

ОШ "Петефи Шандор"
Херцег Јаноша 52
Дорослово
Дел. бр.: 01-394-4/26
Датум: 11.09.2026

АНЕКС

ШКОЛСКОГ ПРОГРАМА

Септембар, 2026. године

САДРЖАЈ:

Contents

СЛОБОДНА НАСТАВНА АКТИВНОСТ: ЖИВОТНЕ ВЕШТИНЕ	3
СЛОБОДНЕ НАСТАВНЕ АКТИВНОСТИ - БОРАВАК У ПРИРОДИ И ПЛАНИНАРЕЊЕ I	14
СЛОБОДНЕ НАСТАВНЕ АКТИВНОСТИ - БОРАВАК У ПРИРОДИ И ПЛАНИНАРЕЊЕ II	31
СЛОБОДНЕ НАСТАВНЕ АКТИВНОСТИ - БЕЗБЕДНО У САОБРАЋАЈУ	51
ИОП ПРОГРАМИ.....	59
ПРОГРАМ ДОПУНСКЕ И ДОДАТНЕ НАСТАВЕ.....	60

СЛОБОДНА НАСТАВНА АКТИВНОСТ: ЖИВОТНЕ ВЕШТИНЕ

ЦИЉ учења слободне наставне активности *Животне вештине* је да ученик овлада знањима, развије вештине и формира ставове који ће му омогућити да боље разуме различите животне ситуације и изазове, повећа капацитет да на одговоран начин брине о себи, другима и околини и понаша се у складу са културом безбедности.

РАЗРЕД: пети или шести

5-2, 7-2

ГОДИШЊИ ФОНД ЧАСОВА: 36

ЛИТЕРАТУРА: ПРАВИЛНИК о допунама Правилника о плану наставе и учења за пети и шести разред основног образовања и васпитања и програму наставе и учења за пети и шести разред основног образовања и васпитања

ОПШТЕ МЕЂУПРЕДМЕТНЕ КОМПЕТЕНЦИЈЕ	ИСХОДИ На крају програма ученик ће бити у стању да:	ТЕМЕ и кључни појмови садржаја програма
Одговоран однос према здрављу Компетенција за целоживотно учење Сарадња Решавање проблема Одговорно учешће у демократском друштву Рад са подацима и информацијама	- на одговоран начин брине о себи и околини и помаже другима у невољи; - проналази релевантне и поуздане изворе информација од значаја за снажање у свакодневним и ванредним животним ситуацијама; - критички промишља и доноси одлуке уважавајући контекст ситуације, процену последица и најбољи интерес за себе, друге и околину; - јасно изрази сопствене мисли и осећања, са пажњом слуша саговорника и комуницира са другима на конструктиван начин; - сарађује са члановима групе којој припада и одупре се притиску	ВЕШТИНЕ ЗНАЧАЈНЕ ЗА УЧЕЊЕ, РАД И ДРУШТВЕНИ ЖИВОТ Вештине критичког мишљења, решавања проблема, доношења одлука. Организационе вештине и вештине управљања временом. Социо-емоционалне вештине: сарадња, комуникација, асертивност, решавање сукоба, препознавање

Дигитална компетенција	групе на асертиван начин; • организује своје свакодневне активности на продуктиван начин;	сопствених и туђих емоција, превазилажење стреса.
Комуникација	• препозна опасности и адекватно реагује;	ВЕШТИНЕ ЗНАЧАЈНЕ ЗА ИЗГРАДЊУ КУЛТУРЕ БЕЗБЕДНОСТИ
Одговоран однос према околини	• разликује ризично од превентивног и безбедног поступања пре, током и након елементарне непогоде; • тумачи знакове опасности, посебно ЕОР и поступа у складу са упутствима надлежних служби; • процени сопствене могућности и ограничења у решавању проблема и потражи одговарајућу помоћ кад процени да ситуација превазилази његове могућности; • повезује информације од релевантних институција са потенцијалним ризицима и правилним реаговањем у кризним ситуацијама; • образложи значај солидарности са људима у невољи; • аргументује значај културе безбедности и пружања прве помоћи; • искаже афирмативни став о људима који су активисти Црвеног крста; • наведе које надлежан за одређене ванредне ситуације и симулира позив хитним службама; • доведе у везу заштиту животне средине са климатским променама и културом безбедности; • разликује безбедно, небезбедно и ризично понашање у	Култура безбедности и надлежности за смањење ризика од катастрофа. Климатске промене и заштита животне средине у контексту културе безбедности. Општа безбедност: безбедност у саобраћају; знаци опасности и упозорења (зрачење, биолошка опасност, ЕОС - експлозивни остаци рата, запаљиво, хемијски производи). План комуникације и евакуације у случају несреће. Елементарне непогоде: пожари, земљотреси, поплаве, екстремни метеоролошки услови.

	саобраћају и примењује мере заштите приликом вожње различитим превозним средствима; • наброји правила којих се треба придржавати у комуникацији током несреће, наведе садржај торбе за случај несреће, поступа према плану евакуације и комуникације; • наброји и објасни мере за ублажавања и смањења ризика од земљотреса, пожара, поплава и екстремних метеоролошких услова; • разликује безбедна од небезбедних купалишта, објасни улогу спасиоца, поступа у складу са правилима понашања на купалиштима и демонстрира поступак самопомоћи у случају грча мишића у води; • наведе принципе и демонстрира пружање прве помоћи на изабраном примеру.	Безбедност на води. Прва помоћ.
--	--	---

УПУТСТВО ЗА ДИДАКТИЧКО-МЕТОДИЧКО ОСТВАРИВАЊЕ ПРОГРАМА

Програм слободне наставне активности *Животне вештине*, као и друге СНА, доприноси остваривању општих исхода образовања и васпитања и развоју кључних и међупредметних компетенција са фокусом на припрему ученика за изазове свакодневног живота. Ослонац за остваривање програма представљају опште упутство које се односи на све СНА, као и ово које изражава специфичности програма *Животне вештине*.

• ПЛАНИРАЊЕ НАСТАВЕ И УЧЕЊА

Програм садржи две тематске целине. Прва се односи на вештине које Светска здравствена организација идентификује као неопходне за успешан и здрав живот и које имају велику примену у различитим животним ситуацијама од области школовања, света рада до живота у заједници и успостављања односа са другим људима. Друга тема се односи на вештине које долазе до изражаја у ванредним животним ситуацијама као што су поплаве, пожари,

екстремни климатски услови или саобраћајне незгоде. Фокус ове теме је изградња културе безбедности.

Свака тема се обрађује у току једног полугодишта с тим што наставник има слободу да унутар њих планира на који начин и са колико часова ће поједине кључне појмове садржаја обрађивати. Дубину и ширину обраде неког садржаја превасходно одређују исходи дати у програму, као и узраст ученика. Имајући у виду фонд часова, да би се достигли очекивани исходи, предност добијају материјали и активности који омогућавају да се истовремено ради на више кључних појмова. То је могуће не само за садржаје унутар једне теме већ се могу правити везе и између тема, нпр. када се у обради садржаја који се односи на пожар од ученика тражи да користе вештине критичког мишљења, решавања проблема, доношења одлука, комуникације, сарадње, превазилажење стреса, што је садржај прве теме.

Овако конципиран програм одговор је на процену да данашњим ученицима и поред бројних предмета које изучавају у основној школи недостају још нека знања и посебно неке вештине за успешан свакодневни живот препун изазова и опасности. Наравно, припрема за живот великим делом припада породичном васпитању, али то не ослобађа школу одговорности да јача ученике у том смислу.

Да би се планирани исходи остварили, важан је не само садржај, већ и начин на који се он обрађује. Зато рад са ученицима треба да буде разноврстан, подстицајан и да се ослања на школско и ваншколско искуство ученика. Могућности су велике од модификованих мини предавања које могу држати и наставници и ученици, преко различитих презентација, демонстрација, симулација, до играња улога, студије случаја, трибина, посете одговарајућим установама и гостовање стручњака.

Садржаји из програма могу се довести у везу са оним што су ученици учили или уче у другим предметима и изборним програмима. Та веза најизраженија је са програмима *Географије* у петом разреду, где постоје садржаји који се односе на земљотресе, поплаве и климатске услове; *Физичког и здравственог васпитања* у којем се налазе садржаји о значају развоја физичких способности за сналажење у ванредним ситуацијама (земљотрес, пожари, поплаве), пружању прве помоћи и планирању дневних активности; *Биологије* у шестом разреду где постоји садржај који се односи на прву помоћ и понашање у складу са климатским параметрима; *Технике и технологије* где је безбедност саобраћаја једна од тема. Осим тога, постоје књижевна дела која су предвиђена програмом *Српског језика*, а могу помоћи у разумевању понашања човека у различитим животним ситуацијама (нпр. последице погрешних одлука, проблеми у комуникацији, понашање човека у стресу). Овај програм се одлично надовезује на програм *Грађанског васпитања* у првом циклусу јер се у трећем разреду обрађује тематска целина *Снага узајамне помоћи* чији су кључни појмови солидарност, волонтирање, Црвени крст.

• ОСТВАРИВАЊЕ НАСТАВЕ И УЧЕЊА

ВЕШТИНЕ ЗНАЧАЈНЕ ЗА УЧЕЊЕ, РАД И ДРУШТВЕНИ ЖИВОТ

У оквиру ове теме садржаји су подељени у три целине. Прва се односи на групу вештина које би се могле назвати когнитивне, другу групу чине организационе, а трећу социјално-

емоционалне. Ова подела је програмски неопходна, иако у свакодневном животу све те вештине су међусобно повезане и здружено одређују наше понашање и ефекте које изазивају. Зато већ у процесу увођења у тему треба изабрати примере на којима ће ученици сагледати сложеност различитих животних ситуација и неопходност коришћења различитих вештина да би се постигао жељени циљ као што су сагледавање ствари из различите перспективе, процена последица одлука, разликовање битног од мање битног, или хитног од мање хитног, планирање... У пракси су се показале као врло ефикасне вежбе где се користи техника студије случаја и то баш оних негативних где је особа донела погрешне одлуке, није критички промишљала нити планирала, није имала увид у сопствене приоритете, није препознала сопствене и туђе емоције... Да би дошли до правилног увида ученике треба „водити“ кроз пример помоћу низа питања, што је уједно и почетак рада на критичком мишљењу.

Критичко мишљење је окосница прве групе вештина у оквиру ове теме. То је неопходна вештина јер живимо у цивилизацији коју карактерише хиперпродукција информација што често делује ометајуће на процес мишљења, решавања проблема, доношење одлука. Зато је важно да ученици разликују чињенице од претпоставки и неистина, односно да се питају да ли је нешто тачно или не, ко доноси те информације и како их аргументује, да ли постоје и другачије перспективе и да буду осетљиви на нелогичности, недостатак доказа и манипулацију. Када хоћемо да развијемо критичко мишљење код ученика, ми заправо желимо да они размишљају својом главом и да долазе самостално до закључака на основу проверених података, да посматрају ствари из различитих перспектива уважавајући контекст, да имају увид у однос део-целина, да доводе у везу узрок и последицу и да имају увид у ток сопственог мишљења. У току рада на овом садржају ученицима треба да буде јасна разлика између критичког мишљења и критицизма.

Најмоћнији начин за развој критичког мишљења код ученика јесте постављати им питања, неговати атмосферу у којој се одговори могу слободно дати, без квалификације и захтевати од њих да нешто бране или нападају (техника за и против). Ево неких питања које наставник може поставити ученицима: Зашто то мислиш? Ако би се ... догодило, како би...то било? Можеш ли то да објасниш? Дај ми пример за то. Како то можемо да докажемо? Како си дошао/ла до тог закључка? Ко то тврди и на основу чега? Како то изгледа посматрано из другог угла? Само ових неколико питања довољно је за анализу информација које су доступне у медијима и на друштвеним мрежама што ће показати ученицима колико има нетачности, произвољности и манипулације подацима којима смо изложени.

Вештина критичког мишљења је директно повезана са вештином решавања проблема. Ученици на узрасту од 11 до 13 година често бивају заведени појавним аспектом неке ситуације и не успевају да препознају шта је главни проблем, шта је ту битно, хитно па самим тим умањују могућност да га на прави начин реше. Зато треба користити вежбе за препознавање проблема. Наставник треба да изабере ситуацију у којој је проблем близак ученицима, нпр. туча ученика у дворишту школе. То је погодан пример јер се може посматрати из различитих перспектива (ученика, дежурног наставника, одељенског старешине, родитеља), што има више могућности за решавање и што је најважније има више нивоа проблема (однос према дежурном наставнику, међусобни однос ученика, поштовање правила понашања...). Више о критичком мишљењу и решавању проблема може се наћи на сајту <https://www.britishcouncil.rs/programmes/education/>.

Доношење одлука је, такође, вештина потребна свакодневно, у различитим животним ситуацијама, али је посебно важна у оним где доношење одлука има велике и дугорочне последице, као што су нпр. одабир средње школе. И ова вештина директно је повезана са

критичким мишљењем и решавањем проблема. Са ученицима треба организовати активности које ће им помоћи да разумеју тај процес, на који начин се одлуке доносе, кроз које фазе се пролази, које су препреке доношењу одлука и како не треба доносити одлуке. Више о томе може се наћи на сајту <https://poslovi.infostud.com/saveti/Donosenje-odluka-Kako-izabrati-najbolju-mogucnost/223>.

Организационе вештине се природно надовезују на претходне кључне појмове садржаја и имају врло широку примену у свему што ученик тренутно ради као и шта ће радити у будућности. Добро развијену ову вештину препознајемо по томе што особа: систематично прикупља, класификује и чува потребне информације; одређује приоритете у раду; ефикасно управља временом; поштује рокове; планира (краткорочно и дугорочно) свој рад; поштује процедуре; има иницијативу у решавању проблема; уредно води евиденцију о свом раду.

Постоје велике могућности да се са ученицима ради на развијању организационих вештина. За те потребе могу се користити духовите мини лекције из књиге Јасминке Петровић и Ане Пешикан „Све о (не)учењу: Како постати и остати глуп (у 39 лекција)“. Ту се могу наћи примери о томе како планирати учење на часу и код куће, у које време и на ком месту, како комбиновати различите садржаје, повезивати градиво, лакше запамтити, водити рачуна о потребном материјалу и условима за рад, уклонити могуће ометаче, како распоредити учење, од чега почети...

Како ученици не би дошли до погрешног закључка да су организационе вештине важне само за учење, треба вежбати и на примерима из других сегмената њиховог живота. У наставку је дат пример једне такве вежбе.

Наставник чита текст „Ученици 8. разреда једне основне школе желели су да последњи наставни дан обележе журком у дворишту школе. Група осмака је средином маја анкетирала ученике 8. разреда и након што су утврдили број заинтересованих и на који начин желе да обележе тај дан (уз музику коју би пуштао ди-џеј), саопштили су своју идеју одељенским старешинама. Када су са старешинама утврдили правила понашања на том догађају (која су се односила на одржавање реда и удаљавање оних који тај ред ремете, као и на забрану употребе алкохола и пиротехнике), представници осмака су, са својим одељенским старешинама, заказали разговор са директором школе ради добијања дозволе за организацију једног таквог догађаја. Директор је, након што су му представили своју иницијативу, дозволио да се догађај организује у време када нема наставе и у присуству одељенских старешина. Од ученика је очекивао да му до следеће недеље саопште термин када ће журка почети и завршити се, који број ученика ће бити присутан, ко ће бити задужен за музику, а ко за одржавање реда. Пошто су испоштовали све услове, журка у дворишту школе одржана је у предвиђеном термину у лепом расположењу и без икаквих проблема“. Након читања текста наставник поставља ученицима питања како би дошли до увида који су кључни елементи организације оваквог великог догађаја. Могућа питања су: Када су ученици почели са организацијом журке? Које су информације ученици прикупили пре него што су добили дозволу за организацију журке? О којим приоритетима су морали да воде рачуна да би организовали журку? Која су задужења морали да планирају и којих правила понашања и процедура да се придржавају? Да ли је осмацима било свеједно када ће се журка одржати? Да ли су испоштовали рокове које им је дао директор и која су сами одредили? Шта су биле њихове могућности, а шта ограничења? Кома су се све ученици обратили да би журка била одобрена и одржана?

Након разговора ученици се деле у групе где ће свака од њих добити неки посао који треба да обави. Задатак група је да направе план рада у којем ће навести које информације је потребно прикупити, коме ће се обратити, којих приоритета ће се држати, како процењују

сопствене могућности и ограничења, каква ће им бити динамика рада и рокови, који ресурси су им потребни (материјални и људски) и како ће до њих доћи, какву ће поделу рада направити, како ће водити евиденцију. Као помоћ у раду наставник може да направи неку врсту формулара са кључним елементима организације посла и управљања временом који ће бити „водич“ ученицима у овој вежби.

Ради повезивања организационих са вештинама критичког мишљења, доношења одлука и решавања проблема, добродошле су и вежбе за препознавање приоритета (шта ја заиста желим, које су моје потребе у вези са тим, шта осећам...), и за сагледавање сопствених јаких и слабих страна у конкретној ситуацији (SWOT анализа). За узраст ученика петог и шестог разреда прикладно је такву вежбу радити на задату тему као што су како до бољих оцена или како постићи боље резултате у спорту, музичкој школи и сл. Више о томе може се наћи на <https://poslovi.infostud.com/saveti/Kako-da-prepoznate-prioritete-i-planirate-u-skladu-sa-njima/361>.

Трећи кључни појам садржаја у првој теми односи се на социо-емоционалне вештине, које заједно са когнитивним и организационим вештинама значајно доприносе да особа буде успешна и задовољна. Школа и породица су место интензивне социјалне и емоционалне интеракције и самим тим велики „простор“ за настанак конфликта и изложености притисцима. Зато Светска здравствена организација велику пажњу поклања развоју социјалних вештина, пре свега комуникацији, решавању конфликта, затим управљању емоцијама и превазилажењу стреса.

Рад на овим вештинама захтева већи опрез него што је то случај код когнитивних и организационих, те треба избегавати вежбе где би се ученици могли осетити неугодно или угрожено. За те потребе погодне су драмске радионице јер се реализују у *као да ситуацијама*.

Са ученицима треба радити на препознавању сопствених и туђи осећања и вези која постоји са решавањем проблема и доношењем одлука. Ради сагледавања ситуације из другог угла и разумевања туђих осећања може се користити радионица из књиге „Учионице добре воље“ по имену „Кад станем у туђе ципеле“.

Рад на вештини комуницирања пружа велике могућности и ученици обично у њима радо учествују. Као подстицај за разговор може се користити неки од бројних клипова. За узраст ученика у 5. и 6. разреду посебно је погодан анимирани филм „Мост“ доступан на линку <https://www.youtube.com/watch?v=P1900TBJ7q8&index=13&list=PLcp-zjbR-kZ7a5WU63KCheDY8234SUPgr&t=0s>. Очекивани исход рада је да ученици разликују конструктивну комуникацију од оне која то није и да повезују настанак и разрешење конфликта са начином на који се комуницира. Код конфликта може се радити на тзв. неутралним али и личним уколико постоје ученици који су спремни да то поделе са групом. Све активности треба да воде унапређивању вештине ученика да активно слушају и да бирају речи које користе у комуникацији. За те потребе погодна је радионица „Како нас други слушају“ или „Може ли се сукоб решити“ из „Учионице добре воље“ као и спот МУП-а РС „Бирај речи хејт спречи“ који је доступан на следећем линку <https://www.youtube.com/watch?v=eHW23wa7Sgc>

У оквиру овог кључног појма ученици треба да се упознају, на основном нивоу, шта је асертивност и како се одупрети притиску, посебно вршњака. Није потребно да ученици користе реч асертивност али је потребно да имају вештину да се боре за своја права и интересе на начин који друге не угрожава. У циљу освешћивања механизма путем којих окружење, нарочито вршњачка група, утичу на појединце и њихово понашање може се реализовати и радионица, такође из „Учионице добре воље“, под називом „Наговорили су ме...“.

По свом садржају поред наведених књига погодне су и следеће: *Мој планер личног развоја* – ПланУМ, А. Шаровић Атанасовски; *Од сутра не одуговлачим! (Али стварно!)*, П. Еспеланд, Е. Вердик; *Твој дан без стреса*, Х. Бекер; *Конфликти и шта са њима*, Д. Плут, Љ. Маринковић.

ВЕШТИНЕ ЗНАЧАЈНЕ ЗА ИЗГРАДЊУ КУЛТУРЕ БЕЗБЕДНОСТИ

За увођење ученика у тему треба користити материјале који на реалистичан начин приказују колико су неке ситуације опасне. Треба комбиновати материјале који говоре о локалним, регионалним и глобалним догађајима. Наставник их може наћи на платформи Црвеног крста Србије www.sigurnijeskoleivrtici.rs <http://p531995.mittwaldserver.info> и на сајту Сектора за ванредне ситуације Министарства унутрашњих послова <http://prezentacije.mup.gov.rs/svs/>. Након тога ученицима треба обезбедити да искажу своје мисли и осећања у вези са оним што су видели. Уколико међу ученицима има оних који су нешто од тога и лично доживели (нпр. поплава, пожар), а желе то да поделе са групом, треба их укључити у активност водећи рачуна да то не буде за њих непријатно.

У оквиру ове тематске целине садржаји су дати у седам кључних појмова. Почиње се са појмом култура безбедности и ко о томе треба да брине у складу са изјавом коју је дао Нелсон Мендела. Он је рекао да се сигурност и безбедност не дешавају сами од себе, већ су резултат колективног одговора и друштвеног улагања. Катастрофе, односно елементарне непогоде и техничко-технолошке несреће, не можемо увек да предвидимо и могу нас задесити било када, било где. Несреће не погађају на исти начин све средине, али оно што је заједничко за све несреће јесте да старији и деца представљају посебно осетљиве групе. Истраживања у свету су показала да научени правилни поступци којих треба да се придржавамо у ситуацијама избегавања неке елементарне непогоде представљају разлику између живота и смрти. Зато је јако битно да у најранијем добу почнемо да стичемо знања и вештине за правилно превентивно и реактивно понашање пре, током и након различитих елементарних непогода и других опасности, које нам остају за цео живот. Активности треба да буду усмерене на усвајање знања и развој вештина о безбедносним поступањима, као и да емотивно јачају ученике да буду присебни у таквим ситуацијама и спремни да примене стечена знања и вештине.

Поред стицања знања и развоја вештина код ученика који похађају ову слободну наставну активност могуће је као резултат рада на часовима припремити неке материјале који ће допринети подизању културе безбедности школе, као што су нпр. прављење информативног кутка за смањење ризика од катастрофа где би били постери или презентације о правилима понашања током различитих елементарних непогода, списак телефона хитних служби и сл.

За рад на првом кључном појму садржаја ове теме може се користити филм „Наш свет, наши изазови“ <https://www.youtube.com/watch?v=zhYMCs6TqQE> који приказује изазове са којима се данашњи свет суочава (климатске промене, елементарне непогоде). Циљ је да ученици разумеју зашто је битно да сваки грађанин поседује вештине за деловање пре, током и након што се несрећа догоди и да науче које институције и организације служе грађанима у заштити безбедности (Ватрогасци спасиоци, Полиција, Војска, Црвени крст, Цивилна заштита и друга удружења и организације од интереса за заштиту и спасавање). У циљу препознавања снага система за смањење ризика од катастрофа у Републици Србији, како је званичан израз за њих, наставник може упутити ученике да на свом локалу истраже (рад у паровима или малој групи) где се налазе те службе, које послове обављају, односно за шта су надлежне, колико

људи запошљавају, какву опрему користе и сл. Осим тога, може се организовати гостовање особе која брине о безбедности грађана или реализовати радионица „Нацртај/направи свој грб" која се налази у Националном каталогу ресурса за сигурније школе и вртиће који је припремљен од стране Црвеног крста Србије. Када ученици буду овладали основним знањима о култури безбедности и снагама система за смањење ризика од катастрофа може се спровести још једна активност. Ученици могу направити неколико питања из те области помоћу којих би утврдили колико њихови родитељи о томе знају.

Други кључни појам садржаја односи се на заштиту животне средине и климатске промене. Многе катастрофе (пожари, поплаве, зрачење, екстремни метеоролошки услови...), директно произилазе из лошег односа човека према животној средини. У раду са ученицима може се користити анимирани филм MAN доступан на линку <https://www.youtube.com/watch?v=WfGMYdalCIU>, или неки други филм о климатским променама и њеним последицама на човечанство. После гледања таквих филмова обавезно је са ученицима разговарати како они виде проблем и, што је још важније, како виде решење. У току разговора упознати ученике са прогнозама научника у вези са климатским променама, пружити им конкретне податке и њихов извор. Позвати се на оно што ученици већ знају о овом проблему, што су учили у другим предметима, што су сазнали из медија.

У циљу подстицања ученика на акцију за смањење климатских промена и заштиту животне средине наставник може реализовати радионицу „Заштити свет" која је намењена и за старије основце, а припремљена је од стране Црвеног крста Србије и налази се у Националном каталогу ресурса за сигурније школе и вртиће. Такође, може се успоставити сарадња са локалним предузећем које је одговорно за одвожење отпада, постављање или прављење канти за рециклажу или разврставање отпада. Ученици треба да се упознају како раде таква предузећа, које проблеме имају и у ком правцу очекују да ће се питање отпада, кога је све више, решити. Ради јачања личне одговорности могу се направити чек листе ствари којих ученици треба да се придржавају како би дали допринос смањењу последица климатских промена. Чек листе требало би проверавати периодично како би се утврдило у којој мери се ученици придржавају правила.

Трећи кључни појам садржаја односи се на општу безбедност, која обухвата правилно поступање у свакодневним активностима, при учествовању у саобраћају, при позивању хитних служби, кад се уоче основни знаци опасности који обавештавају или упозоравају на одређену опасност (хемијска опасност, биолошка опасност, опасност од пожара, запаљива материја, експлозивни остаци рата - ЕОР). У оквиру овог садржаја ученици треба да овладају комуникацијом са хитним службама јер није довољно само знати кога треба позвати, већ тој служби треба дати што више релевантних информација како би могле ефикасно да делују. Табела испод погодна је за рад са ученицима посебно при коришћењу технике играње улога.

Пре позива хитне службе требало би да:	Када позовеш хитну службу треба да се :
• процениш место незгоде; • осигураш сопствену безбедност и безбедност осталих присутних; • процениш стање унесрећених и утврдиш да ли је некеме живот озбиљно угрожен;	• представиш и кажеш: - шта се догодило; - када се догодило; - каква врста несреће се десила; - колико је људи повређено, њихове повреде и предузете мере; - колико је људи угрожено;

• провериш да ли је особа свесна, да ли дише, да ли јако крвари, да ли сме да се помера; • пружиш мере неодложне помоћи; • ослободиш дисајне путеве, примениш мере оживљавања, зауставиш крварење.	- где се несрећа десила; - да ли опасност и даље постоји: • оставиш контакт телефон • сачекаш оператера да ти каже како даље да поступаш.
--	--

Следећи кључни појам садржаја односи се на план комуникације и евакуације. План евакуације чланова домаћинства или заједнице помоћи ће сваком члану домаћинства/заједнице да се евакуише из свог дома у ситуацијама које то захтевају на најсигурнији начин и што је брже могуће. Планом евакуације су унапред дефинисани путеви кретања и коначно зборно место, односно место које је безбедно за прикупљање свих евакуисаних. План комуникације у случају несреће служи за олакшавање комуникације и одржавање контакта са члановима домаћинства, као и прослеђивање битних информација. Дobar план комуникације помоћи ће нам да смањимо панику, ризик и потенцијалне последице несреће. У раду на овом садржају могу послужити примери где је паника људи довела до смртних исхода. Да би ученици схватили како се такве ситуације предупредују, заједно са наставником могу да припреме нацрт плана евакуације и комуникације из учионице до безбедног места, увежбају евакуацију ученика из школе, наведу садржај торбе у случају несреће. Може се користити анимиран филм на енглеском језику који ће ученици уз малу помоћ наставника лако пратити а доступан је на сајту <https://www.youtube.com/watch?v=UmiGvOha7As>.

Више о припреми породичног плана реаговања у случају несреће може се наћи на сајтовима <https://www.youtube.com/watch?v=kE3XAwR412I> и <https://www.youtube.com/watch?v=hs2prs9xVk8>.

Осим тога, наставник може реализовати са ученицима неке од радионица (Направи свој план, Спреман/на за покрет, Сви за једног, један за све) које се, такође, налазе у Националном каталогу ресурса за сигурније школе и вртиће

Следећи кључни појам садржаја односи се на елементарне непогоде и то на пожар, земљотрес, поплаву и екстремне метеоролошке услове. Ови садржаји су, у односу на претходне, ближи ученицима, јер су неки од њих, или од чланова њихових породица, имали и лична искуства. Међутим, то не значи да знају како се треба правилно понашати у таквим ситуацијама, те је, поред стицања знања, важно радити на развоју вештина.

Што се тиче земљотреса, ученици треба да овладају правилима понашања и проналажењем безбедног места. У раду се може користити радионица „Сигурна места у затвореном простору/школи/вртићу“, која се налази у Националном каталогу ресурса за сигурније школе и вртиће. Ученицима се може препоручити, уколико желе, да погледају неки од филмова са тематиком земљотреса и да на часу размене утиске.

За увођење ученика у садржај који се односи на пожар, наставник може користити различите материјале (слике, филмове, новинске чланке, статистичке податке о пожарима у свету и нашој земљи...), а може организовати гостовање ватрогасаца или посету најближој ватрогасној станици. Ученицима би био интересантан и разговор са особом која је имала лично искуство са пожаром и жели да га подели са другима. У Националном каталогу ресурса за сигурније школе и вртиће налази се пригодна радионица „Пожарни троугао“. Ученици треба да буду упознати са карактеристикама пожара на отвореном и у кући, као и са правилним начином

понашања у таквим ситуацијама. Више о шумским пожарима налази се на сајту https://www.youtube.com/watch?v=_bNLtjHG9dM.

Рад на поплавама може започети снимком бујичних поплава у источној Србији, доступном на сајту <https://www.youtube.com/watch?v=T5fWhc-adVk> [HYPERLINK](#) који никога неће оставити равнодушним. Затим се може реализовати радионица „Ударне вести“ која се налази у Националном каталогу ресурса за сигурније школе и вртиће. Као и код других елементарних непогода, ученици треба да буду упознати са корацима којих се треба придржавати у случају најаве поплаве и у случају поплаве. За те потребе може се користити анимирани филм доступан на сајту <https://www.youtube.com/watch?v=43M5mZuzHF8>. Уколико је у средини где живе ученици било скоро поплава, може се одвојити време за размену искустава и анализу погрешних реакција и њихових последица.

Кључни појам садржаја који се односи на екстремне метеоролошке услове ученицима се лако може приближити навођењем неких података на глобалном, регионалном и локалном нивоу. Могу се пронаћи атрактивне приче и занимљивости, као што је она да је у средњовековној Европи, због муња, једно од најопаснијих „занимања“ било звонар у цркви. Само у Француској су од 1753. године до 1786. године громови 386 пута ударили у црквене торњеве, при чему су настрадала 103 звонара, због чега је законом било забрањено оглашавање црквених звона у току грмљавине. Уз причу може се користити приказ муња у реалном времену на сајту <https://euweather.eu/radar.php?en> Интересантан је и податак да је највећи град пао у Бангладешу 1986. године. Тежина појединих ледених кугли била је чак 13,6 килограма. Приликом ове непогоде погинуло је пет људи, а повређено око 225. Наставник треба да се потруди да пронађе оно што је у тој средини релевантан податак у вези елементарних непогода. Нпр. о снежним наносима на коридору 10 у Србији 2014. године ученици могу да погледају на сајту <https://www.youtube.com/watch?v=hYFPfvFiOcM>, а о активностима Црвеног крста у спасавању људи из сметова на <https://www.youtube.com/watch?v=Xo5YHa0VqNw>.

Безбедност на води је добила место у овој теми зато што још увек велики број људи страда утапањем. Процене су да се годишње у свету утопи око 320.000 људи. Република Србија спада у земље са просечним бројем утапања током године, али су то такође велике непотребне жртве. За увођење у појам могу се користити материјали доступни на линковима: <https://www.youtube.com/watch?v=HesWX4CAWnY> и <https://www.youtube.com/watch?v=B3Vmu-iaub0> где је приказана активност Црвеног крста Србије у области спасилаштва на води. Наставник може реализовати и радионицу „Правила понашања на купалишту“ која се налази у Националном каталогу ресурса за сигурније школе и вртиће. У раду на овом садржају највише треба користити примере из локалне средине где ученици живе са фокусом на разликовање безбедних и небезбедних купалишта, разумевање улоге спасиоца и упознавање са начинима пружања самопомоћи у ситуацијама грча мишића. Посебну пажњу треба посветити разговору о распрострањеном убеђењу да добри пливачи не могу доћи у ситуацији да буду у опасности на води, што није тачно.

Рад на овој теми природно се завршава садржајем који се односи на Прву помоћ. Циљ је развој позитивног става према пружању помоћи људима у невољи, стицање знања о основним принципима прве помоћи, о основним средствима за пружање прве помоћи као и овладавање неким основним вештинама примерено узрасту ученика и броју часова који се могу одвојити за вежбање. У Националном каталогу наставник може наћи радионице и за овај кључни појам. У раду на овом садржају треба се ослањати на знања о грађи и функцији људског организма која су ученици стекли из биологије. Уз прву помоћ повезују се појмови самопомоћи и узајамне

помоћи. Ученици треба да се упознају на који начин могу постати волонтери Црвеног крста и учествовати у пружању Прве помоћи, као и такмичити се.

• ПРАЋЕЊЕ И ВРЕДНОВАЊЕ НАСТАВЕ И УЧЕЊА

Имајући у виду концепт програма, исходе и компетенције које треба развити, процес праћења и вредновања ученичких постигнућа не може се заснивати на класичним индивидуалним усменим и писаним проверама. Уместо тога, наставник треба континуирано да прати напредак ученика, који се огледа у начину на који ученици учествују у активностима, како прикупљају податке, како предвиђају последице, како критички промишљају, чиме се руководе у процесу доношења одлука, како комуницирају. У складу са исходима, тамо где се очекује знање или нека вештина прикладно је да се то провери у форми квиза, улазних и излазних тестова, презентације, писања есеја и др. Вредновање ученичких постигнућа врши се у складу са *Правилником о оцењивању ученика у основном образовању и васпитању*, а успех се изражава описно (*истиче се, добар и задовољава*). Ученици свакако треба унапред да буду упознати шта ће се и на који начин пратити и вредновати.

СЛОБОДНЕ НАСТАВНЕ АКТИВНОСТИ - БОРАВАК У ПРИРОДИ И ПЛАНИНАРЕЊЕ I

Циљ програма је да се ученици кроз стицање знања, усвајање вештина, формирање ставовова и вредности мотивишу и оснаже за безбедан и одговоран боравак и кретање у природи.

Разред Пети, шести

Годишњи фонд часова 36 часова

Опште међупредметне компетенције	Исходи По завршетку разреда ученик ће бити у стању да:	Тема и кључни појмови садржаја програма
Компетенција за целоживотно учење. Решавање проблема. Одговорно учешће у демократском друштву. Сарадња. Комуникација. Одговоран однос према здрављу. Одговоран однос према околини. Дигитална компетенција. Рад с подацима и информацијама.	Аргументовано образложи смисао и значај боравака и кретања човека у природи; Искаже интересовање за боравак и кретање у природи; Очување природе посматра као обавезу и одговорност; Разликује начине боравака у природи и врсте планинарских терена; Доведе у везу правилан избор опреме са безбедношћу боравака и кретањем у природи; Наведе принципе правилног паковања ранца;	ЧОВЕК И ПРИРОДА Човек и природа - трајна и нераскидива веза. Циљеви, смисао и значај боравака и кретања човека у природи. Природа као место учења, примене научног и успостављања равнотеже духа и тела. Очување природе човекова обавеза и одговорност. Историја организованог планинарског покрета у свету и код нас. Планинарски савез Србије и планинарски клубови.

Естетичка компетенција.	Наведе најчешће опасности и повреде у природи, начине правилног реаговања и могућности да се опасност избегне; Наведе препоруке Планинарског савеза Србије за безбедан боравак у планини; Наведе бројеве хитне помоћи, полиције, ватрогасаца и горске службе спасавања; Одреди стране света помоћу компаса, звезде северњаче и сунца и оријентише се у природи користећи дигиталну опрему и информационе технологије; Исказује позитиван став према физичкој припреми као предуслову за безбедан боравак и кретање у природи; Наведе и опише основне технике кретања у природи; Опише утицај метеоролошких елемената и појава на боравак и кретање у природи и препозна предзнаке лепог и лошег времена; Образложи како се у природи прави заклон од невремена; Наведе и образложи примере правилне исхране и хидратације пре, током и након боравка и кретања у природи; На сликама препозна и отровне биљке из природе; Наведе основна правила одржавања хигијене током боравка и кретања у природи; Дискутује о одговорном и неодговорном понашању према себи, другима и природи; Образложи значај и начине и комуникације у групи која	Обележавање Међународног дана планина и Дан пешачења.Знаменити планинари. БОРАВАК И КРЕТАЊЕ У ПРИРОДИ Планинарски терени и објекти. Начини боравка у природи Опрема за боравак и кретање у природи. Субјективне и објективне опасности у природи, превенција и начини реаговања. Најчешће повреде у природи, прва помоћ и спасавање. Јавне службе од значаја у опасним ситуацијама. Припрема за боравак у природи. Оријентација у природи. Технике кретања. УТИЦАЈ ВРЕМЕНСКИХ УСЛОВА НА БОРАВАК И КРЕТАЊЕ У ПРИРОДИ Утицај метеоролошких елемената и појава на боравак и кретање у планини. Предзнаци лепог и лошег времена. Прављење заклона од невремена. ИСХРАНА И ХИГИЈЕНА ТОКОМ БОРАВКА И КРЕТАЊА У ПРИРОДИ Правилна исхрана и хидратација у припреми за боравак у природи, током боравка у природи и
--------------------------------	---	--

	борави и креће се у природи; Искаже солидарност и спремност да реагује у ситуацији угрожености безбедности и здравља чланова групе; Објасни значај планирања за боравак и кретање у природи Наведе основне елементе дневника који се води током боравака у природи; Доживи и забележи лепоту природе Правилна исхрана и хидратација у припреми за боравак у природи, током боравка у природи и после напорне физичке активности. Отровне и штетне биљке у природи. Хигијена током боравка и кретања у природи.	после напорне физичке активности. Отровне и штетне биљке у природи. Хигијена током боравка и кретања у природи. КОДЕКС БОРАВКА И КРЕТАЊА У ПРИРОДИ Одговоран однос према себи, другима и природи. Сарадња, комуникација и решавање проблема у организованој групи која борави и креће се у природи. ОРГАНИЗАЦИЈА ИЗВОЂЕЊА ПЛАНИНАРСКИХ АКТИВНОСТИ Припрема и израда плана акције. Реализација акције. Планинарски дневник. Естетски доживљај боравка и кретања у природи.
--	---	--

УПУТСТВО ЗА ДИДАКТИЧКО-МЕТОДИЧКО ОСТВАРИВАЊЕ ПРОГРАМА

Слободна наставна активност *Боравак у природи и планинарење I* нуди се ученицима петог и шестог разреда. Иако постоји програма истог имена за 7. и 8. разред он није наставак јер ученици могу изабрати само један од ова два програма који су по концепцији, циљу као и по садржају и исходима слични с тим да је, сразмерно узрасту ученика, *Боравак у природи и планинарење II* нешто захтевнији у погледу садржаја и исхода. Када га ученици изаберу програм је за њих обавезан а успех се изражава описном оценом и не утиче на општи успех.

Смернице за реализацију програма наставник може наћи у *Општем упутству за остваривање свих СНА* као и у овом упутству које је детаљније и изражава његову специфичност.

Упориште за програм налази се у чињеници да ученици овог узраста, чак и они који живе у мањим срединама, недовољно бораве у природи, да се слабо крећу, као и да се ретко у слободно време друже кроз заједничке активности које се одвијају напољу и које могу бити истовремено и едукативне и забавне. Ученици узраста од 11 до 13 година су у периоду

интензивног физичког раста и развоја када им је потребно да се крећу, да буду на чистом ваздуху и у друштву вршњака. Постоје бројне студије у свету и код нас које указују на штетно дејство претеране употребе нових технологија јер захтевају боравак у затвореном простору без физичке активности и непосредног дружења што на овом узрасту може оставити штетне последице. Из циља програма, а и саме чињенице да се он реализује у учионици са једним часом недељно, јасно је да он не замењује боравак ученика у природи али има снагу да их мотивише да то раде чешће, организовано и безбедно преко планинарских клубова којих има широм земље. Осим те мотивационе функције, програм треба да припреми, оснажи ученике за такве активности кроз стицање неких основних знања о боравку и техници кретања у природи, кроз формирање вештина које се могу развијати у условима учионице и кроз усвајање позитивних ставова и вредности према боравку у природи. Наставник може да осмисли и активности које би се реализовале као двочас, у непосредном окружењу школе (уколико је то погодно), где би ученици имали прилику да на очигледнији начин обраде неке садржаје програма нпр. упознавање са лековитим биљкама или оријентација у простору, али мора се нагласити да нису предвиђене активности где наставник води ученике у природу без лиценцираног водича. Програм ће имати најбољи ефекат ако се његови садржаји повезују са наставом обавезних предмета, ако школа ученицима понуди ваннаставне активности које га подржавају као што су организација једнодневних излета у природи са лиценцираним водичима, осмишљавање екскурзија које се реализују у природи, ако школа има стену за слободно пењање и ако успостави сарадњу са планинарским клубовима, покретом извиђача или клубовима за оријентиринг.

Као и код других слободних наставних активности, да би ученици могли да направе правилан избор у складу са својим интересовањима и да би родитељи били упознати шта се нуди, потребно је да школа припреми презентацију о садржају програма *Боравак у природи и планинарење I* као и о начину како се он реализује.

Садржај програма дат је у оквиру тематских целина: *Човек и природа; Боравак и кретање у природи; Утицај временских услова на боравак и кретање у природи; Исхрана и хигијена током боравка и кретања у природи; Кодекс боравка и кретања у природи; Организација извођења планинарских активности*. За сваку тему дати су кључни појмови садржаја и очекивани исходи што су и главне смернице наставнику за реализацију програма који је тако конципиран да пружа простор и за развој више међупредметних компетенција од којих се издвајају *Одговоран однос према здрављу* и *Одговоран однос према околини*. Редослед наведених исхода не исказује њихову важност јер су сви од значаја за постизање општег циља програма и развој међупредметних компетенција.

При планирању часова помоћ могу бити текстови/презентације који се налазе на сајту Планинарског савеза Србије <https://pss.rs/o-savezu/komisije/komisija-za-planinarsko-obrazovanje-kpo/>, њихови приручници 2. *сигуран корак* и *Планинарство - боравак у природи 1*, затим Планинарски дневник као и други извори информација који се односе на боравак у природи и планинарење.

За остваривање програма није потребан специјализован кабинет нити сала за физичко васпитање као ни наменска дидактичка средства и уџбеници али су добродошли неки предмети који ће учинити наставу очигледнијом (нпр. компас, географске карте, ранац, планинарски штапови).

Програм треба тако реализовати да фаворизује активност ученика, повезивање школског и ваншколског искуства, учење путем решавања проблема, сарадњу и тимски рад,

као и употребу савремених технологија у образовне сврхе. Динамика рада се постиже комбиновањем различитих техника рада са ученицима, као што су: презентације, демонстрације, мини предавања, студије случаја, симулације, играње улога, дебате, рад у паровима и малим групама, квизови, групна анализа погледаног филма, гостовање стручњака, посете различитим дешавањима, укључивање у акције.

Програм не садржи препоручени број часова по темама и кључним појмовима. Наставник има слободу да планира своје и ученичке активности водећи рачуна да у предвиђеном фонду часова обради све теме. У суштини, иако је програм дат по темама у непосредном раду са ученицима, треба тежити интегрисаном приступу где нека активност, подстицај, садржај представља само подлогу за рад на више кључних појмова које треба међусобно повезати. Планирање слободне наставне активности мора бити у извесној мери флексибилно како би се испоштовала ученичка интересовања, а такође треба да обезбеди да се све теме програма остваре. При планирању наставник треба да посвети посебну пажњу избору подстицаја којима ће ученике увести у тему или им представити кључне појмове садржаја. Подстицаји треба да буду атрактивни, примерени узрасту ученика, разноврсни (филмови, слике, приче, статистички подаци...) да покрећу на размишљање, постављање питања, тражење информација...

Програм има природну везу са обавезним предметима, пре свега са предметима *Физичко и здравствено васпитање, Географија, Биологија али и са Физиком, Математиком, Информатиком и рачунарством, Техником и технологијом, Историјом, Ликовном културом*. Такође, програм има корелацију са слободном наставном активношћу *Вежбањем до здравља*, посебно ако ученик изабере нпр. у 6. разреду ту СНА, а у 7. или 8. разреду *Боравак у природи и планинарење II*. Обе слободне наставне активности имају сличан концепт. То се препознаје у упутству за остваривање *Вежбањем до здравља где се наводи*: “Програм се природно надовезује на садржај програма предмета *Физичко и здравствено васпитање* и не захтева посебан простор и опрему. Увидом у исходе може се видети да је фокус програма на вежбању као вредности, стицању релевантних знања о вежбању, здрављу и исхрани, као и развоју позитивних ставова који ће допринети да ученик самостално, без присиле одраслих, бира да се храни правилно и уместо седења у затвореном простору за компјутером изађе напоље и физички буде активан са својим вршњацима”.

У раду се треба ослањати на оно што су ученици сазнали проучавајући наведене предмете али уз опрез како се не би десило да ова слободна наставна активност постане простор за проверу знања о рељефу или екологији. Лепо је да ученици знају нпр. називе планинских врхова и о томе се са њима може разговарати али то није циљ овог програма. О томе ће најбоље учити када буду кренули да се пењу на планине али до тога неће доћи ако ученици не препознају вредности боравака у природи и дружења са другим планинарима.

Наставници треба да искористе сваку прилику да у рад укључе ученичка ваншколска знања и вештине у вези њиховог боравака у природи. У групи ће увек бити ученика са различитим искуством у вези са њиховим боравком у природи и зато треба, кад год је то могуће и погодно, искористити вршњачко подучавање. На пример, уколико у групи постоји ученик који има искуство боравака у природи као извиђач или је са родитељима планинарио или лето проводи код бабе и деде у планинском селу, наставник може да организује активност где ће он/она водити час и поделити са другим ученицима своја искуства и размишљања о боравку и кретању у природи.

У наставку упутства за сваку тему из програма дата су појашњења за кључне појмове, смернице за рад, идеје и препоруке за подстицаје, а информације о праћењу напредовања и вредновању ученика налазе се у *Општем упутству за остваривање слободних наставних активности* које се може наћи на сајту [w.w.w. zuov.gov.rs.sna](http://w.w.w.zuov.gov.rs.sna)

ЧОВЕК И ПРИРОДА

Тема *Човек и природа* може се назвати уводном јер има функцију упознавања ученика са програмом и подстицања радозналости за даљи рад. На почетку треба представити садржај програма, затим на који начин ће се радити на часовима и шта су очекивани исходи како би ученицима био јасан циљ ове слободне наставне активности која не замењује боравак и кретање у природи већ треба да допринесе мотивисању и припреми за такве активности. У току рада на овој теми али и на свим осталим, треба континуирано наглашавати централну поруку програма а то је *безбедност и одговоран однос према себи, другима и природи*. То значи да треба подстицати ученичку фасцинацију бораваком и кретањем у природи али без подршке авантуризма, ризичног и неодговорног понашања било које врсте.

На који начин ће наставник започети рад на трајној и нераскидивој вези између човека и природе је његов избор али свакако су добродошли видео записи који показују разноврсност и лепоту природе на планети Земљи (нпр. неки делови из видеа [\(13\) BEAUTIFUL PLANET | Најлепша места на Земљи – YouTube](#)). Након гледања таквих снимака треба одвојити време за разговор о утисцима ученика, о могућим страховима од боравка у природи, дилемама уколико их имају као и о човековом односу према природи. Ученици имају довољно предзнања о еколошким проблемима те их о томе не треба пропитивати већ треба укључити неке подстицаје који ће код њих изазвати осећања (нпр. љутњу), потребу да се реагује, испољавање ставова и посматрање природе као вредности у животу човека. Као могуће подстицаје предлажемо две песме. Једна је *Еколошка песма* Јелене Петошевић ([Yelena - Eko \(official video\) \(youtube.com\)](#)) и песма Момчила Бајагића Бајаге *Овај свет се мења* [Ovaj svet se menja \(Official lyrics video 2020\) \(youtube.com\)](#). Ученици могу погледати и ефектан анимиран филм *MAN* ([Pogledajte ironiju o našem uticaju na planetu - crtani film \(youtube.com\)](#)). Циљ оваквих активности, где се супротстављају лепота природе и негативан утицај човека и његове индустрије на природу, јесте да се обесмисли равнодушност према овом проблему по принципу - није то проблем појединца, не може се ништа уради и сл. и да се подржи лична одговорност и проактивност ученика у заштити природе. То ће се касније уклопити у тему *Кодекс боравак и кретања у природи* која захтева од сваког планинара да је својим бораваком у природи ни на који начин не угрози.

Ученицима ће свакако бити интересантан садржај који се односи на питање зашто човек иде у природу, какви су то изазови. Најбољи начин да се на то питање добије одговор јесте да се пронађе особа из окружења (наставник, родитељ, бивши ученик) која има искуство боравка у природи и планинарењу која би разговарала са ученицима на ту тему и указала да се ту не ради само о физичкој активности. За очекивати је да ће за ученике бити најатрактивнија прича о освајању високих планинских врхова као изазову и метафори човекове борбе са самим собом и датим околностима (природом) али наставник треба да инсистира да је сваки боравак у природи благотворан. Уместо госта планинара, као подстицај за разговор могу се користити и неки филмови (нпр. [Why do I hike | Award Winning Documentary 2020](#)) или текстови у којима се описују осећања планинара током боравка у природи, изазовима које су имали, зашто нису одустајали упркос тешкоћама,

доживљају равнотеже духа и тела, дружења са другим планинарима. Такве текстове наставник може да нађе у књизи *Приче са планине* коју је припремио М. Ердељан.

Уз ове активности обавезно треба укључити лична искуства ученика и њихова промишљања о значају боравка у природи за човека. Наставник може да припреми мини предавање о позитивном утицају боравка у природи на све аспекте човековог живота, његово физичко и ментално здравље, квалитет друштвених веза, осећај постигнућа и самопоуздања. За те потребе може се користити презентација [Boravak u prirodi - zašto je važno \(youtube.com или Bolji san, jak imunitet i više motivacije... Ovo su zdravstvene dobrobiti boravka u prirodi \(youtube.com\)\)](#). Уместо мини предавања наставник може да организује гостовање лекара, психолога који ће то стручно објаснити или може пустити филм о томе (о добробити по психичко стање људи: <https://www.youtube.com/watch?v=KFiiLTqymoU>).

Један час свакако треба одвојити за рад на природи као великој “учионици”. Ученике треба питати шта се све може научити током боравка у природи и шта се све може применити у природи од онога што је научено у школи, наравно имајући у виду који разред похађају.

Након ових садржаја и активности ученици треба да се упознају са историјатом планинарског покрета у свету и код нас, како данас функционише Планинарски савез Србије и планинарски клубови, како се обележавају Међународни дан планина 11. децембар и Дан пешачења. Уз презентацију о садашњим активностима планинарских клубова може се приложити кратки филм о клубу који је најближи месту одакле су ученици као што је нпр. видео снимак [Planinarski Klub Leskovca - HISAR 04.08.2024. \(youtube.com\)](#). Ученике треба упутити да истажују како би дошли до следећих података. Прво планинско друштво основано је у Лондону 1857. (www.alpine-club.org.uk) и било је елитистичко (намењено члановима повлашћених друштвених слојева). Њихов мото је био *Где ти је воља ту ти је пут*. Корени планинарског покрета у Србији зачети су у Свилајнцу 1875. године и везују се за Јулија Драшкоција, апотекара и наставника гимназије у Свилајнцу (више детаља о томе може се наћи у монографији *Планинарство у општини Свилајнац*, Слободана Васића). Прва планинарска организација основана је 1901. године као Српско планинско друштво. Планинарски савез Србије основан је 1948. године. Планинарски савез данас окупља 198 планинарских клубова/друштава широм Србије са више од 21000 чланова, има више од 300 лиценцираних водича и Горску службу спасавања са 250 обучених спасилаца. Ученике треба упутити да посете сајт Планинарског савеза Србије ([Planinarski savez Srbije | PSS | Republika Srbija](#)) и открију које све податке садржи од актуелних вести, календара догађаја до информација о планинарским теренима и објектима. Уз овај садржај свакако треба придодати и представљање Међународног дана планина који се обележава 11. децембра и Дан пешачења који није фиксиран већ се за сваку годину одређује. Како планинарски клубови увек имају добру понуду активности за Дан пешачења наставник може да предложи ученицима и њиховим родитељима да се укључе и да “осете” нешто од онога што ће у оквиру овог програма проучавати.

Рад на теми се завршава представљањем знаменитих планинара. Они могу бити и страни и домаћи али са интересантном биографијом. И овај сегмент се може поверити ученицима али не мора увек бити израда презентација, може да се уради и као кратки играчки или у форми интервјуа где би један ученик био новинар а други би глумио познатог планинара. Наставник ће направити избор знаменитих планинара а као идеју предлажемо лик и дело Јосифа Панчића (лекар који је волео природу и биљке а сам је рекао да је преокрет у његовом животу донело пењање на планину Ртањ) и Јована Цвијића (географ који је највише

боравио на планинама источне Србије) који су до својих највећих научних достигнућа doшли зато што су били заљубљеници у природу и пуно времена су проводили у природи. За реализацију овог сегмента прве теме ученици могу да потраже помоћ од наставника биологије и географије и да са њима заједнички дођу до што више података о овим знаменитим планинарима.

Ученике ће вероватно интересовати и биографије планинара који су освајали највише врхове планина широм света као и о опасности којима су били изложени. Наставник може да тражи од ученика да наведу које особине су ти људи морали имати да би постигли такве резултате. Циљ је да дођу до тога да се ради о људима који су били предузимљиви, истрајни, доследни, одговорни, солидарни, сарадљиви јер се такви подухвати не могу остварити смаостално. Активност треба завршити са оним што је и мото програма: *Одговоран однос према себи, другима и природи*. За ученике које посебно интересује освајање највиших врхова планина наставник може да препоручи неки од бројних филмова који ће код куће погледати и касније на часу поделити утиске (нпр. [Silent Hiking The Himalayas for 16 days \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=XRupA2nyEpQ)).

БОРАВАК И КРЕТАЊЕ У ПРИРОДИ

Као увод у тему ученици могу погледати слике или снимке боравка људи у природи којима се као у претходној теми наглашава лепота природе, хармонија човека и природе (нпр. <https://www.youtube.com/watch?v=XRupA2nyEpQ>). Међутим, ова тема је корак даље јер треба да обезбеди ученицима конкретна знања за безбедан боравак и кретање у природи. На почетку ученици треба да се упознају са врстама планинарских терена и објеката. То може бити само на информативном нивоу уз коришћење одговарајућих фотографија. Планинарски терени су: маркиране планинарске стазе, уређена пењалишта, полигони за планинарску оријентацију, адреналин паркови. Планинарске стазе се према намени деле на: пешачке стазе у природи, планинарске стазе, трансверзале/обилазнице, стазе за планински бициклизам и стазе за посебне намене. Планинарски путеви и стазе се по дужини деле на путеве и стазе краћег трајања (1-3 дана), средњег трајања (3-7 дана) и дугог трајања (дуже од 7 дана). По захтевности стазе могу бити лаке (није потребна помоћ руку, довољно су широке и добро уређене, преоручује се коришћење пешачких штапова), захтевне (понекад је потребна помоћ руку), врло захтевне (већа разлика у надморској висини, неопходно помагање рукама а коришћење шлема и друге заштитне опреме је обавезно). Према опремљености разликујемо осигуране планинарске путеве и осигуране пењачке путеве (виа ферата). Планинарски објекти су: планинарски домови, планинарске куће, планинарска склоништа, бивак, планинарски центар за обуку и усавршавање и планинарски камп.

У наставку је потребно представити различите начине вишедневног боравка у природи као што су: камповање, боравак у чврстим објектима, биваковање. То је прилика да наставник провери каква искуства ученици имају са боравком у природи, односно да ли су некад камповали или били у неком планинарском објекту, да ли имају искуство у подизању шатора. Уколико има услова, наставник може у школском дворишту да организује да ученици уз његове инструкције сами подигну шатор, а затим га сруше и правилно спакују.

За безбедан боравак и кретање у природи један од предуслова је адекватан избор опреме. Она може бити врло различита у зависности која је активност у питању, колико дуго се борави у природи, које је годишње доба и друго. За увођење ученика у овај кључни појам теме може се искористити активност где ученици треба да замисле да се

спремају за дводневни излет у оквиру ког ће се пењати на оближњу, нижу планину, почетак је септембра и спаваће једну ноћ под шаторима. Ученици се деле у мале групе од по 3-4 члана и имају задатак да напишу списак опреме које треба понети како би били безбедни на излету. За тај задатак имају 10-15 минута. Наставник чита списак сваке групе и идентификује групу која је не само највише важних делова опреме навела (шатор, врећа за спавање, вода) него и која је мислила на важне ситнице као што су ханзапласт, крема за заштиту од сунца или комараца, термос, лампа, качкет/капа, шибице/упаљач и сл. Такође, треба скренути пажњу и на опрему која се нашла на списку а која је непотребна, неадекватна или планирана у неадекватној количини за боравак и кретање у природи.

Након те активности наставник треба да каже ученицима нешто више о опреми за боравак и кретање у природи фокусирајући се на избор одеће и обуће. Потребно је да уз излагање наставник припреми одговарајуће фотографије опреме. Наставник може да ученицима поставља питања којима ће их подстаћи да сами закључе о чему треба водити рачуна при том избору. Циљ је да заједнички дођу до тога да обућа мора бити удобна, стабилна, да “дише”, а да одећа треба да обезбеди човеку да остане сув (заштита од спољашње и унутрашње влаге), да одржи топлотну равнотежу тела (од хладноће не штити дебела одећа већ ваздух између више слојева одеће), да заштити од сунца, ветра, да обезбеди лакоћу покрета. Ученици треба да се упознају са изразом *активни веш* и да радећи у паровима уз помоћ мобилних телефона истраже од ког материјала се прави (полиамид, полиестер) и које карактеристике има (пријања уз тело, растегљив је, не упија зној, лак је, брзо се суши, лако се одржава, штити од прегрејавања). Причу треба зачинити још неким детаљима као што су нпр. да хеланке нису добар избор за боравак у природи иако ученице воле да их носе јер не штите од трновите вегетације и ако је хладно не греју, а ако је топло ознојиће се, затим да гумене чизме нису добар избор иако штите од кише али не “дишу” и ноге се зноје, а поред тога не пријањају на подлогу па се особа која их носи може лако оклизнути. Причу о одећи и обући треба тако водити да ученици схвате да погрешан избор одеће и обуће може да направи проблем особи током боравка и кретања у природи као што су прегрејавање, смрзавање, квашење, прављење жуљева, повреде скочног зглова итд. Међутим, треба водити рачуна да се код ученика не створи погрешан утисак да је за боравак и кретање у природи неопходна куповина специјалне опреме, посебно оне скупе. Ученици треба да схвате да је фокус на функционалности а не на брендovima. Неки комади вишенаменске одеће или опреме могу се пронаћи у већини домаћинстава или се могу прилагодити за планинарење.

Као природан наставак рада на овој теми наставник осмишљава активности које се односе на избор и употребу ранца у коме се носе ствари неопходне за боравак и кретање у природи. Код избора ранца битна је његова величина, облик и какав је систем каишева. Капацитет ранчева за планинарење се мери у литрима. Опрема која се пакује у ранац се не мери у литрима и зато за почетнике, који први пут купују ранац, представља тешкоћу овај начин мерења капацитета ранца и може да их збунује. Идеални ранац за једнодневно планинарење је онај од око 35 литара. Ако се иде на краће туре, као што је преподневно пешачење по планини довољно је понети ранац од 15-20 литара. Већ када се ради о вишедневном планинарењу, када је потребно преноћити, ранац би требало да је капацитета између 35 и 60 литара. Уколико постоји могућност наставник може донети у учионицу ранчеве различитих величина али ће сасвим добро послужити и слике ранца како би ученицима имали визуелно јаснију представу о разликама између њих. О избору ранца ученици могу да погледају неки од видео снимака као што је нпр. [Kako izabrati ranac](#)

za hajking, putovanje ili trčanje? #planinarenje #backpack (youtube.com) у трајању од 10:53 минута.

Осим избора величине ранца важно је и како се он пакује. То је добра прилика да се са ученицима поприча ко и како пакује ствари у њиховој породици када се негде путује. Да ли неко од родитеља има навику да прави списак, да ли се пакују самостално или их родитељи пакују, да ли претерују са количином ствари која се носи и сл. Затим наставник указује да је најбољи начин да се започне са паковањем тако што ће се направите списак свих ствари које треба понети а затим све ствари са списка треба поставити на једно место како би се размислило да ли је ту све што је потребно или има и непотребних ствари. Често у првом прављењу списка уврстимо и оне ствари које нам нису неопходне. Затим ученике треба упознати са основним принципима паковања ранца. Пакују се ствари према тежини и по учесталости употребе. Једна од кључних ствари за паковање је да се предмети групишу по тежини. Ствари које су теже се стављају у део ранца који је ближи кичми како би се оптимизовао терет који се носи у ранцу. У дно ранца се стављају крупне ствари, или оне ствари које нису тако често потребне или ствари које се користе за паузу. То могу бити кабаница, простирка, пресвлака и сл. На врху ранца се пакују оне ствари које се чешће употребљавају. У помоћне џепове се стављају потрепштине и ситнице које се често употребљавају или које су хитно потребне (папирнате и влажне марамике, вода, телефон). Било би добро да наставник припреми један ранац и одређен број ствари за паковање како би демонстрирао правилан начин паковања и омогућио ученицима да сами то испробају. Уместо тога ученици могу између два часа да погледају снимак о томе у трајању од 7 :48 минута ([Kako spakovati veliki ranac? \(youtube.com\)](#)) а затим да о томе разговарају. Такође, може им се понудити да погледају видео запис *Ovo NE RADITE NIKADA - Najcesce Greske kada Nosimo Ranac* (youtube.com) у трајању од 6:48 минута и да о томе продискутују или нешто друго пригодно што изабере наставник. Такође, може се реализовати радионица *Паковање планинарског ранца* чији је сценарио дат у приручнику Планинарство - боравак у природи 1 (стр. 132)

Уколико наставник процени да је потребно и да има времена, он може да организује гледање филма у трајању од 3 минута [Pribor za preživljavanje u prirodi \(survival kit\)](#) у коме ће ученици имати прилику да виде како у јако мали ранац може да стане пуно значајних ствари за боравак и кретање у природи. Након гледања филма обавезно дати ученицима прилику да размене своје утиске.

Следећи сегмент рада на овој теми предвиђа да се ученици упознају са објективним и субјективним опасностима боравака и кретања у природи, начину како се у таквим ситуацијама реагује и како се човек може унапред заштити од њих. За увођење у ове кључне појмове наставник може да тражи од ученика да сами наведу неке опасности за које мисле да прете људима током боравака и кретања у природи. Ученичке одговоре може писати на табли и груписати их у објективне и субјективне, а затим их допунити како би слика о опасностима била комплетна. Објективне опасности настају под утицајем природних појава, животињског и биљног света као што су опасности од саме конфигурације терена, временских услова, надморске висине или присуства опасних животиња и биљака, а субјективне настају под утицајем човека и његових поступака. На пример, са ученицима треба продискутовати које су то животиње које се могу срести током боравака у природи у нашој земљи и како треба реаговати (различити глодари, змије, пухови, дивокозе док је сусрет са вуковима, медведима, лисицама доста редак). За појашњење опасности у природи наставник може користити делове књиге 2. *Сигуран*

корак који се на то односе и треба да укаже ученицима да ће у наставку рада на програму своје знање о томе допунити кад буду обрађиване теме о временским условима и исхрани у природи. У наведеној књизи налази се и сет питања за проверу знања ученика о објективним и субјективним опасностима у природи.

Рад на овим важним кључним појмовима треба тако водити да се укаже да се субјективне и објективне опасности често здружено појављују али се оне могу предупредити добром припремом, планирањем, правилним избором активности и опреме, правилним понашањем у групи и организацијом. То се нарочито односи на почетнике који немају искуство боравка и кретања у природи. Зато ученике треба упознати са основним препорукама Планинарског савеза Србије (ПСС) које су дате у 10 тачака.

1. У планину не крећите сами. Група треба да броји најмање три члана.
2. Испланирајте своју активност.
3. Уколико први пут идете у тај рејон или на ту планинску стазу, контактирајте локално планинарско друштво.
4. Проверите временску прогнозу.
5. Понесите довољно воде и хране за целодневну активност и нешто у резерви што ћете само „прошетати у ранцу“.
6. Понесите комплет за пружање прве помоћи у складу са својим знањем у пружању прве помоћи
7. Понесите чеону лампу.
8. Обавестите некога од пријатеља/родбине о својим плановима и активностима, помените им планирану путању.
9. Напуните телефон пре поласка на активност и штедите батерију.
10. Меморишите број Горске службе спасавања – 062-464-646.

Након ових препорука логично се надовезује рад на упознавању са најчешћим повредама у природи као што су жуљеви, посекотине, сунчанице, промрзLINE, топлотни удар, угануће скочног зглоба, алергијске реакције, уједи инсеката. Наравно, рад на повредама треба да буде у контексту како их избећи и како реаговати кад се десe.

На то се надовезује упознавање ученика са основним подацима о пружању прве помоћи и спасавању повређених особа у природи. Од ученика се не очекује да буду оспособљени за пружање прве помоћи али треба да буду упознати са основним принципима и посебно са тим шта никако не треба радити као и кога треба позвати у помоћ, а ту се мисли на јавне службе од значаја у опасним ситуацијама као што су хитна помоћ, ватрогасци, полиција, горска служба спасавања. Ученици треба да знају на које бројеве телефона могу добити ове службе.

У раду на опасностима и повредама у природи могу се користити искуства људи који су пуно боравили и кретали се у природи. Као што је већ препоручено, наставник може да позове неког искусног планинара да на једном часу буде гост и да ученицима исприча неке своје доживљаје на ту тему и да одговара на њихова питања.

Рад на овој теми мора да обухвати и активности чији је циљ да укажу ученицима да није довољно обући патике, ставити ранац на леђа и кренути у природу већ је за све, а посебно за почетнике, важна припрема. Она може бити на нивоу прикупљања информација (колико је дуга стаза, колика је висинска разлика, да ли дуж стазе има извора воде, каква је подлога по којој се хода, каква је временска прогноза), што је важно али

није довољно. Потребна је и физичка припрема (вожња бицикла, трчање, теретана, пливање) која је потребна за унапређење моторике, снаге и издржљивости, координације, равнотеже и флексибилности. Међутим, потребна је извесна и психичка припрема, посебно за почетнике који не познају довољно како ће изгледати активности у природи и шта се од њих очекује. И на, крају, мада не мање важно, потребна је припрема да се особа оснажи за функционисање у групи. Јако је опасно уколико појединац непланирано и неконтролисано почне да се издваја из групе, да се понаша имајућу виду само своје тренутне потребе и интересе (нпр. да направи селфи на некој литици, убере цвет или крене неком другом стазом јер мисли да је туда ближе). Такође, себичност, одсуство толеранције и солидарности према другим члановима групе, као и непоштовање одлука вође неприхватљиво је, угрожава безбедност и одражава се негативно на атмосферу целе групе. Зато је дато право водичу да уколико процени да нека особа није физички и психички припремљена или није адекватно опремљена, може је искључити из групе и конкретне активности у природи.

У оквиру ове теме која је по броју кључних појмова најбогатија, последњи сегмент предвиђа да се обраде садржаји који се односе на кретање у природи. Међутим, пре него што се крене са представљањем карактеристика различитих техника кретања неопходно је обрадити како се оријентишемо у природи. Са ученицима треба вежбати одређивање стране света помоћу компаса и других показатеља (Часовника и Сунца, звезде Северњаче, Месеца, маховине, година на дрвету). Свакако са ученицима треба обрадити и употребу система ГПС навигације, прикупљања и обраде података на конкретним примерима.

У контексту овог садржаја један час се може посветити представљању планинарске оријентације и оријентиринга који се могу практиковати и као такмичарски спорт и као рекреација. Циљ је да се уз помоћ карте и компаса (без осталих помагала), кречући се непознатим тереном, пронађу све контролне тачке уцртане на карти и да се дође до циља што пре. У сваком тренутку учесници оријентиринга морају знати где се налазе и на основу свог знања и искуства у читању карте треба да доносе одлуке о томе којим правцем ће се кретати како би најбрже обишли целу стазу и пронашли све контролне тачке. Некад треба донети одлуку у складу са народном пословицом која каже *Преко прече – наоколо ближе*, када је брже ако се брдо обиђе, него ако се иде преко њега. Такве и много компликованије одлуке се траже од учесника оријентиринга и у томе је посебан изазов било да је у питању такмичење или само рекреација. Оријентиринг није скуп спорт, не захтева много физичке снаге и може се практиковати појединачно, групно, породично и то од основношколског узраста до старости и током целе године. Било би добро да наставник набави неку од посебно направљених карата за оријентиринг (израђују се по међународним стандардима ИСОМ) како би ученици видели како оне изгледају. Постоје посебно обучени стручњаци који врше израду оваквих карата. За област Београда и околине има преко 30 карата (Калемегдан Ада Циганлија, Кошутњак, Топчидерски парк, Хајд Парк, Ташмајдан, Липовицка шума, Авала, Јајинци, Бабе-Златара), а израђене су и за терене на Фрушкој Гори, Златибору, Тари, Копаонику, Дивчибарама, у околини Смед.Паланке, Смедерева, Параћина, Крушевца. Уколико постоје могућности било би добро да у школи гостује особа која се бави планинарском оријентацијом или оријентирингом и која је спремна да пренесе своја искуства, одговара на питања ученика и мотивише их да се укључе у такмичења.

На крају обраде друге теме потребно је обрадити технике кретања у природи. То је важан садржај јер се кретање одвија на врло различитим теренима (стрмина, блато, снег,

лед, сипар, камењар, вода, вегетација) и у различитим условима (високе или ниске температуре, смањена видљивост/мрак, ветар, велика надморска висина). С обзиром да се програм остварује у условима учионице, ученици ће се о томе упознати на теоријском нивоу. Наравно, прави ефекат наученог може се очекивати тек у практичној примени, онда када ученици буду боравили у природи и били у прилици да се крећу у природи, односно када на личном искуству буду “осетили” оно што им је наставник говорио. У оквиру техника кретања ученици треба да се упознају и са појмовима брзина кретања, кретање маркираном стазом, паузе укретању, техника пешачења, мимоилажење, растојање, техника дисања, кретање различитим теренима, прелазак водених токова, кретање кроз насељено место, употреба штапова заходање, техника пењања, техника ходања по снегу. За потребе објашњавања ових појмова наставник може да користи одговарајуће слике, цртеже, снимке (може их наћи у приручницима 2. Сигурни корак, Планинарство - боравак у природи 1. и материјалу за основну планинарску обуку).

Уколико процени да је потребно и да се логично надовезује на претходне садржаје наставник може упутити ученике да код куће погледају снимак о употреби штапова при планинарењу у трајању од 23:36 минута (Oprema za planinarenje - štapovi (youtube.com) и да на часу о томе разговарају. Уместо целог снимка наставник може да прикаже ученицима скраћену верзију.

На крају рада на теми може се анализирати како ради једна од апликација на мобилном телефону (нпр. Педометар која броји кораке) које су намењене мерењу пређеног растојања а наставник може припремити информације колико корака је оптимално направити у односу на узраст. Затим се ученици могу упутити да до следећег часа, сваки дан, воде евиденцију колико су корака направили или колико су растојање препешачили и да процене да ли је то права мера за њихов узраст или је то премало/превише. Ова активност се може проширити и на родитеље, наравно на оне који то прихвате, да у том истом периоду такође евидентирају дневни број корака и процене да ли имају потребу за додатним кретањем. Након тога, наставник може да организује да на часу ученици заједнички и уз његову помоћ припреме сет препорука за родитеље који се недовољно крећу у који би уградили све што су до тада научили у оквиру овог програма.

УТИЦАЈ ВРЕМЕНСКИХ УСЛОВА НА БОРАВАК И КРЕТАЊЕ У ПРИРОДИ

Ученицима је свакако јасно да је боравак у природи блиско повезан са временским условима и да је важно поседовати што тачније информације о надлазећем времену. Међутим, рад на овој теми треба тако водити да се избегну два екстрема од којих се један односи на схватање да се у природу иде само кад су идеални временски услови јер то није тачно и други да се иде у природу у свим временским условима, што такође није прихватљиво из безбедносних разлога (подсетити ученике да под објективним опасностима у природи спадају и оне од временских услова). Ученицима треба да буде јасно да се боравак у природи може одвијати у различитим временским условима (киша, ветар, снег, сунце), да се временске прилике могу у кратком временском периоду променити, да не постоје 100% тачне дугорочне временске прогнозе али да се са добром опремом и континуираним праћењем предзнака времена може обезбедити безбедан боравак у природи. Ту се може направити веза са садржајем из теме *Боравак и кретање у природи* који се односи на паковање ранца где је обавезни садржај увек непромочива јакна.

На почетку рада на овој теми ученици треба да се упознају са метеоролошким елементима (сунчево зрачење, температура ваздуха, ваздушни притисак, влажност ваздуха, брзина и смер ветра, падавине) и метеоролошким појавама (муње, поларна светлост, хало, дуга, фатаморгана) и њиховим утицајем на боравак и кретање у природи. Информације о томе, као и сет питања за проверу знања, наставник може да нађе у књигама *Сигуран корак 2* и *Планинарство - боравак у природи 1*.

Такође, потребно је пажљиво прорадити садржај који се односи на знаке лепог и лошег времена. Неке од знакова ученици ће свакако знати па их треба питати да их сами формулишу (нпр. брзо кретање облака, појава магле, “црни” облаци, ведро небо). Њихове одговоре наставник треба да допуни још неким показатељима као што су ваздушни притисак, температура, врста облака али и интересантним, мање познатим, као што су да деформација трага на небу од авиона може да укаже у ком правцу се крећу ваздушне масе на великој висини или шта значи јако руменило на небу при заласку сунца.

У оквиру ове теме налази се још један кључни појам који је индиректно повезан са временским условима. У питању је прављење заклона од невремена. Наставник ће ученицима дати основне принципе прављења заклона и који је алат потребан за то а затим може приказати неки од снимака који то илуструју (нпр. <https://www.youtube.com/watch?v=5NgFSbtVB1o&t=18s>). Уколико има услова то знање се може проверити у конкретној ситуацији тако што ће се реализовати двочас у непосредној околини школе (нпр. оближњој шумици, већем парку) уз опрез наставника како ученици користе неопходни алата. Овај садржај има директну везу са садржајима предмета Техника и технологија па два наставника могу да осмисле заједничку активност.

ИСХРАНА И ХИГИЈЕНА ТОКОМ БОРАВКА И КРЕТАЊА У ПРИРОДИ

Исхрана и хигијена су издвојене као тема јер су важне за безбедан боравак и кретање у природи, иако су могле бити и кључни појмови у оквиру садржаја који се односе на опасности у природи (субјективне опасности), на опрему (паковање хране и воде) и на припрему за боравак у природи.

Правилна исхрана и хидратација треба да обезбеде да тело има довољно енергије да издржи напоре кретања у природи, док неправилна исхрана може довести до исцрпљености, дехидрације и других здравствених проблема. Са ученицима треба разговарати о исхрани пре, током и након кретања у природи јер се у свакој фази могу направити грешке.

У оквиру *Биологије* и *Физичког и здравственог васпитања* ученици су учили о угљеним хидратима, протеинима и мастима тако да у оквиру овог програма треба то знање повезати са боравком и кретањем у природи. На почетку наставник може о томе да да неке основне информације. За ученике је довољно да знају да су угљени хидрати главни извор енергије за наше тело и да су врло важни за одржавање издржљивости. Они се у телу брзо разлажу у шећере и лако се користе као извор енергије за мишиће. Једноставни угљени хидрати, попут шећера, брзо се апсорбују у телу и добри су за краткотрајне енергетске потребе, али су сложени угљени хидрати које налазимо у интегралном хлебу, житарицама и поврћу, пожељнији јер се спорије разлажу у телу и пружају дуготрајну енергију. Беланчевине или протеини су кључни за изградњу и одржавање мишићне масе током дуготрајних напора. Протеинска храна такође може помоћи у одржавању ситости током планинарења. Протеини се спорије разлажу у телу од угљених хидрата, што значи да осећај ситости траје дуже након узимања протеинског obroка. За масти треба да знају да нису пожељне јер су спор извор енергије и за њихово варење треба више кисеоника. Уз информације о исхрани обавезно указати на значај доброг хидрирања за напоре у току кретања природом. Ако планинар пије воду тек кад је жедан то значи да касни за

потребама свог организма у условима појачаног напора. Недовољан унос течности може довести до дехидрације, која може изазвати бројне здравствене проблеме, укључујући умор, главобољу, вртоглавицу, мучнину, и грчеве у мишићима. Правило је да се пије мало по мало континуирано током појачаног напора. У следећем кораку наставник дели ученике у мале групе које треба да замисле да иду на једнодневни излет у трајању од 8 сати током којих ће се попети на одређену планинину нпр. 1000 m надморске висине (изабрати неку оближњу која је ученицима позната). Свака група има задатак да напише шта од хране и пића и у којим количинама је оптимално да се понесе на излет. Уз тај предлог група треба да да кратко појашњење зашто су направили такав избор. У току рада могу користити мобилне телефоне и консултовати наставника. Када свака група представи своје предлоге, наставник модерира дискусију и даје завршни коментар у коме указује на оно што су ученици добро предложили и на оно што нису добра решења. Сви они који су предвидели да у ранцу буду сендвичи од црног хлеба, сир, јогурт, шунка, насецкан краставац и паприка, црна чоколада, енергетске плочице, поморанца, јабука, лешник, орах, семе бундеве, суве урме, шљиве или кајсије и наравно флаша воде направили су добар избор. Наставник заокружије ову причу наводећи да и храну и воду треба узимати више пута по мало током напора, да оброк пре кретања у природу треба да буде лаган и ако може 2 сата раније, као и да организам после напора не треба одмах оптерећивати претераним уносом хране.

Уколико има времена и интересовања наставник може ученицима да пусти филм ([What happens to your body at the top of Mount Everest - Andrew Lovering](#)) о још једној “храни” за планинаре који освајају највише планинске врхове а то је кисеоник. То се може допунити информацијама шта они једу и пију током тих дугих експедиција.

У оквиру ове теме потребно је са ученицима прорадити и кључне појмове који се односе на проналажење воде за пиће, јестиве и лековите намирнице из природе као и на отровне и штетне биљке. Током боравка у природи, посебно када се човек пење на веће надморске висине које су му мање познате биће у прилици да се сусретне са биљкама које не познаје, које су му атрактивне и интересантне с тим да неке од њих могу бити јестиве, неке лековите а неке врло опасне чак и ако се само додирну. Од ученика се не очекује да овладају разликовањем јестивих, лековитих и опасних биљака, да знају њихова имена, где расту и сл. У оквиру овог програма довољно је да сазнају да оне постоје, да виде слике неких од њих и да изграде став да ништа од биљака не дирају, посебно не конзумирају а да претходно не консултују искусније планинаре. Проблем са биљкама је што оне могу бити и корисне и штетне за људе, на пример, шумске јагоде имају диван укус и јестиве су међутим, ако су их пре брања напали глодари могу бити преносници болести. Гљиве у природи могу бити и јестиве и отровне а чак и искусне особе могу се преварити у њиховом разликовању. Коприва се може користити у исхрани јер је здрава али она може да опече особу која је бере ако нема рукавице. Неке биљке су опасне не само што су отровне већ што имају бодље, неке испуштају мирисе који опијају. У раду са ученицима најбоље је задржати се на лековитим биљкама као што су мајчина душица, боквица, камилица, кантарион, глог. Наставник треба да припрмеи слике ових биљака.

Што се тиче хигијене ученицима треба предочити да је важна лична хигијена током боравка и кретања у природи као и хигијена током боравка у планинарским објектима. Прибор за личну хигијену намењен за планинарење мора бити прилагођен редукованим условима комфора у шатору или планинарском дому, могућности паковања у ранац, а понекад и ограниченој количини воде. Наставник може поделити ученике у групе и дати им задатак да сачине списак комплета за хигијену који ће појединац и група понети на камповање.

КОДЕКС БОРАВКА И КРЕТАЊА У ПРИРОДИ

Ова тема је дата издвојено иако се њени садржаји кроз цео програм прожимају у складу са наведеном централном поруком *безбедно и одговорно према себи, другима и природи*. Наставник ће изабрати како ће реализовати тему. Није толико битно да ли ће то радити континуирано уз друге садржаје или ће јој посветити посебне часове или ће због важности радити и континуирано и у оквиру ове теме али је важно да ученици схвате да боравак у природи и планирање треба да се одвијају у складу са неким правилима чије су основне вредности људски живот, хуманост, међусобно уважавање, одговорност, солидарност, екологија и одрживи развој.

Са ученицима треба прорадити следећа правила понашања: она која се тичу понашања појединца према групи и водичу, она која се односи на понашање појединца према природи и трећа која се тичу коришћења планинарских објеката.

За прву групу важно је да ученици схвате да појединац приступа излету на личну одговорност, потврђује да испуњава здравствене и психофизичке услове за сигурно учествовање на излету и прихвата план излета. Затим, прихвата и поштује водича, следи његова упутства и настоји да својим захтевима не омета друге учеснике излета и остварење циља излета. Поштује одлуке водича чак и када се са њима не слаже. Кретање и одабир планинарских стаза су у компетентности водича, који задржава право промене плана и стазе према процени на терену. Водич пре поласка на излет може проверити опрему свих учесника излета и ако неко нема опрему у складу са захтевима излета или делује физички или психички неспреман, водич може таквој особи ускратити да учествује на излету. Темпо хода прилагођава се најслабијем члану групе, али без непотребног застајкивања слабијих, док најбржи требају стрпљиво прилагодити свој темпо брзини кретања групе и бити спремни помоћи слабијима. Уколико је потребно главни водич може, на основу личне процене, раздвојити учеснике на групу бржих и групу споријих учесника. При сусретима на уским планинским стазама спретнији, јачи и млађи планинари се склањају и пропуштају слабије и старије. У заједничким акцијама снажнији преузимају напорније задатке. Удаљеност између планинара треба увек бити таква да се чланови групе могу међусобно видети и чути. Основно правило је да нема самовољног удаљавања од групе, а уколико то неко и уради онда водич не сноси одговорност за последице. И наравно, важно правило које је део културе међусобног опхођења је да се планинари у планини међусобно увек поздрављају иако се не познају.

Другу групу чине правила о којима је већ било речи у претходним темама. Сада је прилика да се то обједини и додају још неки подаци. За праве љубитеље природе и планинарења незамисливо је све оно што би на било који начин угрозило природу и њен животињски и биљни свет. Наставник може од ученика да тражи да наведу нека понашања која не би требало чинити у природи и нека која су добродошла. Када ученици изнесу своје одговоре наставник их може допунити следећим информацијама. На планинским стазама, одмориштима и врховима се не оставља никакво смеће, амбалажа, већ се носи са собом до места где је предвиђено да се баци. Чак и кад постоје на стази канте не треба их затрпавати смећем јер је неизвесно колико се често празне. Уколико се успут угледа неко смеће треба га покупити и понети. Цвеће не треба брати, животиње се не узнемиравају а воде се не загађују. У природи се не прави бука (не слуша се гласна музика, не пева се и не говори гласно, не користе се електронски уређаји који су бучни) јер она може сметати другим учесницима излета али и неким животињама нпр. птицама. Хођајући планинским стазама, у оквиру својих могућности треба уклањати камење које се одронило као и гране које су пале на стазе. Ватра се ложи само тамо где је дозвољено и обавезно се пре одласка пажљиво угаси.

Трећа група правила се тиче коришћења планинарских објеката. Ученицима треба да буде јасно да не постоји посебна служба која се бави чишћењем и одржавањем тих објеката јер то нису хотели већ је то одговорност сваког планинара. Ту важи правило *остави како си затекао*.

ОРГАНИЗАЦИЈА ИЗВОЂЕЊА ПЛАНИНАРСКИХ АКТИВНОСТИ

Након рада на свим претходним темама неопходно је са ученицима проћи и кроз све фазе организације и реализације планинарских активности. Тиме се заокружује програм чији је циљ мотивисање ученика да више времена проводе у природи, да се учлане у неки планинарски клуб и крену у планинарске активности на безбедан и одговоран начин.

На почетку ученике треба упознати да постоје различите врсте акција (такмичења, једнодневне и вишедневне планинарске спортско - рекреативне акције, тематске акције, планинарске високогорске акције, планинарске експедиције, акције за младе, планинарске акције намењене осетљивим групама и инвалидним лицима) и било би добро да наставник сваку од њих илуструје конкретним примером, односно описом како оне изгледају.

У следећем кораку ученицима треба објаснити да је начин организације и реализације ових акција регулисан *Правилником о безбедном извођењу планинарских активности* и другим документима Планинарског савеза Србије и да је суштина оваквог решења обезбеђивање безбедности и уколико дође до неких проблема утврђивање чија је то одговорност. Ово је важан сегмент рада на програму који треба да обезбеди да ученици схвате да се у природу не иде неприпремљено, неорганизовано и неопремљено.

У књизи *2. Сигурни корак* налази се списак од 10 ставки које чине један програм акције и са ученицима треба заједнички проћи кроз све фазе припреме и реализације програма једне акције. Уколико постоји могућност било би добро да локални планинарски клубови обезбеде за ученике по примерак планинарског дневника како би имали увид како он изгледа и чему служи. Такође, и приручник *Планинарство - боравак у природи 1* садржи део који се односи на припрему планинарске акције (124 стр).

Иако у оквиру овог програма није предвиђено да ученици са наставником бораве у природи у току школске године, биће пуно прилика када ће они боравити у природи (свакодневни живот, школске екскурзије/излети, породична летовања/зимовања) и било би добро подстицати их да својим мобилним телефонима фотографишу природу. Од тако насталих фотографија и пратећег текста на крају школске године може се направити изложба у којој би ученици показали шта су научили у оквиру овог програма. На пример, изложба би могла да има 3 сегмента. Један би се односио на информације зашто је за човека добро да борави у природи и да планнари, други би садржао податке о локалном планинарском клубу и његовим активностима, а трећи би могле бити фотографије природе које су ученици направили. Независно од изложбе, било би добро да школа обезбеди мањи простор у коме би се током целе школске године објављивале актуелне информације у вези са активностима локалног планинарског клуба или клубова ако их има више које би ученици који похађају ову СНА ажурирали.

Како је један од исхода програма да ученици покажу интересовање за боравак у природи и планинарење било би пожељно да постану чланови најближег планинарског клуба. Зато током целокупног рада на садржају ове слободне наставне активности треба правити везу са планинарским клубовима и њиховим активностима и чланством.

На крају школске године наставник треба да направи рекапитулацију садржаја који су обрађивани и може да са ученицима неку врсту теста којим би проверио степен усвојености знања али и развијености правилних ставова према боравку и кретању у природи. Наравно, идеално би било завршити рад на овој СНА излетом чији би програм кореспондирао са обрађеним темама и који би пружио могућност примене наученог. Овакав излет реализовао би се након завршетка школске године, у организацији најближег планинарског клуба, уз сагласност родитеља који се такође могу придружити излету.

СЛОБОДНЕ НАСТАВНЕ АКТИВНОСТИ - БОРАВАК У ПРИРОДИ И ПЛАНИНАРЕЊЕ

II

Разред: осми

Фонд: 36/32 часова

Циљ програма је да се ученици кроз стицање знања, усвајање вештина, формирање ставовова и вредности мотивишу и оснаже за безбедан и одговоран боравак и кретање у природи.

Опште међупредметне компетенције	Исходи По завршетку разреда ученик ће бити у стању да:	Тема и кључни појмови садржаја програма
Компетенција за	– Аргументовано образложи	ЧОВЕК И ПРИРОДА
целоживотно учење. Решавање проблема. Одговорно учешће у демократском друштву. Сарадња. Комуникација. Одговоран однос према здрављу. Одговоран однос према околини. Дигитална компетенција. Рад с подацима и информацијама. Естетичка компетенција.	- смисао и значај боравка и кретања човека у природи; - Искаже интересовање за боравак и кретање у природи; - Препозна школско знање које је применљиво током боравка и кретања у природи; - Разликује планинарење као покрет, спорт и привредну активност; - Наведе планинарске дисциплине; - Разликује начине боравка у природи и врсте планинарских терена; - Доведе у везу правилан избор опреме са безбедношћу боравка и кретањем у природи; - На безбедан начин запали, користи и угаси логорску ватру; - Наведе најчешће опасности и повреде у природи, начине правилног реаговања и могућности да се опасност избегне; - Наведе препоруке Планинарског савеза Србије за безбедан боравак у планини; - Пружи елементарну прву помоћ себи и другима или ако то превазилази његове могућности потражи помоћ;	Човек и природа - трајна и нераскидива веза. Циљеви, смисао и значај боравка и кретања човека у природи. Природа као место учења, примене научног и успостављања равнотеже духа и тела. Очување природе човекова обавеза и одговорност. Планинарење као покрет, спорт и привредна активност. Историја организованог планинарског покрета у свету и код нас. Планинарски савез Србије и планинарски клубови. Обележавање Међународног дана планина и Дан пешачења. Знаменити планинари.
		БОРАВАК И КРЕТАЊЕ У ПРИРОДИ
		Планинарски терени и објекти. Начини боравка у природи Опрема за боравак и кретање у природи. Боравак у природи и ватра. Субјективне и објективне опасности у природи, превенција и начини реаговања. Најчешће повреде у природи,

- Наведе бројеве хитне помоћи полиције, ватрогасаца и горских службе спасавања; Користи географске карте, дигиталну опрему и информационе технологије за оријентацију у природи; одреди стране света помоћу компаса, звездесеверњаче и сунца; - Искупује позитиван став према физичкој и психичкој припреми као предуслову за безбедан боравак и кретање у природи; - Наведе и опише основне технике кретања у природи; - Опише утицај метеоролошких елемената и појавана боравак и кретање у природи и препозна предзнаке лепог и лошег времена; - Прикупи податаке о временским условима из расположивих интернет извора и процени услове за боравак и кретање у природи; - Образложи како се у природи прави заклон од невремена; - Наведе и образложи примере правилне исхране и хидратације пре, током и након боравка и кретања у природи; - На сликама препозна лековите, јестиве и отровне биљке из природе; - Искупе позитиван став о значају одржавања хигијене током боравка у природи и планинарским објектима и наведе основна правила одржавања хигијене током боравка и кретања у природи; - Дискутује о одговорном и неодговорном понашању током планинарења према себи,	прва помоћ и спасавање. Јавне службе од значаја у опасним ситуацијама. Припрема за боравак у природи. Употреба карте и оријентација у природи. Технике кретања. УТИЦАЈ ВРЕМЕНСКИХ УСЛОВА НА БОРАВАК И КРЕТАЊЕ У ПРИРОДИ Утицај метеоролошких елемената и појава на боравак и кретање у планини. Предзнаци лепог и лошег времена. Прикупљање и анализа података о временским условима за боравак и кретање у природи. Прављење заклона од невремена. ИСХРАНА И ХИГИЈЕНА ТОКОМ БОРАВКА И КРЕТАЊА У ПРИРОДИ Правилна исхрана и хидратација у припреми за боравак у природи, током боравка у природи и после напорне физичке активности. Јестиве и лековите намирнице из природе. Отровне и штетне биљке у природи. Хигијена током боравка и кретања у природи. КОДЕКС БОРАВКА И КРЕТАЊА У ПРИРОДИ Одговоран однос према себи, другима и природи. Манифест међународне планинарске асоцијације. Национална и међународна документа која регулишу понашање у природи. Руковођење, сарадња,
---	---

	другима и природи; – Наведе основна међународна и национална документа која регулишу понашање у природи; Образложи значај и начине руковођења и комуникације у групи која борави и креће се у природи; Искаже солидарност и спремност да реагује у ситуацији угрожености безбедности и здравља чланова групе; Објасни значај и начине планирања за боравак и кретање у природи и неопходност анализе реализованих активности; Наведе основне елементе дневника који се води током боравака у природи; Доживи и забележи лепоту природе; Проналази, критички разматра и користи информације из различитих извора о боравку и кретању у природи.	комуникација и решавање проблема у организованој групи која борави и креће се у природи. ОРГАНИЗАЦИЈА ИЗВОЂЕЊА ПЛАНИНАРСКИХ АКТИВНОСТИ Припрема и израда плана акције. Реализација акције. Анализа и презентација акције. Планинарски дневник. Естетски доживљај боравка и кретања у природи.
--	--	---

УПУТСТВО ЗА ДИДАКТИЧКО-МЕТОДИЧКО ОСТВАРИВАЊЕ ПРОГРАМА

Слободна наставна активност *Боравак у природи и планинарење II* нуди се ученицима седмог и осмог разреда и није наставак програма истог имена за 5. и 6. разред јер ученици могу изабрати само један од ова два програма који су по концепцији, циљу као и по садржају и исходима слични с тим да је, сразмерно узрасту ученика, *Боравак у природи и планинарење II* нешто захтевнији у погледу садржаја и исхода. Када га ученици изаберу програм је за њих обавезан а успех се изражава описном оценом и не утиче на општи успех.

Смернице за реализацију програма наставник може наћи у *Општем упутству за остваривање свих СНА* као и у овом упутству које је детаљније и изражава његову специфичност.

Упориште за програм налази се у чињеници да ученици овог узраста, чак и они који живе у мањим срединама, недовољно бораве у природи, да се слабо крећу, као и да се ретко у слободно време друже кроз заједничке активности које се одвијају напољу и које могу бити истовремено и едукативне и забавне. Ученици узраста од 13 до 15 година су у периоду интензивног физичког раста и развоја када им је потребно да се крећу, да буду на чистом ваздуху и у друштву вршњака. Постоје бројне студије у свету и код нас које указују на штетно дејство претеране употребе нових технологија јер захтевају боравак у затвореном простору без физичке активности и непосредног дружења што на овом узрасту може оставити штетне последице. Из циља програма, а и саме чињенице да се он реализује у учионици са једним часом недељно, јасно је да он не замењује боравак ученика у природи али има снагу да их мотивише да то раде чешће, организовано и безбедно преко планинарских клубова којих има широм земље. Осим те мотивационе функције, програм треба да припреми, оснажи ученике за такве активности кроз стицање неких основних знања о боравку и техници кретања у природи, кроз формирање вештина које се могу развијати у условима учионице и кроз усвајање позитивних ставова и вредности према боравку у природи. Наставник може да осмисли и активности које би се реализовале као двочас, у непосредном окружењу школе (уколико је то погодно), где би ученици имали прилику да на очигледнији начин обраде неке садржаје програма нпр. упознавање са лековитим биљкама или оријентација у простору, али мора се нагласити да нису предвиђене активности где наставник води ученике у природу без лиценцираног водича. Програм ће имати најбољи ефекат ако се његови садржаји повезују са наставом обавезних предмета, ако школа ученицима понуди ваннаставне активности које га подржавају као што су организација једнодневних излета у природи са лиценцираним водичима, осмишљавање екскурзија које се реализују у природи, ако школа има стену за слободно пењање и ако успостави сарадњу са планинарским клубовима, покретом извиђача или клубовима за оријентиринг.

Као и код других слободних наставних активности, да би ученици могли да направе правилан избор у складу са својим интересовањима и да би родитељи били упознати шта се нуди, потребно је да школа припреми презентацију о садржају програма *Боравак у природи и планинарење* као и о начину како се он реализује.

Садржај програма дат је у оквиру тематских целина: *Човек и природа; Боравак и кретање у природи; Утицај временских услова на боравак и кретање у природи; Исхрана и хигијена током боравка и кретања у природи; Кодекс боравка и кретања у природи; Организација извођења планинарских активности*. За сваку тему дати су кључни појмови садржаја и очекивани исходи што су и главне смернице наставнику за реализацију програма који је тако конципиран да пружа простор и за развој више међупредметних компетенција од којих се издвајају *Одговоран однос према здрављу* и *Одговоран однос према околини*. Редослед наведених исхода не исказује њихову важност јер су сви од значаја за постизање општег циља програма и развој међупредметних компетенција.

При планирању часова помоћ могу бити текстови/презентације који се налазе на сајту Планинарског савеза Србије <https://pss.rs/o-savezu/komisije/komisija-za-planinarsko-obrazovanje-kpo/>, њихови приручници 2. *сигуран корак* и Планинарство - боравак у природи 1, затим Планинарски дневник као и други извори информација који се односе на боравак у природи и планинарење.

За остваривање програма није потребан специјализован кабинет нити сала за физичко васпитање као ни наменска дидактичка средства и уџбеници али су добродошли

неки предмети који ће учинити наставу очигледнијом (нпр. компас, географске карте, ранац, планинарски штапови).

Програм треба тако реализовати да фаворизује активност ученика, повезивање школског и ваншколског искуства, учење путем решавања проблема, сарадњу и тимски рад, као и употребу савремених технологија у образовне сврхе. Динамика рада се постиже комбиновањем различитих техника рада са ученицима, као што су: презентације, демонстрације, мини предавања, студије случаја, симулације, играње улога, дебате, рад у паровима и малим групама, квизови, групна анализа погледаног филма, гостовање стручњака, посете различитим дешавањима, укључивање у акције.

Програм не садржи препоручени број часова по темама и кључним појмовима. Наставник има слободу да планира своје и ученичке активности водећи рачуна да у предвиђеном фонду часова обради све теме. У суштини, иако је програм дат по темама у непосредном раду са ученицима, треба тежити интегрисаном приступу где нека активност, подстицај, садржај представља само подлогу за рад на више кључних појмова које треба међусобно повезати. Планирање слободне наставне активности мора бити у извесној мери флексибилно како би се испоштовала ученичка интересовања, а такође треба да обезбеди да се све теме програма остваре. При планирању наставник треба да посвети посебну пажњу избору подстицаја којима ће ученике увести у тему или им представити кључне појмове садржаја. Подстицаји треба да буду атрактивни, примерени узрасту ученика, разноврсни (филмови, слике, приче, статистички подаци...) да покрећу на размишљање, постављање питања, тражење информација...

Програм има природну везу са обавезним предметима, пре свега са предметима *Физичко и здравствено васпитање, Географија, Биологија али и са Физиком, Математиком, Информатиком и рачунарством, Техником и технологијом, Историјом, Ликовном културом*. Такође, програм има корелацију са слободном наставном активношћу *Вежбањем до здравља*, посебно ако ученик изабере нпр. у 6. разреду ту СНА, а у 7. или 8. разреду *Боравак у природи и планинарење*. Обе слободне наставне активности имају сличан концепт. То се препознаје у упутству за остваривање *Вежбањем до здравља где се наводи*: “Програм се природно надовезује на садржај програма предмета *Физичко и здравствено васпитање* и не захтева посебан простор и опрему. Увидом у исходе може се видети да је фокус програма на вежбању као вредности, стицању релевантних знања о вежбању, здрављу и исхрани, као и развоју позитивних ставова који ће допринети да ученик самостално, без присиле одраслих, бира да се храни правилно и уместо седења у затвореном простору за компјутером изађе напоље и физички буде активан са својим вршњацима”.

У раду се треба ослањати на оно што су ученици сазнали проучавајући наведене предмете али уз опрез како се не би десило да ова слободна наставна активност постане простор за проверу знања о рељефу или екологији. Лепо је да ученици знају нпр. називе планинских врхова и о томе се са њима може разговарати али то није циљ овог програма. О томе ће најбоље учити када буду кренули да се пењу на планине али до тога неће доћи ако ученици не препознају вредности боравака у природи и дружења са другим планинарима.

Наставници треба да искористе сваку прилику да у рад укључе ученичка ваншколска знања и вештине у вези њиховог боравака у природи. У групи ће увек бити ученика са различитим искуством у вези са њиховим боравком у природи и зато треба, кад год је то могуће и погодно, искористити вршњачко подучавање. На пример, уколико у

групи постоји ученик који има искуство боравка у природи као извиђач или је са родитељима планинарио или лето проводи код бабе и деде у планинском селу, наставник може да организује активност где ће он водити час и поделити са другим ученицима своја искуства и размишљања о боравку и кретању у природи.

У наставку упутства за сваку тему из програма дата су појашњења за кључне појмове, смернице за рад, идеје и препоруке за подстицаје, а информације о праћењу напредовања и вредновању ученика налазе се у *Општем упутству за остваривање слободних наставних активности* које се може наћи на сајту [w.w.w. zuov.gov.rs.sna](http://w.w.w.zuov.gov.rs.sna)

ЧОВЕК И ПРИРОДА

Тема *Човек и природа* може се назвати уводном јер има функцију упознавања ученика са програмом и подстицања радозналости за даљи рад. На почетку треба представити садржај програма, затим на који начин ће се радити на часовима и шта су очекивани исходи како би ученицима био јасан циљ ове слободне наставне активности која не замењује боравак и кретање у природи већ треба да допринесе мотивисању и припреми за такве активности. У току рада на овој теми али и на свим осталим, треба континуирано наглашавати централну поруку програма а то је *безбедност и одговоран однос према себи, другима и природи*. То значи да треба подстицати ученичку фасцинацију боравком и кретањем у природи али без подршке авантуризма, ризичног и неодговорног понашања било које врсте.

На који начин ће наставник започети рад на трајној и нераскидивој вези између човека и природе је његов избор али свакако су добродошли видео записи који показују разноврсност и лепоту природе на планети Земљи (нпр. неки делови из видеа [\(13\) BEAUTIFUL PLANET | Најлепша места на Земљи – YouTube](#)). Након гледања таквих снимака треба одвојити време за разговор о утисцима ученика, о могућим страховима од боравка у природи, дилемама уколико их имају као и о човековом односу према природи. Ученици имају довољно предзнања о еколошким проблемима те их о томе не треба пропитивати већ треба укључити неке подстицаје који ће код њих изазвати осећања (нпр. љутњу), потребу да се реагује, испољавање ставова и посматрање природе као вредности у животу човека. Као могуће подстицаје предлажемо две песме. Једна је *Еколошка песма* Јелене Петошевић ([Yelena - Eko \(official video\) \(youtube.com\)](#)) и песма Момчила Бајагића Бајаге *Овај свет се мења* [Ovaj svet se menja \(Official lyrics video 2020\) \(youtube.com\)](#). Ученици могу погледати и ефектан анимирани филм *MAN* ([Pogledajte ironiju o našem uticaju na planetu - crtani film \(youtube.com\)](#)). Циљ оваквих активности, где се супротстављају лепота природе и негативан утицај човека и његове индустрије на природу, јесте да се обесмисли равнодушност према овом проблему по принципу - није то проблем појединца, не може се ништа уради и сл. и да се подржи лична одговорност и проактивност ученика у заштити природе. То ће се касније уклопити у тему *Кодекс боравка и кретања у природи* која захтева од сваког планинара да је својим боравком у природи ни на који начин не угрози.

Ученицима ће свакако бити интересантан садржај који се односи на питање зашто човек иде у природу, какви су то изазови. Најбољи начин да се на то питање добије одговор јесте да се пронађе особа из окружења (наставник, родитељ, бивши ученик) која има искуство боравка у природи и планинарењу која би разговарала са ученицима на ту тему и указала да се ту не ради само о физичкој активности. За очекивати је да ће за ученике бити најатрактивнија прича о освајању високих планинских врхова као изазову и метафори човекове борбе са самим собом и датим околностима (природом) али наставник треба да

инсистира да је сваки боравак у природи благотворан. Уместо госта планинара, као подстицај за разговор могу се користити и неки филмови (нпр. [Why do I hike | Award Winning Documentary 2020](#)) или текстови у којима се описују осећања планинара током боравка у природи, изазовима које су имали, зашто нису одустајали упркос тешкоћама, доживљају равнотеже духа и тела, дружења са другим планинарима. Такве текстове наставник може да нађе у књизи *Приче са планине* коју је припремио М. Ердељан.

Наставник се може одредити да ученике упути на истраживачки рад у паровима, како би дошли до информација о човековој потреби да борави у природи из различитих мотива који су се кроз историју човечанства мењали, сходно веровањима, образовању, здравственим потребама. Ученике треба упутити на изворе који говоре о одласцима у планине из религијских, туристичких, спортских, рекреативних, естетских, авантуристичких мотива.

Уз ове активности обавезно треба укључити лична искуства ученика и њихова промишљања о значају боравка у природи за човека. Наставник може да припреми мини предавање о позитивном утицају боравка у природи на све аспекте човековог живота, његово физичко и ментално здравље, квалитет друштвених веза, осећај постигнућа и самопоуздања. За те потребе може се користити презентација [Boravak u prirodi - zašto je važno \(youtube.com\)](#) или [Bolji san, jak imunitet i više motivacije... Ovo su zdravstvene dobrobiti boravka u prirodi \(youtube.com\)](#). Уместо мини предавања наставник може да организује гостовање лекара, психолога који ће то стручно објаснити или може пустити филм о томе (о добробити по психичко стање људи: <https://www.youtube.com/watch?v=KFiiLTqymoU>).

Један час свакако треба одвојити за рад на природи као великој “учионици”. Ученике треба питати шта се све може научити током боравка у природи и шта се све може применити у природи од онога што је научено у школи, наравно имајући у виду који разред похађају. Уз помоћ наставника ученици могу да одговоре на та питања. Посебно је значајно да препознају примену онога што су учили у *Географији* (читање географске карте, утицај географске ширине и дужине на рељеф, одређивање стране света), *Физичко и здравствено васпитање* (нпр. вежбе за развој снаге, покретљивости, аеробне издржљивости, координације, здравствено хигијенске мере пре, у току и након вежбања, препознавање врсте повреда, правилно реаговање у случају повреде, чување животне средине током вежбања), *Физици* (дејство брзине и смера ветра на кретање у природи, температура на којој вода ври у зависности од надморске висине, трење), *Математици* (пропорција и размера за одређивање реалних удаљености на основу података са карте, израчунавање раздаљине, мерење угла), *Информатици и рачунарству* (програмирање физичког уређаја да врши функцију бројача корака), *Техници и технологији* (ГПС навигација), *Хемији* (заштита животне средине), *Историји* (пећина као прва “кућа” човека, Грчки богови са планине Олимп, духовност и боравак монаха у испосницама у планинама), *Ликовној култури* (естетски доживљај природе, фотографисање природе). За оне који желе још више да разраде корелацију могу са наставником математике да осмисле задатак који ће направити везу тог предмета са овим програмом. Пример могућег задатка: Планинари се налазе на надморској висини од 560 m. Врх на који се пењу се налази на 840 m надморске висине, а нагиб терена је 30°. На основу ових података, процени дужину стазе коју планинари треба да пређу, ако стаза праволинијски повезује место где се налазе планинари и врх на који се пењу.

Следећа активност могла би да буде разговор са ученицима како они виде планинарење: као покрет, спорт (такмичарски или рекреативни) или као вид активног туризма. Како око тога постоје различита гледишта најбоље је ученике кроз разговор тако водити да планинарство посматрају као све наведено. Затим се ученици могу, на информативном

нивоу, упознати да планинарски спорт обухвата разноврсне планинарске дисциплине као што су: планинарење и пешачење, високогорство, алпинизам, спортско пењање, планинарско трекинг такмичење, планинско трчање, планинарско оријентационо такмичење, планинарска спелеологија, пењање у леду и драј тулинг, турно скијање, кањонинг и планинарски бициклизам. Након тога, треба одвојити време да ученици поставе питања о представљеним дисциплинама и искажу своја интересовања, шта би волели да пробају, шта им треба од опреме, где се то тренира и сл.

Након ових садржаја и активности ученици треба да се упознају са историјатом планинарског покрета у свету и код нас, како данас функционише Планинарски савез Србије и планинарски клубови, како се обележавају Међународни дан планина 11. децембар и Дан пешачења. Може се направити сарадња са наставником енглеског језика и анализирати текстови на српском (sr.wikipedia.org/wiki/светски_дан_планина) и на енглеском (сајту www.fao.org/international-mountain-day/en) који се баве обележавањем Дана планина. Уз презентацију о садашњим активностима планинарских клубова може се приложити кратки филм о клубу који је најближи месту одакле су ученици као што је нпр. видео снимак [Planinarski Klub Leskovca - HISAR 04.08.2024. \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=HISAR04082024). Уз презентацију о историјату планинарења ученици могу да пронађу фотографије планинара из прошлости како би илустровали како је некад изгледала опрема и одећа за боравак у природи. Такве фотографије лако је наћи на интернету али наставник треба да подржи ученике да пронађу аутентичне фотографије из њиховог окружења. Ученике треба упутити да истажују како би дошли до следећих података. Прво планинско друштво основано је у Лондону 1857. (www.alpine-club.org.uk) и било је елитистичко (намењено члановима повлашћених друштвених слојева). Њихов мото је био *Где ти је воља ту ти је пут*. Корени планинарског покрета у Србији зачети су у Свилајнцу 1875. године и везују се за Јулија Драшкоција, апотекара и наставника гимназије у Свилајнцу (више детаља о томе може се наћи у монографији *Планинарство у општини Свилајнац*, Слободана Васића). Прва планинарска организација основана је 1901. године као Српско планинско друштво. Планинарски савез Србије основан је 1948. године. Планинарски савез данас окупља 198 планинарских клубова/друштава широм Србије са више од 21000 чланова, има 300 лиценцираних водича и Горску службу спасавања са 250 обучених спасилаца. Ученике треба упутити да посете сајт Планинарског савеза Србије ([Planinarski savez Srbije | PSS | Republika Srbija](http://Planinarski_savez_Srbije_PSS_Republika_Srbija)) и открију које све податке садржи од актуелних вести, календара догађаја до информација о планинарским теренима и објектима. Уз овај садржај свакако треба придодати и представљање Међународног дана планина који се обележава 11. децембра и Дан пешачења који није фиксиран већ се за сваку годину одређује. Како планинарски клубови увек имају добру понуду активности за Дан пешачења наставник може да предложи ученицима и њиховим родитељима да се укључе и да “осете” нешто од онога што ће у оквиру овог програма проучавати.

Рад на теми се завршава представљањем знаменитих планинара. Они могу бити и страни и домаћи али са интересантном биографијом. И овај сегмент се може поверити ученицима али не мора увек бити израда презентација, може да се уради и као кратки играказ или у форми интервјуа где би један ученик био новинар а други би глумио познатог планинара. Наставник ће направити избор знаменитих планинара а као идеју предлажемо лик и дело Јосифа Панчића (лекар који је волео природу и биљке а сам је рекао да је преокрет у његовом животу донело пењање на планину Ртањ) и Јована Цвијића (географ који је највише боравио на планинама источне Србије) који су до својих највећих научних достигнућа

дошли зато што су били заљубљеници у природу и пуно времена су проводили у природи. За реализацију овог сегмента прве теме ученици могу да потраже помоћ од наставника биологије и географије и да са њима заједнички дођу до што више података о овим знаменитим планинарима.

Ученике ће вероватно интересовати и биографије планинара који су освајали највише врхове планина широм света и о опасности којима су били изложени. Наставник може да тражи од ученика да наведу које особине су ти људи морали имати да би постигли такве резултате. Циљ је да дођу до тога да се ради о људима који су били предузимљиви, истрајни, доследни, одговорни, солидарни, сарадљиви јер се такве активности не могу остварити самостално. Активност треба завршити са оним што је и мото програма: *Одговоран однос према себи, другима и природи*. За ученике које посебно интересује освајање највиших врхова планина наставник може да препоручи неки од бројних филмова који ће код куће погледати и касније на часу поделити утиске (нпр. [Silent Hiking The Himalayas for 16 days \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=XRupA2nyEpQ)).

БОРАВАК И КРЕТАЊЕ У ПРИРОДИ

Као увод у тему ученици могу погледати слике или снимке боравка људи у природи којима се као у претходној теми наглашава лепота природе, хармонија човека и природе (нпр. <https://www.youtube.com/watch?v=XRupA2nyEpQ>). Међутим, ова тема је корак даље јер треба да обезбеди ученицима конкретна знања за безбедан боравак и кретање у природи. На почетку ученици треба да се упознају са врстама планинарских терена и објеката. То може бити само на информативном нивоу уз коришћење одговарајућих фотографија. Планинарски терени су: маркиране планинарске стазе, уређена пењалишта, полигони за планинарску оријентацију, адреналин паркови. Планинарске стазе се према намени деле на: пешачке стазе у природи, планинарске стазе, трансверзале/обилазнице, стазе за планински бициклизам и стазе за посебне намене. Планинарски путеви и стазе се по дужини деле на путеве и стазе краћег трајања (1-3 дана), средњег трајања (3-7 дана) и дугог трајања (дуже од 7 дана). По захтевности стазе могу бити лаке (није потребна помоћ руку, довољно су широке и добро уређене, преоручује се коришћење пешачких штапова), захтевне (понекад је потребна помоћ руку), врло захтевне (већа разлика у надморској висини, неопходно помагање рукама а коришћење шлема и друге заштитне опреме је обавезно). Према опремљености разликујемо осигуране планинарске путеве и осигуране пењачке путеве (виа ферата). Планинарски објекти су: планинарски домови, планинарске куће, планинарска склоништа, бивак, планинарски центар за обуку и усавршавање и планинарски камп.

У наставку је потребно представити различите начине вишедневног боравка у природи као што су: камповање, боравак у чврстим објектима, биваковање. То је прилика да наставник провери каква искуства ученици имају са боравком у природи, односно да ли су некад камповали или били у неком планинарском објекту, да ли имају искуство у подизању шатора. Уколико има услова, наставник може у школском дворишту да организује да ученици уз његове инструкције сами подигну шатор, а затим га сруше и правилно спакују.

За безбедан боравак и кретање у природи један од предуслова је адекватан избор опреме. Она може бити врло различита у зависности која је активност у питању, колико

дуго се борави у природи, које је годишње доба и друго. За увођење ученика у овај кључни појам теме може се искористити активност где ученици треба да замисле да се спремају за дводневни излет у оквиру ког ће се пењати на оближњу, нижу планину, почетак је септембра и спаваће једну ноћ под шаторима. Ученици се деле у мале групе од по 3-4 члана и имају задатак да напишу списак опреме које треба понети како би били безбедни на излету. За тај задатак имају 10-15 минута. Наставник чита списак сваке групе и идентификује групу која је не само највише важних делова опреме навела (шатор, врећа за спавање, вода) него и која је мислила на важне ситнице као што су ханзапласт, крема за заштиту од сунца или комараца, термос, лампа, качкет/капа, шибице/упаљач и сл. Такође, треба скренути пажњу и на опрему која се нашла на списку а која је непотребна, неадекватна или планирана у неадекватној количини за боравак и кретање у природи.

Након те активности наставник треба да каже ученицима нешто више о опреми за боравак и кретање у природи фокусирајући се на избор одеће и обуће. Потребно је да уз излагање наставник припреми одговарајуће фотографије опреме. Наставник може да ученицима поставља питања којима ће их подстаћи да сами закључе о чему треба водити рачуна при том избору. Циљ је да заједнички дођу до тога да обућа мора бити удобна, стабилна, да “дише”, а да одећа треба да обезбеди човеку да остане сув (заштита од спољашње и унутрашње влаге), да одржи топлотну равнотежу тела (од хладноће не штити дебела одећа већ ваздух између више слојева одеће), да заштити од сунца, ветра, да обезбеди лакоћу покрета. Ученици треба да се упознају са изразом *активни веш* и да радећи у паровима уз помоћ мобилних телефона истраже од ког материјала се прави (полиамид, полиестер) и које карактеристике има (пријања уз тело, растегљив је, не упија зној, лак је, брзо се суши, лако се одржава, штити од прегрејавања). Причу треба зачинити још неким детаљима као што су нпр. да хеланке нису добар избор за боравак у природи иако ученице воле да их носе јер не штите од трновите вегетације и ако је хладно не греју, а ако је топло ознојиће се, затим да гумене чизме нису добар избор иако штите од кише али не “дишу” и ноге се зноје, а поред тога не пријањају на подлогу па се особа која их носи може лако оклизнути. Причу о одећи и обући треба тако водити да ученици схвате да погрешан избор одеће и обуће може да направи проблем особи током боравка и кретања у природи као што су прегрејавање, смрзавање, квашење, прављење жуљева, повреде скочног зглова итд. Међутим, треба водити рачуна да се код ученика не створи погрешан утисак да је за боравак и кретање у природи неопходна куповина специјалне опреме, посебно оне скупе. Ученици треба да схвате да је фокус на функционалности а не на брендovima. Неки комади вишенаменске одеће или опреме могу се пронаћи у већини домаћинстава или се могу прилагодити за планинарење.

Као природан наставак рада на овој теми наставник осмишљава активности које се односе на избор и употребу ранца у коме се носе ствари неопходне за боравак и кретање у природи. Код избора ранца битна је његова величина, облик и какав је систем каишева. Капацитет ранчева за планинарење се мери у литрима. Опрема која се пакује у ранац се не мери у литрима и зато за почетнике, који први пут купују ранац, представља тешкоћу овај начин мерења капацитета ранца и може да их збуни. Идеални ранац за једнодневно планинарење је онај од око 35 литара. Ако се иде на краће туре, као што је преподневно пешачење по планини довољно је понети ранац од 15-20 литара. Већ када се ради о вишедневном планинарењу, када је потребно преноћити, ранац би требало да је капацитета између 35 и 60 литара. Уколико постоји могућност наставник може донети у учионицу ранчеве различитих величина али ће сасвим добро послужити и слике ранца

како би ученицима имали визуелно јаснију представу о разликама између њих. О избору ранца ученици могу да погледају неки од видео снимака као што је нпр. [Kako izabrati ranac za hajking, putovanje ili trčanje? #planinarenje #backpack \(youtube.com\)](#) у трајању од 10:53 минута.

Осим избора величине ранца важно је и како се он пакује. То је добра прилика да се са ученицима поприча ко и како пакује ствари у њиховој породици када се негде путује. Да ли неко од родитеља има навику да прави списак, да ли се пакују самостално или их родитељи пакују, да ли претерују са количином ствари која се носи и сл. Затим наставник указује да је најбољи начин да се започне са паковањем тако што ће се направите списак свих ствари које треба понети а затим све ствари са списка треба поставити на једно место како би се размислило да ли је ту све што је потребно или има и непотребних ствари. Често у првом прављењу списка уврстимо и оне ствари које нам нису неопходне. Затим ученике треба упознати са основним принципима паковања ранца. Пакују се ствари према тежини и по учесталости употребе. Једна од кључних ствари за паковање је да се предмети групишу по тежини. Ствари које су теже се стављају у део ранца који је ближи кичми како би се оптимизовао терет који се носи у ранцу. У дно ранца се стављају крупне ствари, или оне ствари које нису тако често потребне или ствари које се користе за паузу. То могу бити кабаница, простирка, пресвлака и сл. На врху ранца се пакују оне ствари које се чешће употребљавају. У помоћне џепове се стављају потрепштине и ситнице које се често употребљавају или које су хитно потребне (папирнате и влажне марамице, вода, телефон). Било би добро да наставник припреми један ранац и одређен број ствари за паковање како би демонстрирао правилан начин паковања и омогућио ученицима да сами то испробају. Уместо тога ученици могу између два часа да погледају снимак о томе у трајању од 7 :48 минута ([Kako spakovati veliki ranac? \(youtube.com\)](#)) а затим да о томе разговарају. Такође, може им се понудити да погледају видео запис *Ovo NE RADITE NIKADA - Najcesce Greske kada Nosimo Ranac* ([youtube.com](#)) у трајању од 6:48 минута и да о томе продискутују или нешто друго пригодно што изабере наставник. Такође, може се реализовати радионица *Паковање планинараског ранца* чији је сценарио дат у приручнику Планинарство - боравак у природи 1 (стр. 132)

Уколико наставник процени да је потребно и да има времена, он може да организује гледање филма у трајању од 3 минута [Pribor za preživljavanje u prirodi \(survival kit\)](#) у коме ће ученици имати прилику да виде како у јако мали ранац може да стане пуно значајних ствари за боравак и кретање у природи. Након гледања филма обавезно дати ученицима прилику да размене своје утиске.

Програмом је предвиђено да се у оквиру ове теме обради и појам ватре јер је она не само потребна током боравака у природи већ је на неки начин и заштитни знак планинарења. Логорска ватра, осим што има функцију да загреје планинаре и да се помоћу ње термички обради храна има велику улогу на крају дана проведеног у природи у опуштању планинара и дружењу. Наставник може да организује ученике у мање групе које ће уз помоћ материјала са интернета (нпр. [Kako zapaliti logorsku vatru \(kampavantura.com\)](#) и [Recepti i saveti o bezbednosti kuvanja na logorskoj vatri \(kampavantura.com\)](#)) приказати оно што су научили како се припрема логорска ватра, како се пали, како се правилно гаси, како се на њој припрема храна. Уколико има услова, може се организовати да ученици уз помоћ наставника напољу то знање и практично покажу.

Следећи сегмент рада на овој теми предвиђа да се ученици упознају са објективним и субјективним опасностима боравака и кретања у природи, начину како се у таквим

ситуацијама реагује и како се човек може унапред заштити од њих. За увођење у ове кључне појмове наставник може да тражи од ученика да сами наведу неке опасности за које мисле да прете људима током боравка и кретања у природи. Ученичке одговоре може писати на табли и груписати их у објективне и субјективне, а затим их допунити како би слика о опасностима била комплетна. Објективне опасности настају под утицајем природних појава, животињског и биљног света као што су опасности од саме конфигурације терена, временских услова, надморске висине или присуства опасних животиња и биљака, а субјективне настају под утицајем човека и његових поступака. На пример, са ученицима треба продискутовати које су то животиње које се могу срести током боравка у природи у нашој земљи и како треба реаговати (различити глодари, змије, пухови, дивокозе док је сусрет са вуковима, медведима, лисицама доста редак). За појашњење опасности у природи наставник може користити делове књиге 2. *Сигуран корак* који се на то односе и треба да укаже ученицима да ће у наставку рада на програму своје знање о томе допунити кад буду обрађиване теме о временским условима и исхрани у природи. У наведеној књизи налази се и сет питања за проверу знања ученика о објективним и субјективним опасностима у природи.

Рад на овим важним кључним појмовима треба тако водити да се укаже да се субјективне и објективне опасности често здружено појављују али се оне могу предупредити добром припремом, планирањем, правилним избором активности и опреме, правилним понашањем у групи и организацијом. То се нарочито односи на почетнике који немају искуство боравка и кретања у природи. Зато ученике треба упознати са основним препорукама Планинарског савеза Србије (ПСС) које су дате у 10 тачака.

10. У планину не крећите сами. Група треба да броји најмање три члана.
11. Испланирајте своју активност.
12. Уколико први пут идете у тај рејон или на ту планинску стазу, контактирајте локално планинарско друштво.
13. Проверите временску прогнозу.
14. Понесите довољно воде и хране за целодневну активност и нешто у резерви што ћете само „прошетати у ранцу“.
15. Понесите комплет за пружање прве помоћи у складу са својим знањем у пружању прве помоћи
16. Понесите чеону лампу.
17. Обавестите некога од пријатеља/родбине о својим плановима и активностима, помените им планирану путању.
18. Напуните телефон пре поласка на активност и штедите батерију.
10. Меморишите број Горске службе спасавања – 062-464-646.

Након ових препорука логично се надовезује рад на упознавању са најчешћим повредама у природи као што су жуљеви, посекотине, сунчанице, промрзлине, топлотни удар, угануће скочног зглоба, алергијске реакције, уједи инсеката. Наравно, рад на повредама треба да буде у контексту како их избећи и како реаговати кад се десе.

На то се надовезује упознавање ученика са основним подацима о пружању прве помоћи и спасавању повређених особа у природи. Од ученика се не очекује да буду оспособљени за пружање прве помоћи али треба да буду упознати са основним принципима и посебно са тим шта никако не треба радити као и кога треба позвати у помоћ, а ту се мисли на

јавне службе од значаја у опасним ситуацијама као што су хитна помоћ, ватрогасци, полиција, горска служба спасавања. Ученици треба да знају на које бројеве телефона могу добити ове службе.

У раду на опасностима и повредама у природи могу се користити искуства људи који су пуно боравили и кретали се у природи. Као што је већ препоручено, наставник може да позове неког искусног планинара да на једном часу буде гост и да ученицима исприча неке своје доживљаје на ту тему и да одговара на њихова питања.

Рад на овој теми мора да обухвати и активности чији је циљ да укажу ученицима да није довољно обући патике, ставити ранац на леђа и кренути у природу већ је за све, а посебно за почетнике, важна припрема. Она може бити на нивоу прикупљања информација (колико је дуга стаза, колика је висинска разлика, да ли дуж стазе има извора воде, каква је подлога по којој се хода, каква је временска прогноза), што је важно али није довољно. Потребна је и физичка и психичка припрема. Ученици ће лакше разумети значај физичке припреме (вожња бицикла, трчање, теретана, пливање) која је потребна за унапређење моторике, снаге и издржљивости, координације, равнотеже и флексибилности. Међутим, теже ће им бити да разумеју у чему се огледа психичка припрема и зато им треба додатно појашњење наставника. Она је важна за све али посебно за почетнике који не познају довољно како ће изгледати активности у природи и међу њима могу се препознати они који о тешкоћама уопште не мисле и прецењују своје способности што на терену може бити проблем. Али међу њима могу бити и особе које много брину око боравака у природи па се питају колико ће то бити за њих напорно, како ће се снаћи у групи коју не познају довољно, како ће решавати своје физиолошке потребе, да ли ће се од нечега уплашити, да ли ће бити неких непредвиђених проблема: уједа инсеката, алергијских реакција, сусрета са змијама и другим животињама. Наравно, и једно и друго су екстремни и психолошка припрема служи да се изгради што реалистичнији однос према бораваку и кретању у природи. Најбоље је да се она одвија кроз разговор са искуснијим планинарима који умеју да одговоре на сва питања почетника, да узнемирене смире а претерано опуштене подстакну да реалистичније промишљају, и да након тога помогну им да одмере које активности у природи су у том тренутку за њих одговарајуће (тежина, трајање). Циљеви психолошке припреме су следећи. Прво је потребно да особа реално процењује своје способности и здравствено стање за боравак и кретање у природи јер у психолошком смислу колико је непожељна претерана самоувереност и неосновано прецењивање својих способности (посебно у односу на природу), толико је штетно кад је особа несигурна, потцењује своје способности, неодлучна је и склона одустајању. Затим, психолошка припрема треба да обезбеди контролу пажње. Све активности у природи захтевају изврстан степен пажње јер је довољан само један тренутак непажње и да се особа оклизне, падне, повреди. Чак и искусни планинари морају да одржавају континуирану пажњу а то значи фокусираност на задатак, циљ упркос ометајућих фактора (умор, јак ветар, ниска/висока температура, мрак, киша, снег, магла). За безбедан боравак у природи важне су и емоције, посебно у ванредним, стресним ситуацијама где једна особа која је ушла у стање панике може да генерише негативне емоције у целој групи. Особе које су плашљиве и склоне да претерано брину треба да се оснаже у смислу да препознају како се осећају, да о томе могу да говоре, да не потискују непријатне емоције како се оне не би нагомилавале и довеле до панике. Што се тиче когнитивног функционисања, психолошка припрема треба да обезбеди да особа нема збуњујућих, негативних мисли што се постиже тако што се упућује да

благовремено прикупи релевантне податке (где се иде, кад се иде, с ким се иде, каква је временска прогноза, колико је потребно понети воде и хране и сл.) и да добије одговоре на сва питања која је интересују и која јој омогућавају да постави себи реалне циљеве боравка и кретања у природи. За теже планинске подухвате важно је постићи менталну отпорност која обезбеђује “бистре” мисли и у тешким околностима. Обично се каже да је начин размишљања за планинара једнако важан као и његова физичка снага и издржљивост. И на, крају, мада не мање важно, психолошка припрема подразумева да се особа оснажи за функционисање у групи. Јако је опасно уколико појединац непланирано и неконтролисано почне да се издваја из групе, да се понаша имајућу виду само своје тренутне потребе и интересе (нпр. да направи селфи на некој литици, убере цвет или крене неком другом стазом јер мисли да је туда ближе). Такође, себичност, одсуство толеранције и солидарности према другим члановима групе, као и непоштовање одлука вође неприхватљиво је, угрожава безбедност и одражава се негативно на атмосферу целе групе. Зато је дато право водичу да уколико процени да нека особа није физички и психички припремљена или није адекватно опремљена, може је искључити из групе и конкретне активности у природи.

У контексту приче како се припремати за боравак и кретање у природи ученицима се може представити *Приручник за планинарење* чувеног бразилског писца Паула Коеља који је доступан на интернету. Може се реализовати активност у којој се ученици деле у 11 парова (у Приручнику има 11 препорука), који добијају по једну препоруку из Приручника са задатком да је прочитају и анализирају са становишта какву поруку је писац желео да да. Затим сваки пар целој групи чита препоруку коју су добили и даје појашњење како су је они схватили. На крају наставник модерира дискусију о свим препорукама и целини Коељовог *Приручника за планинарење* и даје завршни коментар.

У оквиру ове теме која је по броју кључних појмова најбогатија, последњи сегмент предвиђа да се обраде садржаји који се односе на кретање у природи. Међутим, пре него што се крене са представљањем карактеристика различитих техника кретања неопходно је обрадити како се оријентишемо у природи. На почетку би било добро да се са ученицима провери знање које су стекли на часовима географије а тиче се одређивања страна света и коришћења географских карата. Већ у 5. разреду у оквиру овог предмета ученици се оснажују да користе карте и из разреда у разред се ради на унапређивању вештине читања географских карата. За боравак и кретање у природи потребна су знања о врстама електронских и штампаних географских карата, мере и размерника, географској координатној мрежи (географска ширина и дужина), картографским знацима, посебно онима који се односе на рељеф. Наставник треба да припреми карте различите мере и за различите географске области али је најбоље започети рад са картама које се односе на област где ученици живе и која им је позната. Ученици се могу поделити у парове или мале групе са задатком да гледајући карту одреде нпр. колико километара је од тачке А до тачке Б, колика је надморска висина неке планине итд. У наставку са ученицима треба вежбати одређивање стране света помоћу компаса и других показатеља (Часовника и Сунца, звезде Северњаче, Месеца, маховине, година на дрвету). Свакако са ученицима треба обрадити и употребу система ГПС навигације, прикупљања и обраде података на конкретним примерима.

У контексту овог садржаја један час се може посветити представљању планинарске оријентације и оријентиринга који се могу практиковати и као такмичарски спорт и као рекреација. Циљ је да се уз помоћ карте и компаса (без осталих помагала), кречући се

непознатим тереном, пронађу све контролне тачке уцртане на карти и да се дође до циља што пре. У сваком тренутку учесници оријентиринга морају знати где се налазе и на основу свог знања и искуства у читању карте треба да доносе одлуке о томе којим правцем ће се кретати како би најбрже обишли целу стазу и пронашли све контролне тачке. Некад треба донети одлуку у складу са народном пословицом која каже *Преко прече – наоколо ближе*, када је брже ако се брдо обиђе, него ако се иде преко њега. Такве и много компликованије одлуке се траже од учесника оријентиринга и у томе је посебан изазов било да је у питању такмичење или само рекреација. Оријентиринг није скуп спорт, не захтева много физичке снаге и може се практиковати појединачно, групно, породично и то од основношколског узраста до старости и током целе године. Било би добро да наставник набави неку од посебно направљених карата за оријентиринг (израђују се по међународним стандардима ИСОМ) како би ученици видели како оне изгледају. Постоје посебно обучени стручњаци који врше израду оваквих карата. За област Београда и околине има преко 30 карата (Калемегдан Ада Циганлија, Кошутњак, Топчидерски парк, Хајд Парк, Ташмајдан, Липовицка шума, Авала, Јајинци, Бабе-Златара), а израђене су и за терене на Фрушкој Гори, Златибору, Тари, Копанику, Дивчибарама, у околини Смед.Паланке, Смедерева, Параћина, Крушевца. Уколико постоје могућности било би добро да у школи гостује особа која се бави планинарском оријентацијом или оријентирингом и која је спремна да пренесе своја искуства, одговара на питања ученика и мотивише их да се укључе у такмичења.

На крају обраде друге теме потребно је обрадити технике кретања у природи. То је важан садржај јер се кретање одвија на врло различитим теренима (стрмина, блато, снег, лед, сипар, камењар, вода, вегетација) и у различитим условима (високе или ниске температуре, смањена видљивост/мрак, ветар, велика надморска висина). С обзиром да се програм остварује у условима учионице, ученици ће се о томе упознати на теоријском нивоу. Наравно, прави ефекат наученог може се очекивати тек у практичној примени, онда када ученици буду боравили у природи и били у прилици да се крећу у природи, односно када на личном искуству буду “осетили” оно што им је наставник говорио. У оквиру техника кретања ученици треба да се упознају и са појмовима брзина кретања, кретање маркираном стазом, паузе укретању, техника пешачења, мимоилажење, растојање, техника дисања, кретање различитим теренима, прелазак водених токова, кретање кроз насељено место, употреба штапова заходање, техника пењања, техника ходања по снегу. За потребе објашњавања ових појмова наставник може да користи одговарајуће слике, цртеже, снимке (може их наћи у приручницима 2. Сигурни корак, Планинарство - боравак у природи 1. и материјалу за основну планинарску обуку).

Уколико процени да је потребно и да се логично надовезује на претходне садржаје наставник може упутити ученике да код куће погледају снимак о употреби штапова при планинарењу у трајању од 23:36 минута (Опрема за planinarenje - štapovi (youtube.com) и да на часу о томе разговарају. Уместо целог снимка наставник може да прикаже ученицима скраћену верзију.

На крају рада на теми може се анализирати како ради једна од апликација на мобилном телефону (нпр. Педометар која броји кораке) које су намењене мерењу пређеног растојања а наставник може припремити информације колико корака је оптимално направити у односу на узраст. Затим се ученици могу упутити да до следећег часа, сваки дан, воде евиденцију колико су корака направили или колико су растојање препешачили и да

процене да ли је то права мера за њихов узраст или је то премало/превише. Ова активност се може проширити и на родитеље, наравно на оне који то прихвате, да у том истом периоду такође евидентирају дневни број корака и процене да ли имају потребу за додатним кретањем. Након тога, наставник може да организује да на часу ученици заједнички и уз његову помоћ припреме сет препорука за родитеље који се недовољно крећу у који би уградили све што су до тада научили у оквиру овог програма.

УТИЦАЈ ВРЕМЕНСКИХ УСЛОВА НА БОРАВАК И КРЕТАЊЕ У ПРИРОДИ

Ученицима је свакако јасно да је боравак у природи блиско повезан са временским условима и да је важно поседовати што тачније информације о надолazeћем времену. Међутим, рад на овој теми треба тако водити да се избегну два екстрема од којих се један односи на схватање да се у природу иде само кад су идеални временски услови јер то није тачно и други да се иде у природу у свим временским условима, што такође није прихватљиво из безбедносних разлога (подсетити ученике да под објективним опасностима у природи спадају и оне од временских услова). Ученицима треба да буде јасно да се боравак у природи може одвијати у различитим временским условима (киша, ветар, снег, сунце), да се временске прилике могу у кратком временском периоду променити, да не постоје 100% тачне дугорочне временске прогнозе али да се са добром опремом и континуираним праћењем предзнака времена може обезбедити безбедан боравак у природи. Ту се може направити веза са садржајем из теме *Боравак и кретање у природи* који се односи на паковање ранца где је обавезни садржај увек непромочива јакна.

На почетку рада на овој теми ученици треба да се упознају са метеоролошким елементима (сунчево зрачење, температура ваздуха, ваздушни притисак, влажност ваздуха, брзина и смер ветра, падавине) и метеоролошким појавама (муње, поларна светлост, хало, дуга, фатаморгана) и њиховим утицајем на боравак и кретање у природи. Информације о томе, као и сет питања за проверу знања, наставник може да нађе у књигама *Сигуран корак 2* и *Планинарство - боравак у природи 1*.

Такође, потребно је пажљиво прорадити садржај који се односи на знаке лепог и лошег времена. Неке од знакова ученици ће свакако знати па их треба питати да их сами формулишу (нпр. брзо кретање облака, појава магле, “црни” облаци, ведро небо). Њихове одговоре наставник треба да допуни још неким показатељима као што су ваздушни притисак, температура, врста облака али и интересантним, мање познатим, као што су да деформација трага на небу од авиона може да укаже у ком правцу се крећу ваздушне масе на великој висини или шта значи јако руменило на небу при заласку сунца.

На ове садржаје природно се надовезује кључни појам који се односи на прикупљање и анализу података о временским условима који су од значаја за боравак и кретање у природи. Ученике треба упутити на различите изворе информација на интернету али треба инсистирати на коришћењу проверених, поузданих сајтова као што је нпр. сајт hidmet.gov.rs Републичког хидрометеоролошког завода Србије (РХМЗ). Са ученицима може се спровести активност где ће у првом кораку изабрати место где желе да направе једнодневни излет и одредиће датум (неколико дана унапред), а затим ће подељени у мање групе прикупити и истражити податке који се односе на температуру, влажност, падавине, УВ зрачење за то место и изабрани датум. Затим, у великој групи ученици треба да размене прикупљене податке и да продискутују како би дошли до закључка да ли треба изабраног датума кренути на излет или не. Ученицима се могу понудити и неке друге активности нпр. да подељени у групе погледају дугорочне прогнозе за изабрано место али на различитим сајтовима и да упореде степен слагања и да продискутују

колико се може веровати дугорочним прогнозама. Наравно, као и у раду на претходним садржајима може се довести као гост особа која се бави прављењем дугорочних прогноза (то може бити и аматерски), која ће појаснити ученицима на основу чега се припремају прогнозе.

У оквиру ове теме налази се још један кључни појам који је индиректно повезан са временским условима. У питању је прављење заклона од невремена. Наставник ће ученицима дати основне принципе прављења заклона и који је алат потребан за то а затим може приказати неки од снимака који то илуструју (нпр. <https://www.youtube.com/watch?v=5NgFSbtVB1o&t=18s>). Уколико има услова то знање се може проверити у конкретној ситуацији тако што ће се реализовати двочас у непосредној околини школе (нпр. оближњој шумици, већем парку) уз опрез наставника како ученици користе неопходни алата. Овај садржај има директну везу са садржајима предмета Техника и технологија па два наставника могу да осмисле заједничку активност.

ИСХРАНА И ХИГИЈЕНА ТОКОМ БОРАВКА И КРЕТАЊА У ПРИРОДИ

Исхрана и хигијена су издвојене као тема јер су важне за безбедан боравак и кретање у природи, иако су могле бити и кључни појмови у оквиру садржаја који се односе на опасности у природи (субјективне опасности), на опрему (паковање хране и воде) и на припрему за боравак у природи.

Правилна исхрана и хидратација треба да обезбеде да тело има довољно енергије да издржи напоре кретања у природи, док неправилна исхрана може довести до исцрпљености, дехидрације и других здравствених проблема. Са ученицима треба разговарати о исхрани пре, током и након кретања у природи јер се у свакој фази могу направити грешке.

У оквиру *Биологије* и *Физичког и здравственог васпитања* ученици су учили о угљеним хидратима, протеинима и мастима тако да у оквиру овог програма треба то знање повезати са боравком и кретањем у природи. На почетку наставник може о томе да да неке основне информације. За ученике је довољно да знају да су угљени хидрати главни извор енергије за наше тело и да су врло важни за одржавање издржљивости. Они се у телу брзо разлажу у шећере и лако се користе као извор енергије за мишиће. Једноставни угљени хидрати, попут шећера, брзо се апсорбују у телу и добри су за краткотрајне енергетске потребе, али су сложени угљени хидрати које налазимо у интегралном хлебу, житарицама и поврћу, пожељнији јер се спорије разлажу у телу и пружају дуготрајну енергију. Беланчевине или протеини су кључни за изградњу и одржавање мишићне масе током дуготрајних напора. Протеинска храна такође може помоћи у одржавању ситости током планинарења. Протеини се спорије разлажу у телу од угљених хидрата, што значи да осећај ситости траје дуже након узимања протеинског obroка. За масти треба да знају да нису пожељне јер су спор извор енергије и за њихово варење треба више кисеоника. Уз информације о исхрани обавезно указати на значај доброг хидрирања за напоре у току кретања природом. Ако планинар пије воду тек кад је жедан то значи да касни за потребама свог организма у условима појачаног напора. Недовољан унос течности може довести до дехидрације, која може изазвати бројне здравствене проблеме, укључујући умор, главобољу, вртоглавицу, мучнину, и грчеве у мишићима. Правило је да се пије мало по мало континуирано током појачаног напора. У следећем кораку наставник дели ученике у мале групе које треба да замисле да иду на једнодневни излет у трајању од 8 сати током којих ће се попети на одређену планинину нпр. 1000 m надморске висине (изабрати неку оближњу која је ученицима позната). Свака група има задатак да напише шта од хране и пића и у којим количинама је оптимално да се понесе на излет. Уз тај предлог група треба да да кратко појашњење зашто су направили такав избор. У току рада могу користити мобилне телефоне и консултовати наставника. Када свака група представи своје предлоге, наставник модерира

дискусију и даје завршни коментар у коме указује на оно што су ученици добро предложили и на оно што нису добра решења. Сви они који су предвидели да у ранцу буду сендвичи од црног хлеба, сир, јогурт, шунка, насецкан краставац и паприка, црна чоколада, енергетске плочице, поморанца, јабука, лешник, орах, семе бундеве, суве урме, шљиве или кајсије и наравно флаша воде направили су добар избор. Наставник заокружије ову причу наводећи да и храну и воду треба узимати више пута по мало током напора, да оброк пре кретања у природу треба да буде лаган и ако може 2 сата раније, као и да организам после напора не треба одмах оптерећивати претераним уносом хране.

Уколико има времена и интересовања наставник може ученицима да пусти филм (What happens to your body at the top of Mount Everest - Andrew Lovering) о још једној “храни” за планинаре који освајају највише планинске врхове а то је кисеоник. То се може допунити информацијама шта они једу и пију током тих дугих експедиција.

У оквиру ове теме потребно је са ученицима прорадити и кључне појмове који се односе на проналажење воде за пиће, јестиве и лековите намирнице из природе као и на отровне и штетне биљке. Током боравка у природи, посебно када се човек пење на веће надморске висине које су му мање познате биће у прилици да се сусретне са биљкама које не познаје, које су му атрактивне и интересантне с тим да неке од њих могу бити јестиве, неке лековите а неке врло опасне чак и ако се само додирну. Од ученика се не очекује да овладају разликовањем јестивих, лековитих и опасних биљака, да знају њихова имена, где расту и сл. У оквиру овог програма довољно је да сазнају да оне постоје, да виде слике неких од њих и да изграде став да ништа од биљака не дирају, посебно не конзумирају а да претходно не консултују искусније планинаре. Проблем са биљкама је што оне могу бити и корисне и штетне за људе, на пример, шумске јагоде имају диван укус и јестиве су међутим, ако су их пре брања напали глодари могу бити преносници болести. Гљиве у природи могу бити и јестиве и отровне а чак и искусне особе могу се преварити у њиховом разликовању. Коприва се може користити у исхрани јер је здрава али она може да опече особу која је бере ако нема рукавице. Неке биљке су опасне не само што су отровне већ што имају бодље, неке испуштају мирисе који опијају. У раду са ученицима најбоље је задржати се на лековитим биљкама као што су мајчина душица, боквица, камилица, кантарион, глог. Наставник треба да припреми слике ових биљака.

Што се тиче хигијене ученицима треба предочити да је важна лична хигијена током боравка и кретања у природи као и хигијена током боравка у планинарским објектима. Прибор за личну хигијену намењен за планинарење мора бити прилагођен редукованим условима комфора у шатору или планинарском дому, могућности паковања у ранец, а понекад и ограниченој количини воде. Наставник може поделити ученике у групе и дати им задатак да сачине списак комплета за хигијену који ће појединац и група понети на камповање.

КОДЕКС БОРАВКА И КРЕТАЊА У ПРИРОДИ

Ова тема је дата издвојено иако се њени садржаји кроз цео програм прожимају у складу са наведеном централном поруком *безбедно и одговорно према себи, другима и природи*. Наставник ће изабрати како ће реализовати тему. Није толико битно да ли ће то радити континуирано уз друге садржаје или ће јој посветити посебне часове или ће због важности радити и континуирано и у оквиру ове теме али је важно да ученици схвате да боравак у природи и планирање треба да се одвијају у складу са неким правилима чије су основне вредности људски живот, хуманост, међусобно уважавање, одговорност, солидарност, екологија и одрживи развој.

Са ученицима треба прорадити следећа правила понашања: Она која се тичу понашања појединца према групи и водичу, она која се односи на понашање појединца према природи и трећа која се тичу коришћења планинарских објеката.

За прву групу важно је да ученици схвате да појединац приступа излету на личну одговорност, потврђује да испуњава здравствене и психофизичке услове за сигурно учествовање на излету и прихвата план излета. Затим, прихвата и поштује водича, следи његова упутства и настоји да својим захтевима не омета друге учеснике излета и остварење циља излета. Поштује одлуке водича чак и када се са њима не слаже. Кретање и одабир планинарских стаза су у компетентности водича, који задржава право промене плана и стазе према процени на терену. Водич пре поласка на излет може проверити опрему свих учесника излета и ако неко нема опрему у складу са захтевима излета или делује физички или психички неспреман, водич може таквој особи ускратити да учествује на излету. Темпо хода прилагођава се најслабијем члану групе, али без непотребног застајкивања слабијих, док најбржи требају стрпљиво прилагодити свој темпо брзини кретања групе и бити спремни помоћи слабијима. Уколико је потребно главни водич може, на основу личне процене, раздвојити учеснике на групу бржих и групу споријих учесника. При сусретима на уским планинским стазама спретнији, јачи и млађи планинари се склањају и пропуштају слабије и старије. У заједничким акцијама снажнији преузимају напорније задатке. Удаљеност између планинара треба увек бити таква да се чланови групе могу међусобно видети и чути. Основно правило је да нема самовољног удаљавања од групе, а уколико то неко и уради онда водич не сноси одговорност за последице. И наравно, важно правило које је део културе међусобног опхођења је да се планинари у планини међусобно увек поздрављају иако се не познају.

Другу групу чине правила о којима је већ било речи у претходним темама. Сада је прилика да се то обједини и додају још неки подаци. За праве љубитеље природе и планинарења незамисливо је све оно што би на било који начин угрозило природу и њен животињски и биљни свет. Наставник може од ученика да тражи да наведу нека понашања која не би требало чинити у природи и нека која су добродошла. Када ученици изнесу своје одговоре наставник их може допунити следећим информацијама. На планинским стазама, одмориштима и врховима се не оставља никакво смеће, амбалажа, већ се носи са собом до места где је предвиђено да се баци. Чак и кад постоје на стази канте не треба их затрпавати смећем јер је неизвесно колико се често празне. Уколико се успут угледа неко смеће треба га покупити и понети. Цвеће не треба брати, животиње се не узнемиравају а воде се не загађују. У природи се не прави бука (не слуша се гласна музика, не пева се и не говори гласно, не користе се електронски уређаји који су бучни) јер она може сметати другим учесницима излета али и неким животињама нпр. птицама. Хођајући планинским стазама, у оквиру својих могућности треба уклањати камење које се одронило као и гране које су пале на стазе. Ватра се ложи само тамо где је дозвољено и обавезно се пре одласка пажљиво угаси.

Трећа група правила се тиче коришћења планинарских објеката. Ученицима треба да буде јасно да не постоји посебна служба која се бави чишћењем и одржавањем тих објеката јер то нису хотели већ је то одговорност сваког планинара. Ту важи правило *остави како си затекао*.

ОРГАНИЗАЦИЈА ИЗВОЂЕЊА ПЛАНИНАРСКИХ АКТИВНОСТИ

Након рада на свим претходним темама неопходно је са ученицима проћи и кроз све фазе организације и реализације планинарских активности. Тиме се заокружује програм чији је циљ мотивисање ученика да више времена проводе у природи, да се учлане у неки планинарски клуб и крену у планинарске активности на безбедан и одговоран начин.

На почетку ученике треба упознати да постоје различите врсте акција (такмичења, једнодневне и вишедневне планинарске спортско - рекреативне акције, тематске акције, планинарске високогорске акције, планинарске експедиције, акције за младе, планинарске акције намењене осетљивим групама и инвалидним лицима. Сваку од њих наставник треба да илуструје конкретним примером, односно описом како оне изгледају.

У следећем кораку ученицима треба објаснити да је начин организације и реализације ових акција регулисан *Правилником о безбедном извођењу планинарских активности* и другим документима Планинарског савеза Србије и да је суштина оваквог решења обезбеђивање безбедности и уколико дође до неких проблема утврђивање чија је то одговорност. Ово је важан сегмент рада на програму који треба да обезбеди да ученици схвате да се у природу не иде неприпремљено, неорганизовано и неопремљено.

У књизи 2. *Сигурни корак* налази се списак од 10 ставки које чине један програм акције и са ученицима треба заједнички проћи кроз све фазе припреме и реализације програма једне акције. Уколико постоји могућност било би добро да локални планинарски клубови обезбеде за ученике по примерак планинарског дневника како би имали увид како он изгледа и чему служи. Такође, и приручник Планинарство - боравак у природи 1 садржи део који се односи на припрему планинарске акције (124 стр).

Иако у оквиру овог програма није предвиђено да ученици са наставником бораве у природи у току школске године, биће пуно прилика када ће они боравити у природи (свакодневни живот, школске екскурзије/излети, породична летовања/зимовања) и било би добро подстицати их да својим мобилним телефонима фотографишу природу. Од тако насталих фотографија и пратећег текста на крају школске године може се направити изложба у којој би ученици показали шта су научили у оквиру овог програма. На пример, изложба би могла да има 3 сегмента. Један би се односио на информације зашто је за човека добро да борави у природи и да планари, други би садржао податке о локалном планинарском клубу и његовим активностима, а трећи би могле бити фотографије природе које су ученици направили. Независно од изложбе, било би добро да школа обезбеди мањи простор у коме би се током целе школске године објављивале актуелне информације у вези са активностима локалног планинарског клуба или клубова ако их има више које би ученици који похађају ову СНА ажурирали.

Како је један од исхода програма да ученици покажу интересовање за боравак у природи и планинарење било би пожељно да постану чланови најближег планинарског клуба. Зато током целокупног рада на садржају ове слободне наставне активности треба правити везу са планинарским клубовима и њиховим активностима и чланством.

На крају школске године наставник треба да направи рекапитулацију садржаја који су обрађивани и може да да ученицима неку врсту теста којим би проверио степен усвојености знања али и развијености правилних ставова према боравку и кретању у природи. Наравно, идеално би било завршити рад на овој СНА излетом чији би програм кореспондирао са обрађеним темама и који би пружио могућност примене наученог. Овакав излет реализовао би се након завршетка школске године, у организацији најближег планинарског клуба, уз сагласност родитеља који се такође могу придружити излету.

СЛОБОДНЕ НАСТАВНЕ АКТИВНОСТИ - БЕЗБЕДНО У САОБРАЋАЈУ

Циљ програма је да ученици, кроз стицање знања, развој вештина и усвајање ставова и вредности постану осетљивији за питања безбедности саобраћаја и спремнији за самостално и безбедно учешће у саобраћају.

Разред	осми
Годишњи фонд часова	34

Опште међупредметне компетенције	Исходи По завршетку разреда ученик ће бити у стању да:	Тема и кључни појмови садржаја програма
Компетенција за целоживотно учење Решавање проблема Одговорно учешће у демократском друштву Сарадња Комуникација Одговоран однос према околини Одговоран однос према здрављу Дигитална компетенција Рад с подацима и информацијама	опише значај саобраћаја за човека и друштво некад и сад; повезује доступност саобраћаја са степеном остварености неких људских права; доведе у везу знања, вештине, ставове и вредности о саобраћају са понашањем учесника у саобраћају; дискутује о начинима саобраћајног васпитања деце и младих у породици, школи, медијима; наведе неколико установа који се баве безбедношћу саобраћаја и телефонске бројеве полиције, хитне помоћи и ватрогасаца; препозна примере којима се у јавности промовишу позитивни ставови и правилна понашања у саобраћају; заступа мишљење да су највеће вредности у саобраћају људски живот, здравље, животна средина, материјална добра; разликује различите учеснике у саобраћају и препознаје оне који су посебно осетљиви; доведе у везу поштовање саобраћајних правила и безбедност свих учесника у саобраћају; опише начине комуникације учесника у саобраћају и значај који има за безбедност; дискутује о санкционисању појединаца који се небезбедно понашају у саобраћају; наведе последице небезбедног понашања у саобраћају; на примеру саобраћајне ситуације критички разматра небезбедна понашања и могуће последице; опише штетни утицај умора, употребе	ЗНАЧАЈ САОБРАЋАЈА Значај саобраћаја за појединца и друштво некад и сад. Доступност саобраћаја и степен остварености људских права (здравствена заштита, образовање, рад, култура...).
		Саобраћајно васпитање кроз стицање знања, развој вештина, усвајање ставова и вредности у породици, школи, путем медија. Примери кампања за безбедно понашање у саобраћају и неговање вредности, као што су: људски живот, здравље, животна средина, материјална добра. Институције и организације које се баве саобраћајем.
		САОБРАЋАЈ КАО УРЕЂЕНИ СИСТЕМ Саобраћај као уређена комуникација. Учесници у саобраћају – пешаци, возачи, путници. Осетљиве категорије учесника у саобраћају – деца, особе са инвалидитетом, старије особе, бициклисти. Значај поштовања саобраћајних правила свих учесника у саобраћају за безбедност. Комуникација између различитих учесника у саобраћају и безбедност. Последице непоштовања саобраћајних правила по појединца, друштво и материјална добра. Санкционисање небезбедног понашања у саобраћају. Највећи непријатељи безбедности у саобраћају – умор, алкохол, психоактивне супстанце, мобилни

	алкохола, психоактивних супстанци, мобилних телефона на безбедност у саобраћају; не користи мобилни телефон приликом преласка улице; наведе како све ученици основношколског узраста могу да учествују у саобраћају; опише основне психофизичке карактеристике деце основношколског узраста значајне за учешће у саобраћају; наведе примере најчешћег страдања деце у саобраћају; опише и демонстрира правилно понашање деце као пешака; опише и демонстрира правилно управљање бициклом и коришћење заштитне опреме; наведе начине на које се деца правилно превозе у саобраћају; правилно прелази улицу; изрази позитиван став према употреби заштитне опреме при вожњи бицикла и користи заштитну опрему кад вози бицикл; образложи зашто је важно да се користе сигурносни појасеви и дечија седишта у аутомобилу, ставља сигурносни појас у аутомобилу и показује спремност да опомиње друге који то не раде; наведе понашања пешака и бициклиста која могу да ометају друге учеснике у саобраћају; не подлеже притиску вршњака да се небезбедно понаша у саобраћају; наведе негативне ефекте саобраћаја на животну средину и могуће мере за њихово смањење; покаже спремност да повређенима у саобраћају помогне у складу са својим могућностима или затражи помоћ других; критички промишља о сопственом безбедном и небезбедном понашању у саобраћају и прихвата одговорност за сопствено понашање у саобраћају; наведе примере културног и некултурног понашања у саобраћају и доводи их у везу са безбедношћу.	телефони.
		ДЕЦА У САОБРАЋАЈУ
		Деца као учесници у саобраћају – пешаци, бициклисти, путници. Психофизичке карактеристике деце основношколског узраста значајне за учешће у саобраћају. Примери најчешћег страдања деце у саобраћају. Безбедно понашање деце као пешака у саобраћају. Безбедно понашање деце као бициклиста у саобраћају. Безбедно понашање деце као путника у саобраћају.
		САОБРАЋАЈ И ЖИВОТНА СРЕДИНА
		Ефекти саобраћаја на животну средину. Мере за смањење негативних ефеката саобраћаја на животну средину.
		КУЛТУРНО ЈЕ БЕЗБЕДНО
		Културно понашање различитих категорија учесника у саобраћају и безбедност. Пружање помоћи у саобраћајним незгодама.

УПУТСТВО ЗА ДИДАКТИЧКО-МЕТОДИЧКО ОСТВАРИВАЊЕ ПРОГРАМА

Слободна наставна активност (СНА) *Безбедно у саобраћају* нуди се ученицима седмог и осмог разреда с тим да је они могу бирати само једном. Намењена је ученицима овог узраста јер одговара

њиховој потреби да, у већој мери него пре, самостално учествују у саобраћају као пешаци, путници, бициклисти. Ученици су у претходним разредима, у оквиру различитих предмета, имали прилику да обрађују неке садржаје који се тичу саобраћаја (значај, врсте, правилно прелажење улице, транспортна средства...), а неки од њих су били учесници такмичења *Шта знаш о саобраћају*. Овај програм представља надградњу и ученицима нуди шири поглед на саобраћај са фокусом на безбедност, и то, како личну, тако и општу.

Смернице за рад на програму наставник може наћи у *Референтном оквиру компетенције за безбедно учешће у саобраћају* и пратећем водичу за његову имплементацију (доступно на сајту Завода за унапређивање образовања и васпитања www.zuov.gov.rs), у *Општем упутству за остваривање свих СНА* (организација и начин рада, праћење и напредовање ученика, оцењивање...), као и у овом упутству које је детаљније што се тиче садржаја програма и изражава његову специфичност.

Програм *Безбедно у саобраћају* почива на уверењу да школа има обавезу и одговорност да допринесе развоју компетенције ученика за безбедно учешће у саобраћају коју, као и код других компетенција, чине знања, вештине, ставови и вредности. Прегледом исхода може се видети како је то уграђено у програм. Издвајамо неколико исхода који илуструју наведено. За знање – *ученик ће бити у стању да наведе неколико институција које се баве безбедношћу саобраћаја и да наведе телефонске бројеве полиције, хитне помоћи и ватрогасаца*. За вештине – *ученик ће бити у стању да правилно прелази улицу*. За ставове – *ученик изражава позитиван став према ношењу заштитне опреме при вожњи бицикла*. За вредност – *ученик ће бити у стању да заступа мишљење да су највеће вредности у саобраћају људски живот, здравље, животна средина и материјална добра*. Неки исходи садрже више компоненти компетенције. На пример, *ученик ће бити у стању да образложи зашто је важно да се користе сигурносни појасеви и дечија седишта у аутомобилу (знање), ставља сигурносни појас (вештина) и показује спремност да опомиње друге који то не раде (став)*.

Својим садржајем, очекиваним исходима и препорученим начином рада са ученицима програм доприноси и развоју неких међупредметних компетенција. Највећи допринос даје развоју компетенције за одговоран однос према здрављу, што је важно ако се има у виду да деца и млади страдају више у саобраћају, него од болести.

САДРЖАЈ И ИСХОДИ ПРОГРАМА

Садржај програма дат је у оквиру 5 тематских целина: *Значај саобраћаја, Саобраћај као уређени систем, Деца у саобраћају, Саобраћај и животна средина, Културно је безбедно*. Као и код других програма, главна смерница за остваривање су исходи које треба постићи, а дати садржај је оквир унутар ког се треба кретати. Подразумева се да ће наставник, у оквиру планирања на нивоу часа, програмске исходе уситнити на већи број мањих исхода. Неки исходи ће бити лакши и бржи за постизање (најчешће су то знања), а неки ће бити резултат кумулативног рада на више различитих садржаја у дужем временском периоду. Пример таквог исхода је да ће ученик бити у стању да критички промишља о сопственом безбедном и небезбедном понашању у саобраћају и да прихвата одговорност за сопствено понашање у саобраћају. С обзиром да неке исходе (најчешће вештине) није лако проверити да ли су достигнути у школским условима потребна је сарадња са родитељима. На пример, у току другог полугодишта, наставник може тражити од родитеља повратну информацију да ли су приметили да се мења однос њиховог детета према коришћењу заштитне опреме кад вози бицикл, да ли увек ставља појас у аутомобилу кад се вози као путник, како се понаша у превозу, да ли уочава и коментарише туђа небезбедна понашања у саобраћају и сл.

У наставку упутства дата су појашњења за сваку од програмских тема и идеје како на њима радити са ученицима.

ЗНАЧАЈ САОБРАЋАЈА

У овој, може се рећи уводној теми, наставник полази од ученичких знања о саобраћају. Она ће свакако једним делом бити формална – стечена у школи, али у великој мери и неформална – стечена у свакодневном животу и путем учења по моделу у оквиру породице. Нема дилеме да ученици

саобраћај доживљавају као значајан, у смислу да се људи и роба превезу са једног места на друго. Међутим, потребно је на томе радити из још једне перспективе. Од ученика треба тражити да доступност саобраћаја повежу са степеном остварености неких важних људских права као што су: право на школовање, здравствену негу или на рад. Такође, треба им проширити видике како саобраћај не би посматрали само из угла добробити појединца, већ и из угла целокупног друштва, пре свега његовог економског развоја.

Други сегмент ове теме је саобраћајно васпитање. Са ученицима треба разговарати како они виде припрему деце за самостално учешће у саобраћају. Ко, како и на који начин треба са њима да ради на томе, као и по чему се процењује да је неко спреман да безбедно учествује у саобраћају. Циљ је да ученици схвате да саобраћајно васпитање подразумева стицање знања, развој вештина и усвајање правилних ставова и вредности, што се мора дешавати и у породици и у школи. За те потребе са ученицима се може, на пример, дискутовати о несавесним возачима који праве пуно саобраћајних прекршаја (возе брже од дозвољеног, не стају на црвено светло на семафору, претичу преко пуне линије...) и водити их тако да сами закључе зашто се такви возачи називају несавесним, да њима не недостају знања о безбедном учешћу у саобраћају као ни вештине, већ је њихово понашање повезано са ставовима и вредностима које имају. То је прилика да се са ученицима разговара о вредностима које су важне у саобраћају као што су: људски живот, здравље, животна средина, материјална добра.

Трећи сегмент теме посвећен је институцијама и организацијама које се баве саобраћајем или су на неки начин повезане са њим. Ученици се могу упутити да на интернету сами истраже чиме се баве Агенција за безбедност саобраћаја, Ауто-мото Савез Србије, Саобраћајни институт ЦИП и о томе поразговарати. Затим их треба упознати са позивним бројевима служби полиције, хитне помоћи и ватрогасаца, јер су оне од велике важности за безбедност саобраћаја и пружање помоћи у ванредним ситуацијама.

Рад на овој теми може се завршити анализом неколико кампања Агенције за безбедност саобраћај као што су *Успори живот те чека, Кад пијем не возим, Подигни глас одузми гас, Вози одморан...* са становишта које вредности пропагирају и коме се обраћају.

САОБРАЋАЈ КАО УРЕЂЕНИ СИСТЕМ

Друга тематска целина има за циљ да ученицима приближи сложеност саобраћаја, ко све у њему учествује и неопходност да комуникација између њих буде уређена. Као подстицај могу се користити снимци саобраћаја са почетка 20. века, као и они који приказују саобраћај данас као уређен систем (нпр. [See How an Insane 7-Circle Roundabout Actually Works | WIRED \(youtube.com\)](#)) или као мање уређен (нпр. [Traffic WTF - Ethiopia's Meskel Square, Addis Abeba \(youtube.com\)](#)). Посебну пажњу треба дати појашњењу које су и зашто осетљиве категорије учесника у саобраћају као што су: деца, особе са инвалидитетом, особе које гурају дечија колица, старије особе, бициклисти, мотористи (нпр. [Snimak na kom vozač velikom brzinom prolazi pešački prelaz na kojem su majka i beba - Telegraf.rs](#)).

Централни део ове теме је значај поштовања саобраћајних правила свих учесника у саобраћају ради безбедности свих. На то се природно надовезује разговор о последицама непоштовања саобраћајних правила и то по појединца, друштво и материјална добра. Ученици су довољно одрасли да неки од њих имају и лично искуство о томе (били су учесници или сведоци неке саобраћајне незгоде), тако да им треба дати прилику да говоре о томе, уколико желе. Након тога, прави је тренутак да наставник упозна ученике са подацима о саобраћајним незгодама у нашој земљи (број погинулих, повређених, материјалне штете...) и упореди их са подацима у неким другим земљама које су по броју становника сличне нашој, а имају мање саобраћајних незгода уз упитаност шта је то што прави разлику. Циљ је да ученици самостално увиде да је највећа разлика у понашању људи у саобраћају, у степену поштовања саобраћајних прописа, а мање у путевима, опреми путева и превозним средствима.

Следећи корак у раду на овој теми је разговор са ученицима како они виде шта треба радити како би се смањио број саобраћајних незгода. Наставник ће их водити тако да дођу до закључка да постоје два пута: један је превентива, односно припрема за безбедно учешће у саобраћају, а други санкционисање небезбедног понашања у саобраћају.

Рад на теми се завршава прегледом највећих непријатеља безбедности у саобраћају као што су умор, алкохол, психоактивне супстанце, мобилни телефони. За те потребе ученици могу добити нпр.

домаћи задатак да, радећи у паровима, стану на неку прометну раскрсницу у окружењу школе и да 10 минута посматрају саобраћај и бележе колико возача док вози користи мобилни телефоном. Активност се може завршити неким од ефектних клипова у којима се показује зашто је употреба мобилних телефона током вожње врло опасна по безбедност у перцептивном смислу јер омета пријем дражи, у когнитивном, јер омета мишљење и мануелном, јер омета прављење покрета.

ДЕЦА У САОБРАЋАЈУ

Ова тема се надовезује на претходну и има за циљ да ученицима појасни специфичности учешћа деце у саобраћају и то као пешака, путника и бициклиста. Много тога они већ знају о томе, али им треба на систематизован начин приказати зашто су деца и млади осетљива категорија учесника у саобраћају, и то са становишта њихових физичких, менталних, емоционалних и социјалних карактеристика. Из исхода се може видети да су неки аспекти ових карактеристика добили посебну пажњу, јер имају већи утицај на (не)безбедно понашање у саобраћају. На пример, један од исхода програма каже да ће ученик бити у стању да не подлеже притиску вршњака да се небезбедно понаша у саобраћају. То значи да са ученицима треба више радити на феномену вршњачког притиска и како му се одупрети (корелација са изборним програмом Грађанско васпитање у оквиру кога се у 7. разреду такође ради на вршњачком притиску). Као помоћ у припреми рада на овим садржајима наставник може користити Водич за примену *Референтног оквира компетенције за безбедно учешће у саобраћају* у коме су карактеристике деце дате у три узрасне категорије.

У даљем току рада на теми ученици треба да се упознају са примерима најчешћег страдања деце у саобраћају. (И о томе се наставник може информисати у наведеном Водичу.) Међутим, рад на том садржају захтева додатни опрез, јер није циљ створити страх код ученика сваки пут када прелазе улицу, возе бицикл или су путници у возилу. Циљ је учинити их свесним опасности које саобраћај има и неопходности да се поштују правила безбедног учешћа у саобраћају, али и да је саобраћај људима потребан и користан. Да би ученике охрабрили да користе саобраћај на безбедан начин као кључни појмови ове теме наведени су:

1. Безбедно понашање деце као пешака у саобраћају.
1. Безбедно понашање деце као бициклиста у саобраћају.
2. Безбедно понашање деце као путника у саобраћају.

Овај сегмент теме има за циљ да ученици напредују у својим компетенцијама за безбедно учешће у саобраћају, односно очекивани исходи нису само на нивоу знања, већ су на нивоу вештина. Главни оријентир наставницима за рад на овим садржајима је и овде *Референтни оквир компетенције за безбедно учешће у саобраћају*. На пример, у њему се наводи вештина *Безбедно кретање пешака и бициклиста улицама, путевима и другим јавним површинама* и уз њу неколико дескриптора који је описују, као што су: правилно процењује кретање учесника у саобраћају (правац, смер и брзину) и примењује мере које доприносе бољој видљивости и лакшем уочавању пешака и бициклиста у саобраћају. Наставник треба са ученицима да разради наведено питајући их на који начин пешаци и бициклисти доприносе да их други учесници у саобраћају боље виде, зашто уколико се пешак креће по коловозу на путу ван насеља или на путу који нема тротоар или другу површину намењену за кретање пешака, мора да се креће што ближе левој ивици коловоза у смеру кретања, итд. Овакви разговори треба ученицима да појасне смисао, сврху неких правила како би их лакше усвојили.

Овом делу програма треба посветити највише времена и добро промислити на који начин радити са ученицима. То не би требало да личи на теоријску наставу у ауто-школи где наставник предаје о правилима безбедног учешћа у саобраћају позивајући се на Закон о безбедности саобраћаја на путевима. Погодније форме рада су демонстрација, симулација, дискусија, анализа случаја, разговор. На пример, ученици се могу поделити у мале групе са задатком да наведу које све опасне грешке могу да направе њихови вршњаци као пешаци, бициклисти и путници. Од њих се то може тражити да ураде ослањајући се на знања и искуства која већ имају, а затим на основу њихових одговора цела група може заједнички, вођена наставником, да издвоји најважнија правила безбедног понашања у саобраћају за ове учеснике. Као следећи корак може бити израда плаката са тим правилима за зид учионице.

САОБРАЋАЈ И ЖИВОТНА СРЕДИНА

Утицај саобраћаја на животну средину добио је своје место у програму, иако је то више ствар екологије, него питање безбедности у саобраћају, зато што постоји намера да се шире култивише однос ученика према саобраћају. Ученицима је, наравно, познато да саобраћај озбиљно загађује животну средину, те разговор о овој теми треба усмерити на промишљање о начинима смањења тог штетног утицаја. Ослонац за рад је део *Референтног оквира компетенције за безбедно учешће у саобраћају* који се односи на животну средину. У њему се наводе следећи дескриптори.

Ученик:

- наводи облике загађења које стварају учесници у саобраћају и објашњава предности пешачења, бициклирања и здравих животних навика за очување здравља и здраве животне средине (знање);
- сматра да свако понашање у саобраћају треба да буде усмерено на очување здраве животне средине (вредност);
- промовише ставове о потреби пешачења, коришћења саобраћајних средстава која не загађују животну средину и примени других мера за ефикасније коришћење превозних средстава (став);
- пажљиво се односи према зеленим површинама као пешак и бициклиста и пешачи, бициклира и примењује здраве животне навике у саобраћају (вештине).

Из наведеног се види сложеност компетенције за безбедно учешће у саобраћају и очекивање да ученици који прођу овај програм треба да имају критички однос према загађивању животне средине, али још више да имају проактивни однос према понашањима која то могу умањити. У ту сврху са ученицима се могу реализовати различите активности. На пример, могу добити задатак да радећи у пару 10 минута стоје на прометној раскрсници и преброје број возила који је туда прошао и у колико њих је био само возач без путника. Друга активност може бити припрема упитника са неколико питања о навикама возача које су повезане са животном средином. Питања би могла бити, нпр: ако треба да идете 400 метара у удаљену продавницу да ли радије користите возило или идете пешке; приликом промене гума шта сте урадили са старим гумама; да ли кад нема места за паркирање, паркирате и на зеленој површини. Затим би сваки ученик обавио разговор са три одрасле особе по избору користећи тај упитник. На часу би се обрадили добијени одговори и продискутовало о навикама испитаних возача. У наставку се може организовати да ученици радећи у малим групама осмисле како једна породица у току једног месеца може да допринесе смањењу штетног дејства саобраћаја. Наставник треба унапред да припреми податке о тој породици (колико има чланова, ког су узраста, где раде родитељи, да ли имају комшије које иду у истом смеру на посао, колико су близу продавнице, да ли поседују бицикле и сл.) на основу чега би ученици дали своје предлоге, а група би о њима дискутовала.

КУЛТУРНО ЈЕ БЕЗБЕДНО

Последња тематска целина треба да заокружи рад на овом програму. Из самог наслова се види да се културно понашање у саобраћају доводи у везу са безбедношћу. Исти такав приступ је и у *Референтном оквиру компетенције за безбедно учешће у саобраћају* где постоје следећи дескриптори (избор).

Ученик:

- разликује културне и некултурне поступке учесника у саобраћају (знање);
- осећа нелагоду у ситуацији када се учесници у саобраћају некултурно понашају и изражава спремност да критикује некултурно понашање учесника у саобраћају (ставови);
- уступа место за седење старијим особама, инвалидима и трудницама у возилима јавног превоза (вештина).

Ученицима треба да буде јасна веза између културног понашања у саобраћају и безбедности. На пример, уколико старија особи стоји у аутобусу, а млада особа седи, осим што је то некултурно, то може угрозити безбедност старије особе, нпр. у ситуацији наглог кочења возила.

У оквиру ове теме може се надградити оно што је рађено у оквиру теме Саобраћај као уређени систем. Потребно је урадити додатни осврт на осетљиве категорије учесника у саобраћају и

разлозима зашто припадају тој групи, као и шта то значи за друге учеснике. Као подстицај за разговор могу се користити фотографије или снимци где се види паркирано возило на пешачком прелазу или тротоару које спречава пешаке да се неометано крећу. На тај начин се повезују саобраћајна правила и културно понашање.

И на крају, мада не мање важно, код ученика треба неговати културу помагања и пружања помоћи другим учесницима у саобраћају, наравно, у складу са њиховим могућностима. Ученици треба да буду оспособљени да уколико се нађу у ситуацији да су нпр. сведоци саобраћајне незгоде позову одговарајуће службе (полицију, хитну помоћ, ватрогасце) и пруже им релевантне податке шта се догодило и где.

ЗАВРШНЕ АКТИВНОСТИ

После рада на свим овим темама наставник може да организује различите завршне активности. Једна би могла бити да ученици радећи у мањим групама осмисле кампању у области безбедности саобраћаја која би имала за циљну групу њихове вршњаке. Групе могу изабрати шта ће бити фокус њихове кампање, а затим осмислити мото кампање, изглед плаката, клипа и активности кампање. Друга идеја је да ученици уз помоћ наставника направе квиз о безбедном учешћу у саобраћају за ученике из школе који нису похађали ову слободну наставну активност или квиз у коме би се такмичили родитељи, наставници, ученици (такмичарске групе могу бити и мешовите, нпр. по један наставник, родитељ, ученик). Трећа идеја је да заједно са Ученичким парламентом иницирају неку акцију у којој би од локалне самоуправе тражили да се изврше неке промене у окружењу школе како би ученици били безбеднији у саобраћају (додатни пешачки прелаз, семафор, лежећи полицајац, осветљење, ограда и друго).

РЕАЛИЗАЦИЈА ПРОГРАМА

За реализацију програма треба имати у виду узрасне и психофизичке карактеристике, ученика 7. и 8. разреда основне школе које су значајне за безбедно учешће у саобраћају. Раст и развој у том периоду, који се назива рана адолесценција (од 11. до 14. године) је интензиван и води у трансформацију детета у младу особу. Многи аутори наводе да је то период неусклађености, наглих обрта и неочекиваних реаговања, често непредвидљивог понашања, време честих сукоба са околином и ауторитетима и јачања утицаја вршњака. У процесу освајања слободе и самосталности, деца су склона да прецењују своје способности, знање и искуство. Неретко се може видети појава ”личне бајке”, односно веровање да се лоше ствари догађају само другима. Образовно-васпитни рад са децом овог узраста је изазов, јер им треба, истовремено, пружити слободу да развијају самосталност, али и помоћ и подршку која им је неопходна, јер још увек нису одрасли. У когнитивном смислу долази до промена које свакако иду у прилог безбедном учешћу у саобраћају. Деца са конкретног прелазе на формални тип мишљења и развија се апстрактно мишљење. Каузално мишљење је добро развијено, повећава се могућност предвиђања последица и доношења закључака. Што се тиче чула и времена реаговања, оно је на нивоу одраслих. Деца добро виде и чују, одлични су им рефлекси, као и ширина видног поља, али све то одлази у други план, јер постоји проблем са пажњом, односно са селекцијом дражи и одржавањем фокуса, као и са склоношћу да се реагује импулсивно. Све то омета ученике да на адекватан начин примају и обрађују информације из саобраћаја и да доносе правилне одлуке. На пример, уколико ученик види познаника са друге стране улице, може се догодити да одмах крене да прелази улицу, а да није проверио да ли је безбедно, иако свакако зна да је то неопходно да уради. Посебно је ризично када ученици међусобно интензивно комуницирају приликом кретања у групи и тада се може десити да не региструју знакове опасности из саобраћаја, јер су фокусирани једни на друге. Осим тога, овај узраст карактерише обилато коришћење мобилних телефона, слушалица и ношење капуљаче на глави, и кад треба и кад не треба, што су све ометајући фактори у регистрацији информација важних за учешће у саобраћају. У физичком смислу, рана адолесценција је период интензивног раста тела, с тим да он није уједначен, па неки делови тела расту брже и више од других, те многа деца у том узрасту делују незграпно, а покрети недовољно координирани. Када се разматра капацитет деце тог узраста за безбедно учешће у саобраћају, треба имати у виду да у раној

адолесценцији деца прилично добро напредују у квантитативним моторичким способностима (брзина, јачина, снага и издржљивост), али ће им бити потребно још времена за развој квалитативних у које спадају: координација покрета, флексибилност, прецизност, агилност и равнотежа. Међу ученицима тог узраста постоји снажна потреба да буду прихваћени у групи вршњака, што може имати за последицу поводљивост и прихватање понашања за која знају да нису добра. Мало је вероватно да ако две другарице претрчавају улицу ван пешачког прелаза, да ће трећа другарица независно од њих прећи правилно улицу. Код дечака се може десити да прихвате изазове у саобраћају, иако знају да то није безбедно. На пример, у страху да ће га другари задиркивати, ученик прихвата да вози бицикл без руку на управљачу и без одговарајуће опреме за заштиту. Међу осмацима ће се увек појавити и неко ко ће покушати да без присуства одраслих управља моторним возилом, са жељом да се "покаже" пред својим другарима. Зато се некад каже, не без разлога, да је ученицима у раној адолесценцији занемаривање опасности посао.

Као и у реализацији других програма слободних наставних активности и програм *Безбедно у саобраћају* не предвиђа класична предавања, већ захтева употребу различитих наставних метода и средстава, али увек таквих да ученици буду у што већој мери активни учесници. Иако је тематика саобраћај, могу се користити технике рада у којима ће ученици имати прилику да дебатују, полемишу, преиспитују, критички разматрају, закључују на основу аргумената... У том узрасту расте капацитет ученика да промишљају унапред, предвиђају последице, анализирају ситуације, посматрају из различитих позиција, замишљају шта би било кад би било... што омогућава наставнику да осмишљава сложеније форме рада са ученицима, као што је нпр. студија случаја из реалног саобраћаја у којој је дете на неки начин било укључено као пешак, бициклиста или путник. То значи да наставник треба да прикупи све податке који су му доступни о некој саобраћајној незгоди која се десила у непосредном окружењу ученика (када се то десило, ко је све учествовао, какви су временски услови били, који прописи нису поштовани, које последице су се десиле, ко је био крив, које мере су предузете за кажњавање, итд.) и да са ученицима организује анализу догађаја. Осим тога, могу се користити снимци преузети са интернета у којима се види нека саобраћајна ситуација погодна за анализу и активирање ученика да предвиђају будуће догађаје што је важан когнитивни захтев за каузално мишљење (довођење у везу узрока и последица) и безбедно сналажење у саобраћају. На пример, ученицима се може пустити снимак који се у једном тренутку "замрзне", а они треба да наведу шта мисле да ће се десити. Како је за ученике најважнија активност у саобраћају да улицу прелазе правилно и безбедно, може се користити снимак ([Miracle Escape for Child Nearly Hit by Huge Lorry \[VIDEO\] \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=miracle_escape_for_child_nearly_hit_by_huge_lorry)) у коме група деце излази из школског аутобуса, а неки од њих почињу да прелазе пут (без пешачког прелаза) иза аутобуса и возачи из супротног смера их никако не могу видети. Ученици ће са лакоћом предвидети да ће се појавити нека возила из супротног смера, али биће изненађени да је у питању цистерна са приколицом и шта ће се десити када возач буде почео да кочи како не би ударио децу. За даљу разраду ове ситуације могу се "активирати" ученичка знања из математике и физике како би се израчунало колико метара у секунди пређе цистерна тешка, нпр. 3 тоне, ако се креће брзином од нпр. 80 км на сат.

Поред наведене студије случаја за рад на оваквој тематици погодне су различите варијанте демонстрације, симулације. На пример, могу се позвати представници локалног Ауто-мото савеза који ће ученицима омогућити коришћење специјалних наочара које симулирају ситуацију када је особа уморна или под дејством алкохола, односно, колико је тешко да се примају дражи и адекватно реагује под таквим околностима. Иако је уобичајено да се у школама појављују полицајци који говоре о безбедности у саобраћају, у оквиру овог програма могу се у госте позвати и особе које раде неке друге послове у саобраћају, нпр: возач аутобуса, инструктор у ауто-школи или саобраћајни инжењер који се бави регулисањем саобраћаја. Ученици, уз помоћ наставника, могу унапред припремити питања за госте, нпр: шта одређује колико дуго ће бити упаљено црвено и зелено светло на семафору, како се бира место где ће бити постављен семафор или пешачки прелаз, шта је најтеже у вожњи аутобуса, које су биле најопасније ситуације у којима се нашао, шта је најтеже научити кандидате у обуци вожње, итд. Уколико у близини постоји средња стручна школа која има образовне профиле из области саобраћаја, може се организовати посета ученика завршних разреда основној школи у оквиру које би они представили неке податке које су научили из предмета Безбедност. Гости могу бити и особе које су доживеле нека непријатна искуства у саобраћају. Иако то могу бити узнемиравајуће приче, ученицима треба што реалније приказати опасности које постоје у саобраћају уз уверавања да саобраћај може бити безбедан уколико се сви учесници придржавају саобраћајних

правила.

Организована вођена дискусија такође може бити погодна за рад са ученицима о различитим темама, посебно за стварање увида у сложеност саобраћаја и тешкоће у његовом регулисању. На пример, ученици могу слободно дискутовати о теми да ли законом треба уредити коришћење електричних тротинета, да ли је примереније да се крећу тротоаром или коловозом. Друга варијанта је да се ученици поделе у мање групе са задатком да образложе предности и недостатке да се тротинети крећу тротоаром, односно коловозом и након тога спровести дискусију. На крају те активности наставник може да представи каква све решења у свету, по том питању постоје.

Посебну пажњу треба посветити увођењу ученика у теме или кључне појмове садржаја. Добро изабран подстицај препознаје се по томе што мотивише ученике да учествују у раду на часу. На сајту Агенције за безбедност саобраћаја налазе се бројни материјали који су примерени узрасту ученика и обрађују понашање људи у саобраћају и најважније аспекте безбедности. За ученике су посебно атрактивни и пријемчиви клипови са познатим особама као што су глумци, певачи, спортисти који се налазе у неким саобраћајним ситуацијама, укључујући и серију клипова снимљених као "скривена камера".

Што се тиче опреме која је потребна за реализацију овог програма, било би добро да постоји у некој мери, али се и без ње он може квалитетно остварити. Многе школе поседују неке врсте полигона, али како се ради са ученицима 7. и 8. разреда који су већ у великој мери савладали правилно прелажење улице, то није неопходно. Како програм није усмерен да код ученика развија високу спретност у вожњи бицикла, онда нису потребни ни бицикли ни полигони. Ако нам је циљ да ученик увек ставља сигурносни појас када је у путничком возилу (ниво вештине), не треба да вежба стављање појаса, јер је то изузетно једноставна моторна радња. Потребно је развити позитиван став према употреби сигурносних појасева, јер као и сви други ставови, он има сазнајну, емотивну и вољну компоненту. Потребно је много рада да би се унапредили ставови и вредности ученика који су важна компонента компетенције за безбедно учешће у саобраћају, али ту већу улогу може имати добро вођени разговор после одгледаног пажљиво изабраног видео снимка, него употреба неке посебне опреме. За реализацију овог програма предност имају различити ресурси (снимци, фотографије, сценарији радионица, гости...) у односу на опрему (полигон, саобраћајни знаци, модели возила...) која је значајнија у раду са млађим узрастом.

ИОП ПРОГРАМИ

ЦИЉ ИОП програма (Индивидуалног образовног плана) јесте постизање оптималног развоја детета и ученика, остваривање образовних исхода и оспособљавање за квалитетан, самосталан живот и укључивање у вршњачку заједницу, односно пружање подршке ученицима кроз прилагођавање простора, метода рада, наставних средстава (ИОП1) или измену садржаја и исхода (за ИОП2) у складу са одлукама тима за инклузивно образовање.

Циљеви и задаци ИОП-а:

- **Оптималан развој:** Подстицање личних, менталних и физичких потенцијала ученика.
- **Образовна постигнућа:** Достижање прописаних или прилагођених исхода знања и вештина.
- **Социјална инклузија:** Укључивање ученика у редован образовно-васпитни рад и живот вршњачког колектива.
- **Осамостаљивање:** Припремање детета за самостално функционисање у свакодневном животу и заједници.

Циљ индивидуализације (односно индивидуализованог начина рада) јесте да се **начин поучавања, материјали и услови рада прилагоде потребама конкретног ученика**, али *без измене* званичног наставног програма и исхода учења.

Она представља **први корак и основни ниво подршке** у редовној настави. Тек уколико мере индивидуализације не дају очекиване резултате, школа покреће процедуру за израду формалног ИОП-а.

Кључни задаци индивидуализације

За разлику од ИОП-а који је формални правни документ, индивидуализација је флексибилан приступ наставника на самом часу:

- **Прилагођавање метода и материјала:** Употреба додатних визуелних средстава, једноставнијих упутстава или прилагођених листића за рад.
- **Организација времена и простора:** Премештање ученика у предњу клупу ради боље концентрације или продужавање времена за израду контролних задатака.
- **Промена начина провере знања:** Омогућавање ученику да одговара усмено уместо писмено (или обрнуто), у зависности од тога шта му лакше иде.
- **Очување истих захтева:** Ученик и даље савладава **исто градиво** као и његови вршњаци, само на начин који му највише одговара.

Врсте ИОП-а: ИОП1 – прилагођени програм, ИОП2 – измењени програм и ИОП3 – обogaћени програм.

Разред	Ученик	Индивидуализација	ИОП1	ИОП2	ИОП3
II	3 ученика	-	-	CJ, математика, СОН	-
		-	CJ, математика, СОН	-	-
		-	-	CJ, М, СОН	-
III	1 ученик	математика	-	-	-
IV	3 ученика	-	-	МЈ, М, ПИД, ЛК, ФЗВ, МК, ДС, СЈКН, ЕЈ	-
		ПИД	CJ, М	-	-
		-	Математика, ПИД	-	-
V	3 ученика	-	И	CJ, М	-
		-	-	CJ, М	-
		-	CJK, И, М	-	-
VI	3 ученика	-	CJKH	-	-
		ИНФ	-	CJK, М, НЈ, ЕЈ, ТиТ, И, Б, Г	-
		-	CJK	-	-
VIII	2 ученика	-	-	CJ, М, И, ЕЈ	-
		-	-	CJ, М, И	-

Појединачни планови активности, циљеви и стратегије за сваког конкретног ученика је део његових личних педагошких профила, и ИОП докумената који се чувају у досијеима ученика.

ПРОГРАМ ДОПУНСКЕ И ДОДАТНЕ НАСТАВЕ

Циљ допунске наставе је да се ученицима пружи додатна подршка како би надокнадили пропуштено градиво, савладали теже делове и стекли знања и вештине неопходне за праћење редовне наставе.

Главни циљеви и задаци

- **Надокнада знања:** Помоћ ученицима који спорије усвајају градиво или су били одсутни са часова.
- **Праћење редовног програма:** Оспособљавање ученика да без потешкоћа разумеју нове лекције и испуне школске обавезе.

- **Развој самопоуздања:** Пружање подршке у стицању сигурности у сопствено знање и рад у мањој групи или индивидуално.
- **Прилагођен приступ:** Коришћење другачијих метода рада и објашњења која више одговарају индивидуалном ритму ученика.

	Допунска настава	Задужени наставници и број планираних часова у односу на норму	Разред	Годишњи фонд часова	Годишњи фонд часова по одељењу	Укупан број часова по предмету
1.	Разредна настава	Стручно веће разредне наставе (6x36)	I – IV	6x36	36	216
2.	Српски језик	Лидија Черфел (34)	V- VIII	34	9, 9, 8, 8	34
3.	Мађарски језик	Моника Сакал (23)	V, VI , VIII	23	8,7,8	23
4.	Српски језик као нематерњи	Данијела Стипић (14), Лидија Черфел (9)	I, IV, V VI, VIII	14 9	4,5,5 5,4	23
5.	Енглески језик	Невена Сретић (36), Ђенђи Мајор (12)	I- VIII V, VI , VIII	36 12	2,2,4,4,4,4,4,4 4,4,4	48
6.	Немачки језик	Ђенђи Мајор (28)	V- VIII	28	4,4,4,4,4,4,4	28
7.	Историја	Гордана Стојсављевић (13), Ана Јановић (9)	V- VIII V, VI , VIII	13 9	4,3,3,3 3,3,3	22
8.	Географија	Милотка Мијић (13), Арпад Палађи (9)	V- VIII V, VI , VIII	13 9	4,3,3,3 3,3,3	22
9.	Физика	Данијела Стипић (7) Ласло Месарош (11)	VI , VIII VI , VII, VIII	7 11	4,3 4,4,3	18
10.	Хемија	Ленке Баги Ласло (11)	VII – VIII	11	5, 3,3	11
11.	Математика	Данијела Стипић (24), Јелена Коцић (8), Ласло Месарош (24)	VI - VIII V V, VI , VIII	24 8 24	8,8,8 8 8,8,8	56
12.	Биологија	Михаела Стојко (14), Жељко Зелић (11)	V- VIII V, VI , VIII	14 11	4,4,3,3 4,4,3	25
УКУПНО						526

****** наставници имају право да у складу са својом проценом и потребом за већом подршком у одређеном одељењу измене број планираних часова по одељењима и прилагоде потребама ученика.

Начин праћења: евиденција се води у Ес-дневнику, где се бележе наставне јединице и имена присутних ученика. а успех прати кроз редовно оцењивање и извештаје стручних већа.

На допунску наставу наставник упућује ученика (или ученик долази самоиницијативно) када се примети пад у оценама или потешкоће у раду.

Циљ додатне наставе је да омогући ученицима са посебним способностима, склоностима и интересовањима проширивање и продубљивање знања из одређених предмета. Док је допунска настава намењена пружању помоћи за савладавање редовног градива, додатна настава помаже напредним ученицима да развију свој пуни потенцијал.

Главни циљеви и задаци

- **Продубљивање редовног програма:** Обрада сложенијих тема, научних теорија и проблема који се не раде на редовним часовима.
- **Развој критичког мишљења:** Подстицање истраживачког рада, логичког закључивања и креативног решавања проблема.
- **Припрема за такмичења:** Систематски рад са ученицима који планирају учешће на школским, општинским и вишим нивоима такмичења и смотри.
- **Професионална оријентација:** Помоћ ученицима да препознају своја будућа занимања кроз дубље упознавање са одређеном научном или уметничком облашћу.

	Додатна настава	Задужени наставници и број планираних часова у односу на норму	Разред	Годишњи фонд часова	Годишњи фонд часова по одељењу	Укупан број часова по предмету
1.	Разредна настава	Вања Ковчин (36), Марта Гелер (-) Анђелина Топић (36)	IV IV III	36 0 36	36 0 36	72

2.	Српски језик	Лидија Черфел (34)	V- VIII	34	9, 9, 8, 8	34
3.	Мађарски језик	Моника Сакал (23)	V, VI , VIII	23	8,7,8	23
4.	Српски језик као нематерњи	Данијела Стипић (14),	I, IV, V	14	4,5,5	23
		Лидија Черфел (9)	VI, VIII	9	5,4	
5.	Енглески језик	Невена Сретић (36),	I- VIII	36	2,2,4,4,4,4,4,4,4,4	48
		Ђенђи Мајор (12)	V, VI , VIII	12	4,4,4	
6.	Немачки језик	Ђенђи Мајор (28)	V- VIII	28	4,4,4,4,4,4,4	28
7.	Историја	Гордана Стојсављевић (13),	V- VIII	13	4,3,3,3	22
		Ана Јановић (9)	V, VI , VIII	9	3,3,3	
8.	Географија	Милотка Мијић (13),	V- VIII	13	4,3,3,3	22
		Арпад Палађи (9)	V, VI , VIII	9	3,3,3	
9.	Физика	Данијела Стипић (7)	VI , VIII	7	4,3	18
		Ласло Месарош (11)	VI , VII, VIII	11	4,4,3	
10.	Хемија	Ленке Баги Ласло (11)	VII – VIII	11	5, 3,3	11
11.	Математика	Данијела Стипић (24),	VI - VIII	24	8,8,8	56
		Јелена Коцић (8),	V	8	8	
		Ласло Месарош (24)	V, VI , VIII	24	8,8,8	
12.	Биологија	Михаела Стојко (14),	V- VIII	14	4,4,3,3	25
		Жељко Зелић (11)	V, VI , VIII	11	4,4,3	
УКУПНО						382

** наставници имају право да у складу са својом проценом и потребом за већом подршком у одређеном одељењу измене број планираних часова по одељењима и прилагоде потребама ученика. Исто тако уколико у одељењу нема ученика који могу и желе да похађају додатну наставу, по интерном договору у школи наставник треба да одржи већи број часова допунске наставе и тиме одржи потребан број часова у складу са својом нормом.

Начин праћења: евиденција се води у Ес-дневнику, где се бележе наставне јединице и имена присутних ученика. а успех прати кроз редовно оцењивање, успехе на такмичењима и извештаје стручних већа.

На додатну наставу се позивају ученици са оценама 4 и 5 који показују посебан афинитет према предмету.

Дорослово, 11.9.2026.

Председник Школског одбора

Анђелина Топић