grupa ih promatra i zajedno opisuje njihove promjene: "Što ti/meni se sviđa, a što ne sviđa kod ovih promjena?"

Mijenjam svoje tijelo (10 min)

Učenici koriste svjetlosne stolove kako bi stvorili nova tijela, natjerali ih da se razvijaju tijekom vremena, modificirali ih, eksperimentirali s novim rješenjima. Ljudi ga mogu postaviti na stol za osvjetljavanje tako što će na njih staviti različite acetate s različitim otiscima; ljudi također mogu krenuti od crteža tijela koji su napravili na A4 listu da na njega nanesu ispisane acetate i tako promijene svoje tijelo.

### Refleksija (5 min)

Usmeni razgovor o tome kako se netko osjeća i kako zamišlja sebe kad odraste.

## RADIONICA 3 - Seksualnost

### teme

Prirodno je da ljudi uživaju u svom tijelu i bliskosti s drugima tijekom života

Ljudi mogu pokazati ljubav prema drugim ljudima kroz dodir i intimnost

40-60 min

### Aktivnost 1. Tijelo: osjeti i zadovoljstvo

**Materijal:** **Ilustrirana knjiga: "Što je seks?"**; Izborno: slike koje se projiciraju na zid ili na digitalnu ploču; Projektor; Bojice i listovi; Flomasteri; Olovke, gumice, šiljila; Reklamne ploče **Lokalno:** Soba sa praznim zidom za projektiranje i prostorom za djecu da mogu raditi na podu

### Opis razvoja aktivnosti

### **Priprema (5 min)**

Uvod u temu (5 min)

Čitajući knjigu "Što je seks?" Francesca D'Onofrio i Silvio Montanaro, Momo izdanja. Može se projicirati na zid tako da ih svatko može vidjeti velike.

### **Realizacija (45 min)**

Što je seks? Rasprava i usporedba (15 min)

Grupa je vođena u razmišljanju nad projekcijom nekih slika iz ilustrirane knjige. Grupa zajedno s djecom razmišlja o temama kao što su odnosi, užitak, pristanak i reprodukcija koje još nisu obrađivane u lekcijama. Fokus će biti na tome da se naglasi da kada govorimo o seksualnosti, ne govorimo samo o reprodukciji, već io cijeloj emocionalnoj i relacijskoj sferi koja je vrlo važna za ljudsko biće.

Voditelji daju anatomsko-fiziološke podatke o tijelu, spolnim organima, a zahvaljujući doprinosu seksologa, voditelji mogu ostaviti prostora za pitanja.

Skupina izrađuje plakat ljudskog tijela, a djeca posebnu pozornost obraćaju na muške i ženske organe.

Mjesta zadovoljstva i boli (15 min)

Zajedno na prikazanom tijelu grupa identificira područja našeg tijela koja nam uzrokuju zadovoljstvo i bol, te zajedno razgovaramo o tome.

Užitak (15 min)

Grupa stvara zajednički dizajn koji predstavlja zadovoljstvo.

### **Refleksija (10 min)**

Promatrajući crtež u kojem je svatko izrazio svoju ideju "zadovoljstva", grupa dijeli i uspoređuje stavove počevši od potreba koje proizlaze iz djece.

## **Prilog 1. POPIS POSLOVA**

Operi suđe

Iznesite smeće

Operi odjeću

Obavi peglanje

Kuhajte obroke

Pospremi krevet

Postavi stol

Napravite usisavanje

Obrišite prašinu s namještaja

Očisti kupaonicu

Obaviti kupovinu

Očisti kuhinju

Uredi kuću

Popravljati stvari

Čuvati djecu

## **Prilog 2.**

### **Tijelo**



## Prilog 3. Dobre ili loše tajne