# КОНЦЕПТУАЛНИ ОКВИР ОБРАЗОВАЊА ПО ПРОЈЕКТУ

## CB007.2.22.112 "WellBeCome"
## Програма Interreg-ИПА трансграничне сарадње Бугарска-Србија 2014-2020

Експерт педагог: проф. д-р Весела Методиева Ђурова

## 1. Начела образовне политике у ЕУ и земаља за образовну размену у пограничним подручјима

Циљеви одрживог развоја (ЦОР;такође Глобални циљеви; ен: Sustainable development Goals; Global Goals) повезани су са будућим међународним развојем за период 2016-2030. Утврђени су од стране Уједињених нација и промовисани као Глобални циљеви за одрживи развој. Они замењују Миленијумске развојне циљеве, који истичу крајем 2015. године. Идентификовано је 17 циљева са 169 специфичних под-циљева.

У августу 2015. године 193 земље сложиле су се да сарађују у постизању следећих 17 циљева. Дана 25. септембра 2015. године, 193 земље Генералне скупштине УН усвојиле су дневни ред под називом : Да променимо наш свет(Transforming our world). .
1. Искорењивање сиромаштва свуда и у свим његовим облицима.
2. Елиминисање глади, постизање безбедности у храни и боља исхрана и промовисање одрживе пољопривреде.

*Овај пројекат суфинансира Европска унија кроз Интеррег-ИПА Програм прекограничне сарадње Бугарска-Србија*

*Овај документ израђен је уз подршку Европске уније кроз Програм прекограничне сарадње Interreg-IPA Бугарска-Србија 2014-2020, CCI No2014TC16I5CB007. За садржај документа одговоран је бенифицијент и ни на који начин не одражава ставове Европске уније или Управљчког органа програма*

3. Осигуравање здравог начина живота и унапређење добробити за све старосне групе.
4. Осигуравање инклузивног и једнако квалитетног образовања и подстицање могућности учења за све током живота.
5. Постизање родне равноправности и оснаживање свих жена и девојака
6. Осигуравање приступачности и одрживог управљања водоснабдевањем и канализацијом за све.
7. Осигуравање приступа финансијски приступачној, поузданој, одрживој и модерној енергији за све.
8. Промовисање сталног, свеобухватног , одрживог економског раста, пуног и продуктивног запошљавања и достојног рада за све.
9. Изградња флексибилне инфраструктуре, промовисање обухватне и одрживе индустријализације и подстицање иновација.
10. Смањивање неједнакости унутар и између земаља.
11. Трансформација градова и насељених места у свеобухватне, сигурне, стабилне и одрживе центре.
12. Осигуравање одрживих образаца потрошње и производње.
13. Подузимање хитних мера за борбу против климатских промена и њиховог утицаја.
14. Очување и одрживо коришћење океана, мора и морских ресурса за одрживи развој.
15. Очување, обнављање и промовисање одрживог коришћења копнених екосистема, одрживо управљање шумама, сузбијање дезертификације и заустављање деградације тла и његово обнављање те заустављање губитка биолошке разноликости.
16. Промовисање мирних и инклузивних друштава за одрживи развој, обезбеђивање приступа правди за све и стварање ефикасних, одговорних и приступачних институција на свим нивоима.
17. Ојачати средства за спровођење и обнову Глобалног партнерства за одрживи развој.

*Овај пројекат суфинансира Европска унија кроз Интеррег-ИПА Програм прекограничне сарадње Бугарска-Србија*

*Овај документ израђен је уз подршку Европске уније кроз Програм прекограничне сарадње Interreg-IPA Бугарска-Србија 2014-2020, CCI No2014TC16I5CB007. За садржај документа одговоран је бенифицијент и ни на који начин не одражава ставове Европске уније или Управљчког органа програма*

Према мишљењу Одбора за културу и образовање од 25.06.2018. за подстицање раста и кохезије у пограничним регионима ЕУ, известилац Теодорос Загоракис даје предлоге као што су:

- Признаје изазове са којима се суочавају гранични региони и наглашава да друштвено-економске разлике, укључујући културне и језичке, између различитих пограничних региона могу да ометају интеграцију, ограничавају интеракцију и смање могућности за људе и предузећа са обе стране границе. ;

- Наглашава да је ЕУ позитивно допринела развоју пограничних региона и да би се будући програми финансирања требали и даље, на најефективнији и најефикаснији начин, усмеравати на подручја с посебно високом европском додатном вредношћу и да гарантују да је решавање тешкоћа ових региона у средишту програма прекограничне сарадње

- истиче да би политика приближавања требала наставити подржавати угрожене људе, рјешавајући растуће неједнакости и изграђујући солидарност улагањем у образовање, обуке и културу, с посебним нагласком на програме прекограничне сурадње;

- Наглашава важност програма прекограничне сарадње, укључујући финансирање образовних, културних, креативних, спортских, уметничких и других активности, чија европска додата вредност окупља грађане, ствара прекограничне корисне образовне и институционалне интеракције, промовише међусобно поверење и разумевање између унутрашњих и спољашњих субјеката за институције и помаже у превазилажењу различитих облика предрасуда и стереотипа у пограничним регионима;

- у том погледу наглашава снажну жељу ЕК да уложи у развој модерних креативних пројеката за иновације у образовању кроз интерактивне и мултимедијске технологије;

*Овај пројекат суфинансира Европска унија кроз Интеррег-ИПА Програм прекограничне сарадње Бугарска-Србија*

*Овај документ израђен је уз подршку Европске уније кроз Програм прекограничне сарадње Interreg-IPA Бугарска-Србија 2014-2020, CCI No2014TC16I5CB007. За садржај документа одговоран је бенифицијент и ни на који начин не одражава ставове Европске уније или Управљчког органа програма*

- с тим у вези поздравља предложене мере поједностављења за раздобље након 2020. и сматра их важним кораком ка поједностављивању и побољшању испуњавања и приступачности програма прекограничне сурадње;

- Позива на нову информациону стратегију за прекограничну и регионалну сарадњу како би се стигло до  људи у пограничним регионима, подигла њихову информисаност о могућностима које нуде прекогранични програми и тако допринели промени става према отворенијој регионалној и прекограничној свести;

- Наглашава важност спорта за приврдни и социјални развој прекограничних региона, што показују и бројни пројекти територијалне сурадње који су спорт користили као средство друштвене и културне интеграције кроз образовање;

- охрабрује младе људе да делују и учествују у свим аспектима развоја регионалних и прекограничних друштава; подржава прекограничне идеје и активности у вези са младима, попут стварања платформи за размену идеја и добрих пракси, подизања свести и размене информација о прекограничној сарадњи и ширењу информација путем друштвених и других медија у циљу повећања учешћа и могућности младих људи у прекограничним пројектима;

- Снажно подупире улогу прекограничних пројеката и програма у побољшању образовања младих, запошљивости, укључивања и учествовању адолесцената и младих у друштву бавећи се социјалним проблемима с којима се суочавају у пограничним регионима, позива на систематичнију сарадњу међу пограничним регионима како би се побољшале могућности младих у областима образовања, обуке, културе, спорта и другим областима социјалне политике за лица са ИОП

- напомиње да је језик важан фактор повећања поверења и помаже у смањењу социо-културних потешкоћа; сматра да  циљано повећано финансирање језичних технологија у образовању може побољшати комуникацију и на тај начин подржати систематску промоцију образовања и обуке у пограничним регионима, од предшколског образовања па надаље, кроз организацију спортских и здравствено оријентисаних догађаја;

*Овај пројекат суфинансира Европска унија кроз Интеррег-ИПА Програм прекограничне сарадње Бугарска-Србија*

*Овај документ израђен је уз подршку Европске уније кроз Програм прекограничне сарадње Interreg-IPA Бугарска-Србија 2014-2020, CCI No2014TC16I5CB007. За садржај документа одговоран је бенифицијент и ни на који начин не одражава ставове Европске уније или Управљчког органа програма*

- Истиче да невладине организације и мала удружења у сарадњи са партнерима могу допринiети одрживом развоју младих као и подстицање иновација; такође сматра да ће ова сарадња помоћи у изградњи веза између адолесцената, повећати међусобно разумевање, превазићи заједничке изазове, ојачати лични и европски идентитет заједничким иницијативама на пројектима везаним за образовање или партнерства између образовних институција.

## 2. Реализација пројекта ЦБ007.2.22.112 "WellBeCome" у оквиру Интеррег-ИПА програма за прекограничну сарадњу Бугарска - Србија 2014-2020 и функције ауторског тима едукатора

Познато је да су узајамно поверење, политичка воља и флексибилан приступ између заинтересованих страна на различитим нивоима - од локалног до националног нивоа, укључујући и цивилно друштво, у овом случају представљено у партнерству образовних установа (Софијски универзитет "Свети Климент Охридски") и НВО ("Абецеде") - од виталног значаја за превазилажење изазова и трајних препрека у образовању. Зато тренутни тим пројекта „**WellBeCome**“ **има за циљ да имплементира функције као што су:**

**1.добити од политике приближавања у пограничним регионима засноване на циљевима активног личног и друштвеног присуства деце у развоју,**

**2.развој њихових компетенција у заштити здравља и здравственог режима, формирању одрживих ставова према потрошњи при задовољавању сопствених физичких и духовних потреба.**

**3.боља координација и дијалог, за ефикаснију размену информација и за даљу размену најбољих пракси између актера који су укључени у имплементацију,** посебно у спровођењу европских политика и добрих пракси, при чему ће тим подржати имплементацију пројекта на локалном нивоу у образовним установама.

4.Тим ће се водити **фокусирањем на позитивном значају образовања и културе, а посебно на могућности да се убрзају напори на унапређењу културног дијалога** у пограничним институцијама у Бугарској и Србији.

5.подржавање у вези ваннаставних и интересних активности потенцијала школа и локалних власти у овим напорима и подстицање наставе језика суседних земаља у њиховим наставним програмима у основном и средњем образовању.

*Овај пројекат суфинансира Европска унија кроз Интеррег-ИПА Програм прекограничне сарадње Бугарска-Србија*

*Овај документ израђен је уз подршку Европске уније кроз Програм прекограничне сарадње Interreg-IPA Бугарска-Србија 2014-2020, CCI No2014TC16I5CB007. За садржај документа одговоран је бенифицијент и ни на који начин не одражава ставове Европске уније или Управљчког органа програма*

6.спровођење обуке за тренере на пројекту, тим ће бити укључен у активности којима ће се олакшати и тачније **промовисати међусобно препознавање и боље разумевање специфичних интерактивних и мултимедијалних вештина** у наставним програмима за ваннаставне активности и секције с циљем повећања могућности за прекограничну мобилност у учењу кроз опремљене будуће „виртуалне учионице“, укључујући стицање вештина у постављеним циљевима грађанског, здравственог и еколошког образовања.

7.**оперативна подударност постојећих образовних политика**, за употребу електронских и технолошких система подршке на локалном образовном нивоу створиће оперативну компатибилност електронских система школа и мере за олакшавање приступа, укључујући језичке алате за потенцијалне кориснике из суседских региона, биће подстицане прекограничне образовне иницијативе ради повећања напорау вези пројеката **е-образовања**, што ће имати позитиван утицај на живот и активности у пограничним регионима;

Тим ће такође пружити додатну подршку прекограничним пројектима између спољних пограничних региона ЕУ и пограничних региона суседних држава, посебно са регионима трећих земаља који су укључени у процес европских интеграција у смислу образовно синхронизираних изазова, који су донекле слични, али истовремено са потребом за диференцијацију у примени приступа оријентисаног на компетенције у најудаљенијим регионима дуж спољних граница ЕУ.

Кроз садржаје и организационо чланови тима као аутори побољшаће комплементарност здравственог образовања ученика и њихових породица у пограничним регионима, обезбедиће **стварну сарадњу на пољу давања технологија за побољшање менталног здравља, емоционалне интелигенције, поштовања права на индивидуалност, сарадње у области активне рекреације, побољшање фактора за спорт и спортска достигнућа и успех и одрживости задовољства јаким странама личности..**

Ова заједничка искуства у доживљајима у институцијама зближавају субјекте у њима и тако откривају нови потенцијал за локални развој и осећај партнерства.
Концептуално постоје **додатне користи од тимског спровођења** пројекта за обуку наставника:
*Јачање прекограничне сарадње између установа образовања и обучавање кроз олакшане трансграничне посете и ваннаставне активности за децу од најранијег доба,

*Пружање јединствене могућности, ван учионице, да имају директну везу и искуство из прве руке са разноликошћу друштвених, комуникативних, грађанских, здравствених и спортских догађаја својих суседа;

*Овај пројекат суфинансира Европска унија кроз Интеррег-ИПА Програм прекограничне сарадње Бугарска-Србија*

*Овај документ израђен је уз подршку Европске уније кроз Програм прекограничне сарадње Interreg-IPA Бугарска-Србија 2014-2020, CCI No2014TC16I5CB007. За садржај документа одговоран је бенифицијент и ни на који начин не одражава ставове Европске уније или Управљчког органа програма*

*Размена образовних приоритета на бугарском, српском и енглеском језику и промовисање мање коришћених прекограничних језика за јачање сарадње, повећање прекограничне мобилности и обогаћивање културне разноликости и баштине ових подручја;

*Зближавање кључних актера из истраживачке и академске заједнице, невладиних организација, предузећа, јавних институција и цивилног друштва, што је од суштинског значаја;

*Олакшавање прекограничних партнерстава између установа за образовање и обуку и између њих и региона, ради промовисања мобилности ученика, наставника, тренера и административног особља, као и доктораната и истраживача, укључујући и педагошко образовања и оспособљавања ;

*Олакшавање образовних активности које имају за циљ подизање свести деце у развоју о побољшању сарадње између универзитета, културних и образовних институција.

## 3. Образовни акценти у садржају пројекта CB007.2.22.112 „WellBeCome“ у оквиру Интеррег-ИПА програма за прекограничну сарадњу Бугарска - Србија 2014-2020

### 3.1.Емоционална интелигенција и ментално здравље.

Под емоционалном интелигенцијом (ЕИ) подразумевамо способност или вештину опажања, процене и управљања сопственим емоцијама, разликовање различитих емоциа и њихово тачно именовање и разврставање, као и коришћење емоционалних информација како би на основу истих управљали мишљењем и понашањем (Coleman, Andrew (2008). *A Dictionary of Psychology* (3 ed.). Oxford University Press). Ово је релативно ново поље истраживања у психологији.
Ментално здравље је медицински термин који описује емоционално и ментално здравље, здраво стање реакција и перцепције и одсуство менталних поремећаја.
Постоје две врсте емотивно нестабилних личности-:
Импулсивна - нема контроле над нагонима.
Гранична - нестабилни односи, емоционалне кризе, немогућност прилагођавања друштвеном окружењу, стални осећај неуспеха и безнађа.
**Ментално здравље** може бити резултат квалитета живота или припадности друштвеним класама, при чему код различитих друштвених класа постоје различите манифестације проблема менталног здравља или поремећаја.

У основи психичког здравља је емоционално здравље (овај термин се често користи и као допуна емоционалног и менталног здравља, на енглеском и као емоционално **ментално здравље**, енгл.emotional mental health) , то је и термин који се користи да

означи везу емоционалног стања са општим психичким здрављем појединца. Људи који су доброг **емоционалног здравља** имају добру унутрашњу равнотежу, способни су да се носе са потешкоћама и изазовима**, граде јаке и здраве везе и опорављају се од тешкоћа и привремених неуспеха.**

У управљачким структурама је препознато 19 активности и навика које помажу људима с високом ЕИ да искористе своје емоције у своју корист уместо на своју штету. Према Џастину Барису, оснивачу и директору *INSIGHT-а* (https://www.manager.bg/технике успеха/трајна -16-знака -високе-емоционалне-интелигенције/ ):

1. **Да се обраћа пажња како на своја тако и на туђа осећања**. Емотивно интелигентни људи имају способност да буду свесни и да контролишу своје емоције и препознају утицај који имају на мисли и поступке људи. То раде посматрајући и себе и друге и запажају промене у понашању људи и реакције на њихова осећања. То им омогућује да на неки начин завирују „испод површине“ и идентификују узроке људског понашања.

**Људско понашање. Чинови доброте** могу се изненађујуће лако ширити међу људима - само посматрајући великодушност људи око нас. Оно активира делове мозга који учествују у мотивацији за акцију и друштвени ангажман, открило је ново истраживање. Заузврат, вероватно је да ћемо то „пренети даље“. Научници то називају "ефектом моралног уздизања". Први лабораторијски докази о овом ефекту откривени су 2010. године. Истраживачи са Калифорнијског универзитета у Сан Дијегу демонстрирали су ефекат дајући људима једноставну игру. Током игре открили су да када људи несебично сарађују са другима, овај чин доброте прелази са особе на особу.
**Један чин доброте** на крају би се **утростручио** од људи који су касније давали све више и више. Др Јамес Фоулер, један од аутора студије, рекао је: "Иако овај показатељ може да буде виши или нижи него у лабораторији, веома је узбудљиво учити од личног искуства да се доброта шири ка људима које не знате и никада их нисте упознали. Имамо непосредно искуство дајемо и видимо непосредне реакција људи, али обично не видимо како се **наша великодушност шири кроз нашу друштвену мрежу да би дотакла десетине, па чак и стотине других људи. "**
**Ево неких техника за препознавање квалитета карактера и темперамента**. Сви знамо колико је важан добар утисак - и за наш лични живот и за професионалне односе. Међутим, постоји низ малих фактора који граде нашу слику и над којима немамо контролу (за разлику од наших речи и понашања).
**Наш поздрав**: Здраво руковање показује да је особа наспрам нас екстровертна. Воли да јасно изражава своје емоције. Ако вам неко стави руку на раме кад вас сретне, вероватно вас заиста воли (или је манипулатор). Ако вам ухвати руку са обе своје руке, та особа ће вас замолити за нешто или ће вам саопштити неку поруку.
**Селфији**. Људи који држе камеру одоздо имају позитиван поглед на свет. Они који су превише озбиљни или одговорни ретко обавештавају друге шта раде преко друштвених

мрежаа. Поред тога, често се фотографирају на такав начин да други не могу схватити где се у ствари налазе.
**Колико често копамо по свом телефону**. Ако то радите пречесто , велика је вероватноћа да сте депресивни и тражите спољну стимулацију.

2**. Знати када успорити**
Схватају да су емоције пролазне и да често доводе до импулсивних и непромишљених одлука због којих касније жалимо. **Стога се труде да добро размисле о свакој ситуацији пре него што донесу одлуку или предузму радњу**, посебно када је реч о ситуацијама испуњеним високим емоционалним набојем. Њихов циљ је да никада не доносе дугорочне одлуке на основу тренутних емоција.

3. **Да контролишете начин размишљања**
Већина емоција је инстинктивна, што значи да не могу да контролишу где, како и када да их доживе. Међутим, емоционално интелигентни људи су свесни чињенице **да могу контролисати начин на који реагују на ове емоције фокусирајући се на своје мисли.** Стога се фокусирају на рационалне реакције и не постају робови својим емоцијама.

4. **Покажите одмереност**
Многи људи данас одмереност доживљавају као слабост. Међутим, они који имају високу ЕИ цене скромност. Брзо прихватају критику и користе је за самоусавршавање. Схватају да то што сте скромни, не значи да немате самопоуздања и да никада не браните своје мишљење и принципе. Емотивно интелигентни људи разумеју да је основа одмерености **способност да признамо да не знамо све и спремност да учимо од других.**
5. **Спремност да уче од других** илуструју компаније из интерактивних технологија (*Netflix, Amazon, Google*), које би, да су своје активности окончале са првим неуспехом, данас биле само имена из недавне прошлости, које би већина људи већ заборавила. Уместо да леже на старим ловорикама, ове компаније препознају потребу да се поново открију и прилагоде променама у индустрији. Свака од ових компанија прихвата **континуирано учење и самоусавршавање као саставни део њихове корпоративне културе и стратегије развоја**. Као резултат, они не само да опстају, већ и своје пословање унапређују, њихов посао цвета.
У том смислу, потребно је створити организацију чија је филозофија заснована на сталном, целоживотном учењу, а не једноставно следити нове трендове и технологије. Понекад је довољно да се погледа из другог угла и пита: "Можете ли да замислите?"
6. **Неуспех се доживљава као прилика за развој**. Пречесто се људи плаше да ризикују на радном месту. Више воле да иду на сигурно јер верују да ће им се замерити или ће чак изгубити посао ако не успеју. Овде проналазимо главну разлику која одликује организације које промовишу учење од свих осталих: **подстичу предузимање ризика и подржавају експериментисање, без обзира на исход**. Реч је о стварању сигурног

*Овај пројекат суфинансира Европска унија кроз Интеррег-ИПА Програм прекограничне сарадње Бугарска-Србија*

*Овај документ израђен је уз подршку Европске уније кроз Програм прекограничне сарадње Interreg-IPA Бугарска-Србија 2014-2020, CCI No2014TC16I5CB007. За садржај документа одговоран је бенифицијент и ни на који начин не одражава ставове Европске уније или Управљчког органа програма*

окружења у којем се неуспех сматра природним делом развоја компаније. Челници ове врсте компанија схватају да ће користи научених лекција далеко надмашити потенцијалне губитке. На крају крајева, не смијемо заборавити да неуспјех није вјечан, већ је једноставно још једна препрека коју треба превазићи. Ако се грешке схвате као могућности уместо катастрофе, наћи ће се прави смер.

7. **Да учимо из искуства**. Подстицање експериментирања и размишљања изван оквира снажно је средство за подстицање промена у учењу. Међутим, ако се не анализирају, процењују и не употребе ефекти таквог учења, најважније ствари се пропуштају. Каже се да су они који се не сећају прошлости осуђени да је понове. Младост треба да учи из својих искустава како не би понављала своје грешке. Важно је обратити пажњу и на искуства других који су раније покушавали да постигну оно што се желе, али нису успели. **Искуство других људи може дати добру представу о томе како се ствари могу радити другачије и боље**. Упоређује се оно што се научи из сопствених искустава са напретком конкурената да би се изградили критеријуми за будући успех, коме треба тежити.

**Промовисање раста јасном дефиницијом и динамичном визијом**. Изградња културе учења у великој мери зависи од постојања јасне визије правца у коме ученик иде. Имајте на уму, међутим, да организације које стално уче се карактеришу својом способношћу трансформације. Циљеве и стратегије треба непрестано проверавати и постављати нове како би се промовисало прогресивно размишљање и култура промена. Неспособност да размишљате дугорочно може имати озбиљне последице.

**Стварање не чекајућих, него знајућих људи**. Компаније попут *AT&T* и *Pixar* стварају своје "универзитете" како би убрзали развој својих запослених и припремили их за њихове будуће каријере. Подстичу своје тимове да прате и усвајају нове идеје нудећи им разне **могућности обука и вежбања**. Када својим ученицима стварате прилике за учење и раст, ви **стварате будуће вође друштва**.

**Да се помаже тиму да замисли немогуће**. Можемо ли редовно питати партнере „**Можете ли замислити**?“ и коментарисати најзанимљивије и одважније жеље на дрвету снова. Ова једноставна вежба постаје катализатор за неке од највећих успеха. Док се замишљају и следе циљеви који изгледају недостижни, они се из снова претварају у стварност. За изградњу културе учења је потребно пуно страсти, комуникације и тимског рада, али на крају, када неко тежи да постигне немогуће, тада се догађају велике ствари.

8. **Да се показује искреност**

Емотивно интелигентни људи се не плаше рећи оно што стварно мисле. Избегавају полуистине и настоје представити информације на начин који неће бити погрешно протумачен. Схватају да тражење рупе у закону и техничким детаљима може да им победи у парници, али не и да им донесе **симпатије и поверење** других.

9. **Да се показује аутентичност** Људи с високом емоционалном интелигенцијом схватају да бити аутентичан не значи делити све о себи са свима које сретнете, у било

којем тренутку. Аутентичност је вештина да се **придржавате сопствених вредности и принципа и да се не издају сопствене визије како би се угодило неком другом**.

10. **Да се испољава емпатија**

Уместо да етикетирају друге, емоционално интелигентни покушавају да се ставе на њихово место и **гледају ствари њиховим очима**. Они слушају друге, не да би судили њиховим поступцима и мислима, већ да би их их боље разумели.

11. **Да се користе ефикасне повратне информације**

Критике имају потенцијал да повређују осјећања других. Схватајући ову чињеницу, емоционално интелигентни људи покушавају представити своју критику у облику конструктивних повратних информација, тако да је особа којој је упућена **прихвата као користан савет, а не као негативну оцену**. Негативне повратне информације често долазе неочекивано, наизглед ниоткуда. Природна прва реакција је да кажете другој особи да није у праву. Зашто? Јер да је у праву, вероватно бисте чули ову вест и раније и од много других људи. Међутим, истина је да то није увек случај, што значи да је добро не журити са закључцима. Шта треба да се каже: "Не видим ствари на тај начин. Можете ли ми дати пример да боље разумем ситуацију?

Немојте се узнемирити ако је ваше разумевање ситуације потпуно другачије од онога код других. Понекад је потребно ослушкивати размишљања других да би схватили где смо погрешили или да би стекли бољу јасноћу и знање о проблему. У сваком случају, ваш приступ би требао бити из става особе која схвата да је можда погриешила.

12. **Извинити се**

"Жао ми је" једна је од најтежих речи за рећи. Међутим, емоционално интелигентни људи схватају моћ ове речи јер разумеју да исказати жаљење не значи увек да нисте у праву, већ да своје односе са другим људима цените више него свој его.

13. **Опростити и заборавити**

Сакривање мржње према особи или неком догађају из прошлости је попут остављања ножа заглављеног у рани. Кад емоционално интелигентни опраштају и заборављају, превазилазе те препреке и не дозвољавају другима да своје емоције користе против њих.

14. **Придржавати се обећања**

Схвата се да је важно то учинити, било да се ради о малим или великим обећањима, јер се на тај начин изграђује углед поуздане и одговорне особе, на коју се други могу ослонити.

15. **Да се зна како се причају приче**

*Овај пројекат суфинансира Европска унија кроз Интеррег-ИПА Програм прекограничне сарадње Бугарска-Србија*

*Овај документ израђен је уз подршку Европске уније кроз Програм прекограничне сарадње Interreg-IPA Бугарска-Србија 2014-2020, CCI No2014TC16I5CB007. За садржај документа одговоран је бенифицијент и ни на који начин не одражава ставове Европске уније или Управљчког органа програма*

Сви воле занимљиве приче. Обзиром на ту чињеницу, емоционално интелигентни људи знају како користити анегдоте и примере да би удахнули живот бројевима, чињеницама и идејама.

16. **Да се помаже другима**

Један од најбољих начина да некога инспиришете је да му се помаже. Емоционално интелигентни људи пружају руку онима којима је то потребно да би им помогли да постану своје најбоље ЈА .

17. **Да се зна када се опустити**

Људи са високом емоционалном интелигенцијом знају да није потребно дубински анализирати сваки осећај који је доживљен и придаје значај догађајима који нису баш тако важни. Уместо тога, они траже дубље разумевање само када им је то корисно. Иначе једноставно уживају у тренутку.

18. **Да се чува од емоционалне манипулације**

. Емоционална интелигенција такође има тамну страну која омогућава људима да манипулишу другима у остваривању сопствених себичних циљева. Ово је један од разлога зашто је важно да су емоционално интелигентни људи увек будни и да развијају своје способности тако да могу заштитити себе и друге од емоционалне манипулације.

19. **Да се зна снага емоција**.

Наше емоције утичу на практично сваки аспект живота. Помажу у одабиру каријере која ће се пратити и места на која се треба пријављивати за посао. Оне одређују да ли вам се свиђа филм, песма или уметничко дело. Оне утичу на нашу одлуку где треба живети и на које време. Помажу нам да изаберемо са ким ћемо провести време и у кога ћемо се заљубити. Емоције нас могу натерати да за неколико секунди донесемо одлуку која ће нам променити цео живот. Понекад нас натерају да се осећамо безнадежно, чак и кад нас други видекао особу која има све. Међутим, оне могу бити и светло на крају тунела, што чак и најтеже тренутке чини подношљивијим. Управо та разноликост осјећања и емоција чини емоционалну интелигенцију тако важном и корисном у нашем свакодневном животу.

### 3.2 Понашање у исхрани као приоритет пројекта

**Понашање** је скуп реаговања и нереаговања организма, посебно у односу на животну средину. Одраз је способност организма да промени своје деловање под утицајем спољних или унутрашњих фактора. Има огромну адаптивну вредност, јер омогућава избегавање негативних фактора спољне средине.

Понашање може бити свесно или несвесно, отворено или прикривено, добровољно или присилно. Сложеност реакција у понашању живих бића повезана је са сложеношћу њиховог нервног система. Генерално, организми са сложенијим системом имају већи

*Овај пројекат суфинансира Европска унија кроз Интеррег-ИПА Програм прекограничне сарадње Бугарска-Србија*

*Овај документ израђен је уз подршку Европске уније кроз Програм прекограничне сарадње Interreg-IPA Бугарска-Србија 2014-2020, CCI No2014TC16I5CB007. За садржај документа одговоран је бенифицијент и ни на који начин не одражава ставове Европске уније или Управљчког органа програма*

капацитет за учење нових одговора и на тај начин прилагођавају своје понашање окружењу. **Људско понашање** (и понашање других организама и механизама) може бити уопштено, необично, прихватљиво или неприхватљиво. Људи процењују прихватљивост одређене врсте понашања на основу друштвених норми које регулишу понашање, вршећи тако друштвену контролу.

Због многих значења термина понашање, немогуће га је окарактерисати без појашњења контекста у којем се користи. Један такав контекст могла би бити и психологија, која се временом назива науком или учењем о понашању.

Постоје **четири категорије људског понашања**, од којих се неке преклапају и могу се сматрати наставком понашања животиња - **храњење, репродукција, родитељство, истраживање.**

**Храна** је супстанца коју конзумирају живи организми да би одржали виталне процесе у себи и добили потребну енергију за њих. Храна укључује хранљиве материје и питку воду. Њена главна сврха је снабдевање тела хемијски повезаном енергијом. Храна најчешће има природно (биљно или животињско) порекло. Садржи угљене хидрате, масти, протеине, витамине или минерале. Храну организам обрађује,после чега је у прерађеном обликукористе ћелије организма да би произвеле енергију, одржале живот и подстакле раст.

**Једну дефиницију хране** даје Уредба Европске уније: „УРЕДБА (ЕЗ) бр. 178/2002 ЕВРОПСКОГ ПАРЛАМЕНТА И САВЕТА од 28. јануара 2002. о утврђивању општих принципа и захтева закона о храни, успостављању европске Управе за сигурност хране и успостављање процедура за сигурност хране ", наиме, у члану 2 стоји:

У сврху ове Уредбе, "храна" (или "храна") означава било коју супстанцу или производ, било да је прерађен или не, делимично прерађен или необрађен, за који је предвиђено или је разумно очекивати да ће га људи конзумирати. Израз "храна" укључује пића, жвакаће гуме и било које супстанце, укључујући воду, које се намерно уграђују у храну током њене производње, припреме или прераде. Хтана укључује воду након тачке усклађености како је дефинирано у чланку 6. Директиве 98/83 / ЕЦ и без утицаја на захтеве Директива 80/778 / ЕЕЦ и 98/83 / ЕЦ.

Израз "храна" не укључује:сточну храну; живе животиње, осим ако нису припремљене за стављање на тржиште за људску употребу; биљке пре жетве; медицинске производе у смислу директива Савета 65/65 / ЕЕЗ и 92/73 / ЕЕЗ (2); козметика у смислу Директиве Савета 76/768 / ЕЕЗ (3); дуван и дувански производи у смислу Директиве Већа 89/622 / ЕЕЗ (4); опојних дрога или психотропних супстанци у смислу Јединствене конвенције о опојним дрогама из 1961. године и Конвенције Уједињених нација о психотропним супстанцама из 1971. године; отпатци и загађивачи.

Током свог развоја човечанство се снабдевало храном на два начина: ловом и / или узгојем (припитомљавањем) животиња; кроз пољопривреду (сакупљање биљних

*Овај пројекат суфинансира Европска унија кроз Интеррег-ИПА Програм прекограничне сарадње Бугарска-Србија*

*Овај документ израђен је уз подршку Европске уније кроз Програм прекограничне сарадње Interreg-IPA Бугарска-Србија 2014-2020, CCI No2014TC16I5CB007. За садржај документа одговоран је бенифицијент и ни на који начин не одражава ставове Европске уније или Управљчког органа програма*

производа као што су воће, орашасти плодови, корење, као и садња, узгој и екстракција биљне производње).
Данас се већина хране која је потребна стално растућем становништву добија кроз пољопривреду и прехрамбену индустрију.
**Право на храну је људско право које произилази из Међународног пакта о економским, социјалним и културним правима (члан 11. став 1. и 2.). Пакт признаје право на адекватан животни стандард, укључујући одговарајућу исхрану. Такође и основно право на слободу од глади (УН, 16-12-1966).**
Здрава прехрана повезана је са редовним дневним оброцима, у приближно једнаким интервалима. Здрава исхрана треба да укључује умерену, али разноврсну у садржају и количини хране, прилагођену индивидуалним потребама.

### 3.2.1. Храна и културна заједница

**Главне групе хране су биљног порекла**. Највредније су воће и поврће. Јела која се праве само од поврћа у традиционалној бугарској кухињи називају се лагана или посна. На глобалном нивоу, то су сва она укључена у вегетаријанску храну.
**Друга група намирница су она животињског порекла**, која су извор протеина - јаја, млеко и млечни производи. Не постоји јасан концепт у погледу укључивања производа из ове групе у вегетаријанску храну. У бугарској кухињи је укључивање протеина животињског порекла (јаја, млеко, млечни производи) прихватљиво за вегетаријанску кухињу.
**Трећа група намирница** (као храна) **су масти**. Оне се деле на оне животињског порекла и масти биљног порекла. Када говоримо о необрађеним врстама, они се називају маст (животињска маст) или путер (биљног или млечног порекла). Нису сва биљна уља прехрамбени производи.
**Неосновна група хране подразумева месо које се добија из тела закланих животиња**. Постоје многи концепти који постулирају да се ова храна може у потпуности искључити из прехране људи, и многи појединци и друштва се придржавају ових принципа. У традицији Бугарске током векова постоје периоди у којима је **месо искључено из исхране у одређеним кратким или дужим временским периодима**, обичај се назива "пост" или "пости". Ови обичаји су резултат комбинованих обреда поганских и православних канона. Постоје тврдње да такав режим има здрав ефекат на организам.
**Историјски условљено, различите културе** имају различите погледе, традиције и начине (начине) припреме, послуживања и конзумирања хране. Ови погледи изграђују и

*Овај пројекат суфинансира Европска унија кроз Интеррег-ИПА Програм прекограничне сарадње Бугарска-Србија*

*Овај документ израђен је уз подршку Европске уније кроз Програм прекограничне сарадње Interreg-IPA Бугарска-Србија 2014-2020, CCI No2014TC16I5CB007. За садржај документа одговоран је бенифицијент и ни на који начин не одражава ставове Европске уније или Управљчког органа програма*

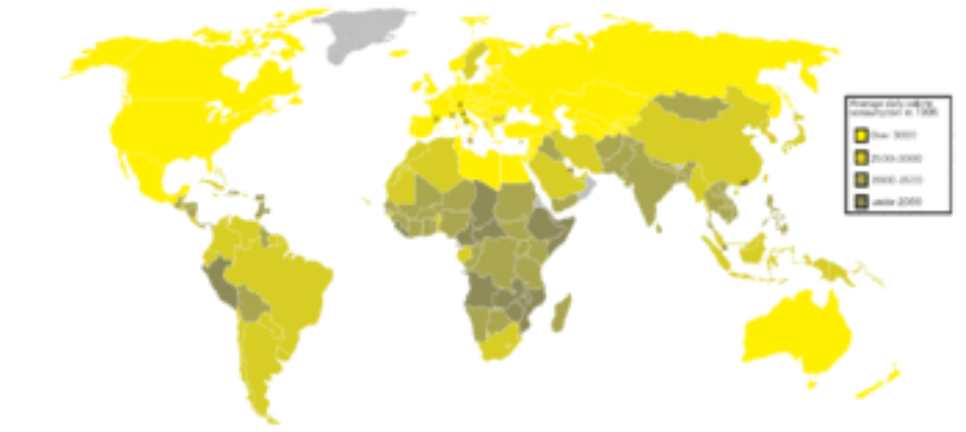
обликују појмове кухиња различитих народа, као и кулинарске традиције у ширем смислу.

Храњива вредност карактерише корисне квалитете сваке намирнице. Одређује се садржајем и количином различитих врста хранљивих материја, њиховом доступношћу и пробављивошћу.

Храњива вредност је:

*__Биолошка вредност__ - одређује се садржајем и количином есенцијалних хранљивих материја и њиховим степеном пробављивости.

*__Енергетска вредност__ - ово је количина енергије која се ослобађа у телу током биолошке оксидације угљених хидрата, масти, протеина, органских киселина и алкохола.

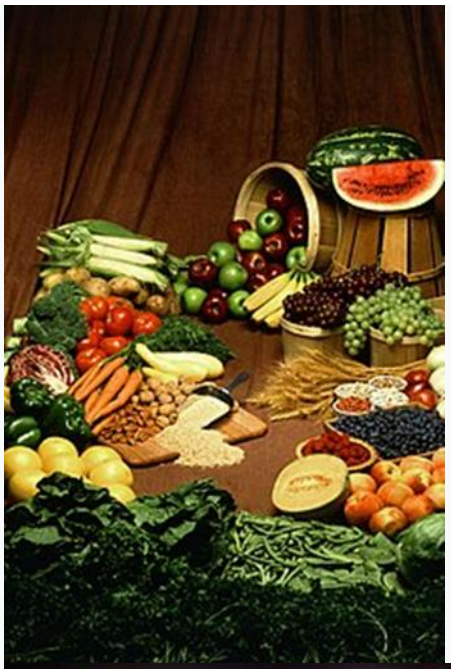


*__Житарице__ су основна храна која пружа више енергије него сви остали усеви широм света. Пшеница, кукуруз и пиринач - у свим њиховим облицима - чине 87% свих житарица на свијету.

Постоје и друге врсте хране које нису **биљног или животињског порекла**. То су, на пример, гљиве, као и многи различити микроорганизми који се користе у процесу кувања. Квасац и разне врсте бактерија користе се за производњу различитих ферментираних производа - хлеба, алкохолних пића, сира, јогурта, туршије и бројних других намирница које нису уобичајене у Бугарској. Други занимљив пример је плаво-зелена алга Спирулина. Неке неорганске материје, као што су сода бикарбона и тартар крема, такође се користе у храни.

*Овај пројекат суфинансира Европска унија кроз Интеррег-ИПА Програм прекограничне сарадње Бугарска-Србија*

*Овај документ израђен је уз подршку Европске уније кроз Програм прекограничне сарадње Interreg-IPA Бугарска-Србија 2014-2020, CCI No2014TC16I5CB007. За садржај документа одговоран је бенифицијент и ни на који начин не одражава ставове Европске уније или Управљчког органа програма*



Много биљака или биљних делова се користе као храна. Постоји преко 2000 биљних врста које се узгајају за храну, од којих многе имају неколико различитих сорти, а неке, попут јабуке, чак имају стотине сорти развијених за различите укусе и употребу. Семенке биљака су одличан извор хране и за животиње и за људе. Садрже много супстанци неопходних за почетни раст биљке, изузетно су потребне и корисне као омега-3 масне киселине. Претежни део хране коју конзумира човек су деривати семенки.

**Јестиве семенке** укључују житарице (кукуруз, пшеницу, рижа итд.), махунарке (пасуљ, грашак, леће, итд.) и орашасте плодове. Уљне культуре се често узгајају за производњу биљног уља - сунцокрет, лан, репа, сусам и друге. **Семе** је богато незасићеним масним киселинама, због чега је често дефинисано као здраво и корисно, али треба имати у виду да нису сва семена јестива. Неке семенке, попут лимуна, представљају опасност од гушења, док друге, попут јабуке и трешње, садрже мале количине отровног цијанида. **Плодови** су „јајници“ биљака у којима се семе развија. Многе су биљке еволуирале да производе плодове који привлаче животиње као храну, а они заузврат, након што их поједу, шире семе биљака на велике удаљености. Воће је велики део исхране већине

*Овај пројекат суфинансира Европска унија кроз Интеррег-ИПА Програм прекограничне сарадње Бугарска-Србија*

*Овај документ израђен је уз подршку Европске уније кроз Програм прекограничне сарадње Interreg-IPA Бугарска-Србија 2014-2020, CCI No2014TC16I5CB007. За садржај документа одговоран је бенифицијент и ни на који начин не одражава ставове Европске уније или Управљчког органа програма*

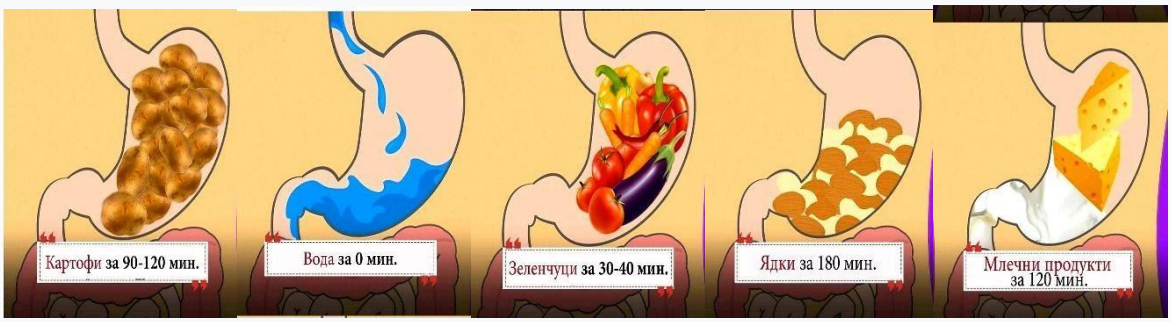
људских култура. Неко се, с ботаничке тачке гледишта, нпр.воће попут парадајза, паприке, патлиџана и тиквице и други **доживљава и конзумира као поврће**.
**Поврће је други тип биљног биоматеријала** који се широко користи као храна. Ту спадају коренасто поврће (шаргарепа), лиснато поврће (шпинат и зелена салата), стабласто поврће (бамбус и шпароге), као и оно чији је корисни део боја (артичоке и броколи).
**Животиње** се користе као извор хране директно или индиректно кроз различите производе. **Месо је пример директне употребе животиња за храну**. Добија се из мишића животиња. Унутрашњи органи (изнутрице) и кожа су такође извор хране. Животињски производи које људи користе за храну укључују **млеко које производе млечне жлезде, а које се у многим културама користи директно за пиће или за производњу различитих производа** (сир, путер, скута, итд.).

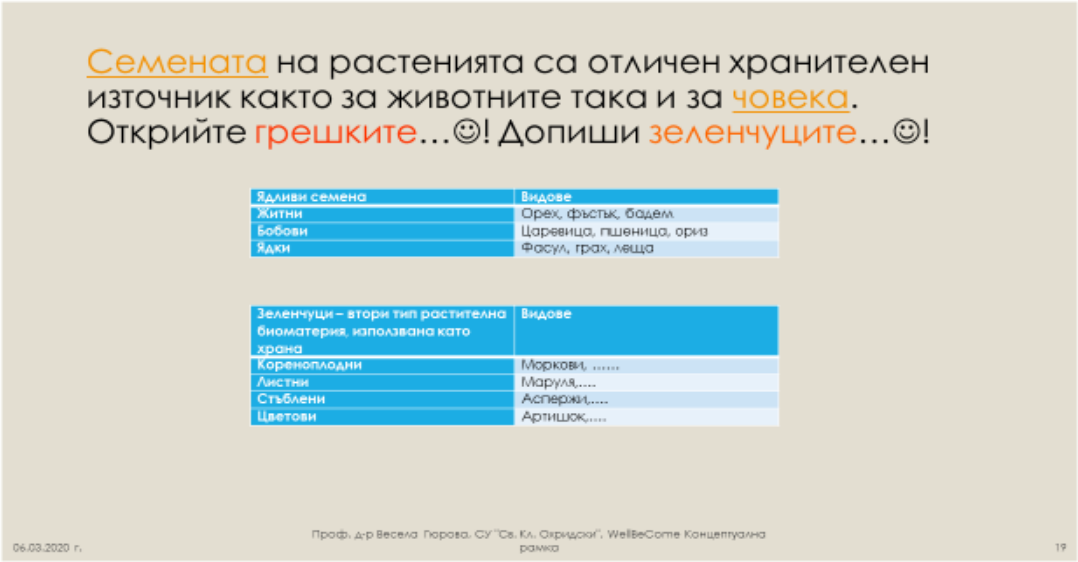
Поред тога, птице и друге животиње одлажу јаја која се користе за јело, а мед који производе пчеле користи се као заслађивач и храна у многим деловима света. У многим културама, укључујући Бугарску, крв животиња се користи за конзумацију. Код нас се користи за прављење **крвавица, користи се широм света за згушњавање сосева, као лек у доба глади, као и за прављење посебних кобасица сличних крвавици.**
Реч ХРАНА долази од старобугарске речи **храна** која је из свесловенске ***xorna***, која је позајмљена из иранских језика. Дерксен је повезује са авестанском речју ***xarəna***, што значи "храна".
**Бугарски поглед** део је паневропског поретка, који је у савременом друштву део глобализујућих норми усвојених у систематизацији концепата „светске кухиње“.
Што се тиче дневне исхране - **Бугари традиционално и у односу на просечне статистичке породице прихватају три врсте хране** - доручак (доручковање), ручак (ручање, оброк за ручак) и вечера (вечерњи оброк). Доручака може бити неколико, а главни се сматра јутарњи (рани или први доручак). Ручак се састоји од три јела - предјело, јело и десерт. Предјело је прво јело које се послужује. Обично је нешто лагано (супа, салата). После долази главно. И на крају је десерт.Обично је то слаткишо, воће или заслађени производ (попут воћног јогурта или слатког сира). За вечеру се обично не служетечна предјела осим ако се спремају као главно вечерње јело (обично током зиме: пилетина, супа од тјестенине, итд.). Десерт се често искључује из вечерњег менија. Важно је да се ове прехрамбене традиције анализирају, упоређују и усмере као део праксе еколошког образовања младих у новим приоритетима здраве исхране.
У том смислу, представљени модел користи игровне тренинге са ученицима и одраслима (наставници и родитељи на образовним састанцима или у време празника и забаве у школи, посвећене симболичној природи). На пример, у тимовима, игровни

*Овај пројекат суфинансира Европска унија кроз Интеррег-ИПА Програм прекограничне сарадње Бугарска-Србија*

*Овај документ израђен је уз подршку Европске уније кроз Програм прекограничне сарадње Interreg-IPA Бугарска-Србија 2014-2020, CCI No2014TC16I5CB007. За садржај документа одговоран је бенифицијент и ни на који начин не одражава ставове Европске уније или Управљчког органа програма*

тренинзи у виду квиза за погађање времена за обраду хране кроз повезивање са осећајем ситости. Материјали који прате канцепцију обуке нуде сличне начине , методички усклађене са фазама и нивоима образовних материјала.




*Овај пројекат суфинансира Европска унија кроз Интеррег-ИПА Програм прекограничне сарадње Бугарска-Србија*

*Овај документ израђен је уз подршку Европске уније кроз Програм прекограничне сарадње Interreg-IPA Бугарска-Србија 2014-2020, CCI No2014TC16I5CB007. За садржај документа одговоран је бенифицијент и ни на који начин не одражава ставове Европске уније или Управљачког органа програма*

*Овај пројекат суфинансира Европска унија кроз Интеррег-ИПА Програм прекограничне сарадње Бугарска-Србија*

*Овај документ израђен је уз подршку Европске уније кроз Програм прекограничне сарадње Interreg-IPA Бугарска-Србија 2014-2020, CCI No2014TC16I5CB007. За садржај документа одговоран је бенифицијент и ни на који начин не одражава ставове Европске уније или Управљачког органа програма*

**Прехрамбени додаци** су супстанце које се додају храни да би побољшали њен укус, трајност или изглед.

Ароме које нису прави биљни зачини, попут **соли, шећера, сирћета**, **али се традиционално називају зачинима**, такође се узимају као додатак прехрани. Прехрамбени додаци укључују многа хемијска једињења, од којих су нека вештачког порекла. Ови адитиви обично побољшавају трајност (конзерванси) или укус хране или се користе као вештачке боје или ароме.

### 3.2.2Прехрамбени производи и карактеристике укуса

**Прехрамбени производи** су храна добијена прерадом основних извора хране. (О обради погледајте мало касније). Укључују све врсте **слаткиша, укључујући шећерне производе , јела, пецива, укључујући све тестенине, гулаше, јела, креме, мусове и друго.** Људи могу препознати пет различитих укуса и то: **слатки, слани, кисели, горки и умами.**

Са еволуцијом животиња и људи, укуси намирница које дају највише енергије (слаткиши и масти) су најпријатнији. Други, попут горких, нису тако пријатни за јело и то се користи да спречи конзумирање одређене штетне хране.

**Слатко**

*Овај пројекат суфинансира Европска унија кроз Интеррег-ИПА Програм прекограничне сарадње Бугарска-Србија*

*Овај документ израђен је уз подршку Европске уније кроз Програм прекограничне сарадње Interreg-IPA Бугарска-Србија 2014-2020, CCI No2014TC16I5CB007. За садржај документа одговоран је бенифицијент и ни на који начин не одражава ставове Европске уније или Управљчког органа програма*

Сматрана најпријатнијим укусом, слаткоћа готово увек долази од врсте једноставног шећера - глукозе или фруктозе или дисахарида попут сахарозе, чији је молекул комбинација глукозе и фруктозе. Сложени угљени хидрати имају дуге ланце, па нису ни слатки. Вештачки заслађивачи попут сукралозе користе се за опонашање молекула шећера, стварајући сладак кукус без калорија. Друга врста шећера је смеђи (или сиров) шећер. Позната је по светло смеђој боји јер се не третира.

Биљка стевија садржи супстанцу познату као стевиол. Екстракт стевије је 300 пута слађи од шећера, али има минималан утицај на шећер у крви.

**Слано**

Сланост је укус јона алкалних метала, као што су натријум и калијум. Сол се налази у готово свим намирницама у малим до средњим количинама како би се побољшао њихов укус. Постоји много различитих врста соли - морска со, цвет соли (од француског fleur de sel - изговара се „флер д сел“), кошница, рударска со и сива сол, од којих је свака слана у различитом степену. Поред побољшања укуса, сол игра важну улогу у људском телу за одржавање равнотеже електролита, што је функција бубрега.
Со може да се јодира, што се добија додавањем јода, неопходног за правилно функционисање штитне жлезде. Неке конзерве попут супа и јуха имају висок садржај соли, што помаже у њиховом дужем складиштењу. Историја показује да је сол коришћена за очување меса, јер је извлачила воду садржану у њој и тако је конзервирала.

**Кисело**

Киселост изазивају киселине, а најчешће су сирће и агруми. Киселост је еволуционог значаја, јер је знак да храна трули због присуства бактерија. Многе намирнице су благо киселе, што стимулише рецепторе за укус у устима.

**Горко**

Горчина се често сматра непријатном. Чиста тамна чоколада, кафа, лимунова корица и неко воће сматрају се горким.

**Умами**

Умами, јапанска реч за укусно је мало позната у европској култури, али има дугу традицију у азијској кухињи. Умами има укус глутамата, посебно мононатријум глутамата. Карактерише га као мирисан, пун и богат аромама производ. [17] Лосос и гљиве су храна високе вриједности умамија. [18] Треба напоменути да су неке научне студије критиковале употребу мононатријум глутамата (познатог као кинеска сол) као ароме због бројних потенцијалних опасности.

**Љуто**

*Овај пројекат суфинансира Европска унија кроз Интеррег-ИПА Програм прекограничне сарадње Бугарска-Србија*

*Овај документ израђен је уз подршку Европске уније кроз Програм прекограничне сарадње Interreg-IPA Бугарска-Србија 2014-2020, CCI No2014TC16I5CB007. За садржај документа одговоран је бенифицијент и ни на који начин не одражава ставове Европске уније или Управљчког органа програма*

Љутина која се заиста осећа није осећај укуса утицаја на рецепторе за укус, већ осећај бола на језику који је изазван одређеним материјама, обично капсаицинима (садржаним у љутој црвеној паприци). Овај ефекат се врши на рецепторе бола и топлоте. Ствара осећај топлине или печења. Исти рецептори такође реагују на температурама изнад 43 ° C, тј. код врућим јела, што вам пече језик.
У почетку се чини бесмисленим користити љута храна која заправо делује на рецепторе за бол. Један од разлога је тај што се на овај начин повећава осетљивост ћулних ћелија и онда се боље осећају сви укуси - слатки, кисели, горки, слани и умами.
Други разлог је тај што љута храна отвара поре у телу и узрокује знојење, што смањује телесну температуру. То је један од разлога зашто се једе зачињену храну у земљама са врућом климом. Уз то, зачињена храна успорава раст бактерија. Претпоставља се да се, без научно доказаних доказа, таква храна користи у земљама које су подложне развоју бактерија због климатских услова па се на тај начин смањују њихов утицај на људе.

### 3.2.3.Складиштење прехрамбених производа

Историјски гледано, човечанство се суочило са вечитим проблемом складиштења стечене хране за дужи период, који је решен [19] различитим начинима складиштења у зависности од врсте сировина и производа. Такви су:

- сољење;
- конзервирање у различитим врстама посуда као што су тегле или металне (конзервиране) посуде;
- Сушење;
- Димљење;
- лиофилизација - користи се и за припрему свемирске хране;
- Замрзавање;
- Пастеризација.

### 3.2.4 Припрема хране за конзумацију и прерада хране

У зависности од народних обичаја, квалитета производа и личних склоности, храна се може конзумирати сирова (као што је воће и поврће) или бити изложена топлоти, механичкој и / или хемијској обради. Према степену прераде и спремности за тренутну потрошњу, храна се дели на: сировине, полупроизводи и готови производи.
**Термичку обраду хране** можете извршити као:
*Сушење, поред врсте прераде сировина за довођење у облик који омогућава тренутну потрошњу, представља и начин складиштења хране током дужег периода (види горе).
*Печење
*Бланширање

*Овај пројекат суфинансира Европска унија кроз Интеррег-ИПА Програм прекограничне сарадње Бугарска-Србија*

*Овај документ израђен је уз подршку Европске уније кроз Програм прекограничне сарадње Interreg-IPA Бугарска-Србија 2014-2020, CCI No2014TC16I5CB007. За садржај документа одговоран је бенифицијент и ни на који начин не одражава ставове Европске уније или Управљчког органа програма*

*Пржење
*Кување на пари
*Динстање
*Кување
*Поширање  је врста кувања у којој се кување врши на температури од око 80 степени, у којој вода не кључа.
**Механичка обрада хране**. Смути-пиће (од енглеске речи smoothie, од придева smooth, које се користи за храну значи "глатко, мекано, пријатно на додир") добијено од целих плодова, због чега је гушће од воћног сока добијеног цеђењем плода.
**Хемијска обрада хране**
Примери такве обраде су додавање средстава за дизање у припреми пецива, мешање са водом за припрему теста, сољење рибе.

**3.2.5. Дијете**

У зависности од различитих здравствених, верских, културних, естетских и других разлога, људи користе храну под одређеним условима:

• **Медитеранска исхрана**: овај начин исхране препоручује да се конзумира само природна храна. На протеине отпада 10% хране, масти (биљно уље, маслиново уље и маслине) - 30%, нерафинирани угљени хидрати (интегралне житарице и житарице) - 60%. Поврће треба јести свакодневно и оно  треба бити свеже. По правилу, од корена до стола потрошача не треба да прође више од 72 сата. Верује се да је ова исхрана најздравија и минимизира ризик од кардиоваскуларних болести, Алцхајмерове болести и других.
• **Религиозне и културне прехране**: Многе заједнице повезују своје прехрамбене навике са различитим табуима током јела.
• **Здравствена исхрана**
. • **Дијета за губитак килограма**.

**3.2.5. Врсте прехране људи**

• **Рационална исхрана** - ово је научно заснована исхрана здраве особе. Рационалну исхрану не треба мешати са режимском (или профилактичком) исхраном, која је варијанта рационалне исхране, већ са одређеном неравнотежом (повећањем или

*Овај пројекат суфинансира Европска унија кроз Интеррег-ИПА Програм прекограничне сарадње Бугарска-Србија*

*Овај документ израђен је уз подршку Европске уније кроз Програм прекограничне сарадње Interreg-IPA Бугарска-Србија 2014-2020, CCI No2014TC16I5CB007. За садржај документа одговоран је бенифицијент и ни на који начин не одражава ставове Европске уније или Управљчког органа програма*

смањењем уноса одређене групе хранљивих састојака), како то примењују људи са специфичним занимањима (спортисти, манекенке, авијатичари , астронаути, итд.)

• **Уравнотежена исхрана** - слична рационалној исхрани, али повезана с већом слободом личног избора, уз уважавање индивидуалности у односу на пропорције и мере умереног уноса различитих намирница. Најраспрострањенији начин традиционалног храњења је управо ова врста исхране, који се углавном усклађена са културним навикама, преференцијама укуса, социјалним статусом и другим факторима који одређују појединачне навике и начин исхране.
• **Дијетална исхрана** - која се такође назива лековита, је врста исхране у режиму којем је подвргнута болесна особа. Пример такве исхране је одвојена исхрана, која не меша угљене хидрате са протеинима и киселим воћем током истог оброка.
• **Профилактичка исхрана** - користи се за очување здравља људи који раде у окружењу са опасностима на раду.
• **Неуравнотежена исхрана** - када је у исхрани присутно превише једне или више намирница на рачун других хранљивих састојака.

**3.2.6. Специфичне прехрамбене навике и режими**

• **Вегетаријанство** - за храну се користи само воће, поврће и биљни производи. Иако гљиве нису биљке, вегетаријанци их сматрају таквима и укључују их у своју прехрану.
**Лакти-ово-вегетаријанство** - најшири начин вегетаријанске исхране која омогућава конзумирање јаја, млека и млечних производа
**Лактовегетаријанство - вегетаријанство**, без хране са јајима, али са млеком и млечним производима
**Ово-вегетаријанство** - млеко и млечни производи нису дозвољени, али су јаја дозвољена.
**Стриктно вегетаријанство** - не користе се јаја, млеко и млечни производи са воћем и поврћем.
• **Веганство** - попут строгог вегетаријанства, али са различитим концептима: Без топле хране; храна без пржења или печења; без уноса масноћа (чак и биљних) и други. Понекад се у различити начини не подрржавају у неким друштвима него се стварају нови или непопуларни .
• **Сирова храна**
Веганска (вегетаријанска) сирова храна - исхрана на бази само сировог или сушеног воћа и поврћа.

*Овај пројекат суфинансира Европска унија кроз Интеррег-ИПА Програм прекограничне сарадње Бугарска-Србија*

*Овај документ израђен је уз подршку Европске уније кроз Програм прекограничне сарадње Interreg-IPA Бугарска-Србија 2014-2020, CCI No2014TC16I5CB007. За садржај документа одговоран је бенифицијент и ни на који начин не одражава ставове Европске уније или Управљчког органа програма*

Невегетаријанска сирова храна - у исхрани се користи само млевено сирово месо; сирова риба итд.

**3.3.**

**Физичка култура, физичка способност и масовни спортови у одрживом окружењу**

*Овај пројекат суфинансира Европска унија кроз Интеррег-ИПА Програм прекограничне сарадње Бугарска-Србија*

*Овај документ израђен је уз подршку Европске уније кроз Програм прекограничне сарадње Interreg-IPA Бугарска-Србија 2014-2020, CCI No2014TC16I5CB007. За садржај документа одговоран је бенифицијент и ни на који начин не одражава ставове Европске уније или Управљчког органа програма*

### 3.3.1. Природа, разноврстност, и функције физичке културе

Физичка култура се сматра делом опште људске културе. Прати све цивилизације - од Месопотамије, Египатске цивилизације, цивилизације у древној Индији и Кини, у свету у време класичне ере и као и време до данашњих дана.

Данас се **физичка култура** као општи концепт схвата као укупност научних и практичних достигнућа, као резултат разнолике сложене људске активности која има за циљ постизање физичког савршенства и његове манифестације у друштвеној пракси и свакодневном животу човека. Најважнији показатељи и критеријуми по којима се може проценити стање физичке културе су: ниво здравља људи; стање физичког развоја; физички капацитет и физичко васпитање становништва, као и масовна природа спорта.

Последњих деценија улажу се усмерени напори за свеобухватно научно расветљавање физичке културе као сложеног феномена.
Физичка култура се сматра једним од основних концепата теорије физичког васпитања. На многим местима наглашава се да она проучава физичку културу и спорт и законитости којима подлеже процес физичког унапређивања човека (видети Попов, 1976, стр. 7; Штерев, 1977, стр. 7 - 10; Рачев, 1991 10, 1988., стр. 17; Малчев ет ал., 1998, стр. 5 - 7).

*Овај пројекат суфинансира Европска унија кроз Интеррег-ИПА Програм прекограничне сарадње Бугарска-Србија*

*Овај документ израђен је уз подршку Европске уније кроз Програм прекограничне сарадње Interreg-IPA Бугарска-Србија 2014-2020, CCI No2014TC16I5CB007. За садржај документа одговоран је бенифицијент и ни на који начин не одражава ставове Европске уније или Управљчког органа програма*

Функције физичке културе разматрају се у две велике групе. **Прва - специфичне функције**, укључују специфичне образовне функције, специфичне примењене функције, спортске функције и специфичне функције за рекреацију и рехабилитацију. **Друга група у принципу покрива све заједничке функције својствене култури** као целини. Оне укључују, посебно, естетске, нормативне и информативне функције. Према Л.П. Матвееву, специфичне функције физичке културе у целини садрже, пре свега, њена својства, која омогућавају да се задовоље природне потребе човека за физичком активношћу. Ово ствара услове за оптимизацију физичког стања и развоја организма, у комбинацији са сталним јачањем здравља и обезбеђивањем физичких способности  које су неопходне у животу (видети Матвеев, 1983, стр. 57 - 61).
У том правцу спроводи се низ студија о негативном утицају прогресивне механизације, аутоматизације и кибернетизације на виталност људи. Недовољно кретање (хипокинезија) доводи до одговарајућег степена исцрпљености (хиподинамике) и смањења потенцијала функционалних система. Ово стање тела, познато као "болест века", је реверзибилно и на њега пре свега утичу редовне вежбе, спорт и туризам. Није узалуд наглашена важност физичке активности, а с тим у вези у древна времена Аристотел је рекао да "ништа тако не исцрпљује и не уништава људско тело као продужена физичка неактивност!"
**Специфичне образовне функције** физичке културе изражене су у општем систему образовања за трајно формирање виталних моторичких вештина, навика и сродних знања (тј. као фактора физичког васпитања).

Специфичне примењене функције изражавају се пре свега као фактор физичке културе за професионално примењену физичку припрему за радну активност.
**Спортске функције**. Најизраженије су на пољу елитног спорта, где се тежи високим достигнућима. Физичка култура је овде фактор постизања максималних резултата, директно повезаних са  могућностима појединца.
Данас преовлађујућа употреба физичке културе у области организације слободног времена и у систему мера социјалне рехабилитације изражава **специфичне функције рекреације и лечења и рехабилитације.**Користи се као ефикасан фактор у борби против умора, ради задовољења емоционалних потреба и враћања привремено изгубљених функционалних способности тела.

*Овај пројекат суфинансира Европска унија кроз Интеррег-ИПА Програм прекограничне сарадње Бугарска-Србија*

*Овај документ израђен је уз подршку Европске уније кроз Програм прекограничне сарадње Interreg-IPA Бугарска-Србија 2014-2020, CCI No2014TC16I5CB007. За садржај документа одговоран је бенифицијент и ни на који начин не одражава ставове Европске уније или Управљчког органа програма*

**Опште функције** физичке културе класификоване су као естетске, нормативне и информативне.

**Естетске функције** физичке културе директно су повезане са њеним својствима која људима омогућавају да задовоље своје потребе у напорима да постигну физичко савршенство и здравље.

Естетска вредност лепоте тела, склад физичког и духовног развоја, савршенство покрета и многе друге квалитативне карактеристике односе се на физичку културу. Л.П. Матвеев истиче да није случајно да се „... добија широку примену у различитим врстама уметности и сама добија бројне одлике уметности (посебно у области спорта)“.

**Нормативне функције** физичке културе уско су повезане са праксом. Разне норме се развијају и уводе за јавну употребу. Имају регулаторну и оцењивачку функцију у односу на државне (националне) стандарде за физичку способност (кондицију), критеријуме за нормализацију физичке активности, нормативне показатеље за спортска достигнућа и многе друге.

**Информативна функција** физичке културе састоји се у накупљању, ширењу и преношењу драгоцених информација о човеку и његовим способностима, као и о облицима, средствима и методама за њихово повећање. У физичкој култури и, пре свега,

*Овај пројекат суфинансира Европска унија кроз Интеррег-ИПА Програм прекограничне сарадње Бугарска-Србија*

*Овај документ израђен је уз подршку Европске уније кроз Програм прекограничне сарадње Interreg-IPA Бугарска-Србија 2014-2020, CCI No2014TC16I5CB007. За садржај документа одговоран је бенифицијент и ни на који начин не одражава ставове Европске уније или Управљчког органа програма*

у спорту са високим постигнућима, многе науке откривају нове чињенице и обрасце. Условно се физичка култура може сврстати у неколико великих група (компоненти). По својим особинама одговарају различитим правцима и сферама које се користе у друштву.

Сваки одељак садржи врсте и разноврстност физичке културе одређеног типа, али **највеће су основна физичка култура и спорт, професионално примењена, трапијско-рехабилитациона и „позадинска“ физичка култура.** У ствари, компоненте су не само међусобно повезане, већ се делимично и поклапају. Уједно, имају одређене разлике и у функцији и у структури.

**Основна физичка култура** је главна компонента. Подељена је на „Школску“ и „целоживотну“ (у смислу одржаања после завршетка средње школе - на универзитетима, војсци, специјализованим школама, у професионалним активностима итд).

**Процедуралне карактеристике** школске физичке културе карактерише се основним (основним) физичким васпитањем. У овом дугом и сложеном процесу пружа се основно физичко васпитање, основни ниво општег физичког васпитања, спремност, развој и побољшање моторичких способности итд.

У оквиру **тарепијско-рехабилитационе физичке културе** рехабилитације организују се активности које доприносе лечењу болести и обнови телесних функција, оштећених или изгубљених услед болести, повреда и других узрока.У основи, то се постиже терапијском физичком културом (кинезитерапија), систематском применом физичких вежби са терапеутским фокусом, организованим у облику појединачних поступака, наставе разредног или ваннаставног типа и других облика.

**Позадинска физичка култура** подељена је на хигијенску (у оквиру дневног режима) и на здравствено-рекреативну. Прва доприноси оперативној оптимизацији тренутног функционалног стања организма, а лековита и рекреативна физичка култура омогућава здрав одмор, помаже у испуњавању емоционалних потреба, обично повезаних са садржајном забавом.

Као сврховит педагошки процес, физичко васпитање у најширем смислу има за циљ постизање доброг здравља, физичких перформанси и стваралачке дуговечности. Ове три компоненте заједно граде појам **"физичког савршенства човека"** (види Рачев, 1991, стр. 5 и 1998, стр. 9). Физичко савршенство је историјски концепт који се мења. Током различитих друштвено-економских периода, идеја о њему одређена је политичким системом и социјалним и економским условима живота. У савременом образовању намеће се модеран модел физичког васпитања, чија је суштина у тројству: **став + обликовање (моделирање) + образовна слобода**. У овом приступу људско тело

*Овај пројекат суфинансира Европска унија кроз Интеррег-ИПА Програм прекограничне сарадње Бугарска-Србија*

*Овај документ израђен је уз подршку Европске уније кроз Програм прекограничне сарадње Interreg-IPA Бугарска-Србија 2014-2020, CCI No2014TC16I5CB007. За садржај документа одговоран је бенифицијент и ни на који начин не одражава ставове Европске уније или Управљчког органа програма*

је субјективна категорија и понекад се третира као елемент заједничког система вредности.

Важност физичког васпитања данас се оцењује кроз призму „валеологије“. Овај концепт је последњих година постао широко распрострањен у лексикону просветних радника и лекара и идентификован је као **"наука о здрављу"**, "образовна и превентивна основа медицине", итд. (Видети Брехман, 1990, стр. 14; Зхолдак, 1997 , стр. 2 - 7).

**Валеологија** је информациони фонд за активности које имају за циљ оптимално задовољење основних људских потреба. Ради се о складној комбинацији медицине и физичке културе, рационалног начина рада и активног одмора, рекреације на боку природе и правилне исхране.

**Физичка способност** (ФС) је категоричан концепт. Користи се не само у теорији и методологији физичког васпитања и спортског тренинга. Користи се у медицини рада и физиологије у готово свим другим областима у којима се манифестује моторичка активност човека.

Откривање садржаја концепта физичке способности представља тежак проблем. Према Л. Петкова и М. Квартирникова (1985) постоје различити појмови. Проблем произлази не само из преведене литературе, већ и из скривене, унутрашње суштине, „... која одређује квалитативне карактеристике појаве и спољашње стране, која одражава квантитативне резултате, тј. ниво те способности. " У основи физичке способности као предуслов и последица је здравље и нормалне функције свих органа и система људског тела. Међутим, то не значи да је реч само о биолошком проблему.Физичка способност такође има менталне, интелектуалне и социјалне компоненте. Оне се одређују социјалним захтевима за припрему ученика за реализацију у њиховом будућем раду. Физичка способност је у процесу континуираног развоја. Опредељена су три периода која нису унутар строго дефинисаних старосних граница. Први период, за који је карактеристичан изражен  узлазни развој , је од рођења детета до двадесетих година. Тада је организам у стању релативне сталности хемијских и физичко-хемијских својстава унутрашњег окружења (тзв. хомеостаза), а предуслови за повећање физичке способности су изузетно повољни. У жена траје до око 14-17 година, а код мушкараца до 17-19 година. Мушкарци су супериорни  у односу на жене у интензитету развоја, што доводи до значајних разлика у капацитетима два пола.

Од 20-22 до 30 година други је период познат као период стабилизације физичке способности. Њено одржавање надокнађује негативне утицаје околине и помаже реверзибилне реакције после разних болести које се дешавају на један или други начин свакој особи.

*Овај пројекат суфинансира Европска унија кроз Интеррег-ИПА Програм прекограничне сарадње Бугарска-Србија*

*Овај документ израђен је уз подршку Европске уније кроз Програм прекограничне сарадње Interreg-IPA Бугарска-Србија 2014-2020, CCI No2014TC16I5CB007. За садржај документа одговоран је бенифицијент и ни на који начин не одражава ставове Европске уније или Управљчког органа програма*

Физичка способност утврђује се дијагностицирањем основних физичких квалитета човека: брзина, снага, издржљивост, флексибилност и окретност (моторичка координација). Њихов развој на одређеном нивоу и у условима активног здравља, у нормалном функционисању основних система, карактеришу физичку способност. Физичко васпитање одражава значајне количине научних сазнања из области физичке културе, одређено савладавање различитих моторичких навика, као и вештине за компетентну и високо ефикасну примену физичких вежби са одређеним фокусом у различитим случајевима, у складу са специфичним задацима.

Моторна активност је укупност свих покрета које човек обавља у одређеном временском периоду (К. Костов, 1987). Њено квантитативно мерење је тешко због екстремне разноликости и сложености покрета који се одвијају у целокупној људској активности. Из тих разлога она се може само приближно забележена. У школској спортско-педагошкој пракси најраширенија је метода за мерење пређених раздаљина постављањем педометара на ноге испитиване особе.

**Физичка рекреација**. У последње време појам физичке рекреације постао је популаран у специјализованој литератури. Потиче од латинске речи с неколико значења: рекрео - прави, обнавља; рекреатум - оснажује, обнавља, подржава; рекреар - јача, одмара; рекреатио - обнавља. Додавање речи физичка значи да у овим процесима предњаче моторичка активност, користе се физичке вежбе, игре, забава. Усмерени су ка нормалном функционисању људског тела. Различите врсте физичких вежби, облици активне рекреације, шетње у природи, забавне игре, итд. користе се као средства за обнављање радне способности особе. Физичка рекреација је најмасовнији и најраспрострањенији облик физичке културе.

Спортологија. Овај концепт се активно пробија у научни простор.

М. Бачваров дефинише да је спортологија нова интердисциплинарна наука о спорту. Према њему, "главни предмет спорта су процеси, појаве и чињенице које се манифестују у различитим областима спортске праксе", а предмет ове науке је особа која се бави спортом на основу различитих мотива (види Бачваров, 2003, стр. 41).

**Спорт**. Спорт одражава потребу човека да развија, побољшава и показује своје физичке, моторичке и морално-вољне квалитете и способности у границама максималног напора. У спорту, често у екстремним условима, човек се самопотврђује, бори се да победи време, тежину и ривале.

Према Европској спортској повељи (члан 2), коју је Савет Европе одобрио у Лисабону 1995. „Спорт је- сваки облик физичке активности који, лежерним или организованим учешћем, има за циљ да изрази и побољша физичку , радну способност и ментално благостање, формирање друштвених односа или постизање резултата на такмичењима на свим нивоима “.

*Овај пројекат суфинансира Европска унија кроз Интеррег-ИПА Програм прекограничне сарадње Бугарска-Србија*

*Овај документ израђен је уз подршку Европске уније кроз Програм прекограничне сарадње Interreg-IPA Бугарска-Србија 2014-2020, CCI No2014TC16I5CB007. За садржај документа одговоран је бенифицијент и ни на који начин не одражава ставове Европске уније или Управљчког органа програма*

**Спорт за све**. Овај концепт формулисан је Законом о физичком васпитању и спорту из 1996. године и његовим изменама у 2000. години. Члан 30. каже да се физичко васпитање, спортски и друштвени туризам , као основ за јачање здравља , физичке спремности нације, подстичу и подржавају од стране општина и државе.
Законом је прописано да је стварање услова за вежбање и развој физичког васпитања и спорта од стране становништва саставни део социјалне политике општина за њихова подручја.
**Спорт за висока постигнућа**. Овај концепт је такође формулисан Законом о физичком васпитању и спорту из 1996. године и његовим изменама и допунама 2000. Спорт за висока постигнућа има углавном престижне, интегративне и васпитне функције као фактор спортског развоја у активностима за : откривања и подржавања талената. у спорту; обуку тренера и развој образовно-васпитног процеса тренирања; подршку спортској медицини и науци о спорту и четврто - омбезбеђивање спортским организацијама одговарајуће опреме за тренинге и такмичарске активности.
У пракси физичког васпитања физичке вежбе се примењују у облику следећих врста активности:
• **игровне активности**, које укључују покретне игре са свом њиховом разноликошћу;
• **гимнастика** као врста активности, представљена основном, спортско-помажућом, производном и терапијском гимнастиком;
• **туристичке активности**, укључујући пешачење, планинарење, аутомобилизам, бициклизам, водени и скијашки туризам;
• **спортске активности** које обухватују различите спортове.

**Врсте моторичких активности физичког васпитања**

**3.3.2. Природа и карактеристике игара као специфичне моторичке активности**

Познато је да игра, у овом или оном облику, заузима готово четвртину човековог живота, време у коме он сазрева за самосталну активност. Игра је та која уводи дете у свет стваралачке слободе, обогаћује и диверзификује његово лично искуство, развија његове унутрашње таленте и подстиче менталну активност. Историјски гледано, игре су се мењале у зависности од усавршавања оруђа за рад, појаве нових индустрија, развоја менталних способности људи итд.
Што вишеструкији и истовремено уско специјализован постаје људски рад толико бројније по облику и садржају постају и игре.

*Овај пројекат суфинансира Европска унија кроз Интеррег-ИПА Програм прекограничне сарадње Бугарска-Србија*

*Овај документ израђен је уз подршку Европске уније кроз Програм прекограничне сарадње Interreg-IPA Бугарска-Србија 2014-2020, CCI No2014TC16I5CB007. За садржај документа одговоран је бенифицијент и ни на који начин не одражава ставове Европске уније или Управљчког органа програма*

Поред оних које су чисто имитативне природе, постоје и оне које симболички рекреирају не само радну активност човека, већ и његове нове потребе.
Игре су моторичка активност, засићена разноврсним моторичким садржајем и високом емоционалношћу, са широким могућностима за вежбање у окружењу које се стално мења и у свим годишњим добима. То их чини погодним алатом за физички и ментални развој, за очвршћивање дететовог тела на природан начин ,за побољшање моторичко-координационих способности (видети Јорданова, 1996, стр.17).
Карактеристичније одлике игара као специфичне моторичке активности су:
• **Велика разноликост и слобода кретања**. У зависности од сложености игара, оне су елементарније или сложеније биомеханичке структуре, али у основи носе ознаку природно примењених покрета: ходање, трчање, скакање, бацање, ловљење, промицање итд. Када се играју игре са сложенијим правилима и захтевима, потребна је претходна обука за основне елементе игре као и проучавање неких тактичких интеракција.

• **Доступност игара**. Велика разноликост игара кретања олакшава њихов избор за све узрасте. Поред тога, иста игра у различитим варијантама може се користити у неколико узастопних часова, као и у различитим фазама учења. Избор игара узима у обзир способности ученика, метеоролошке услове, материјално-техничку базу, старосне особине итд.
• **Друга карактеристика активности игре је сложен физиолошки утицај** на људско тело.
Игре кретања доводе до побољшане активности кардиоваскуларног и респираторног система, побољшане активности централног нервног система, бржих рефлекса, побољшане менталне активности и значајног повећања перформанси и радних способности.
Активно учешће у игри позитивно утиче на развој моторичких способности. Брзина са различитим манифестацијама (брзина једноставне и сложене моторичке реакције, учесталост покрета, брзина појединачног покрета, брзина покрета), снага појединих мишића и мишићних група, општа и посебна издржљивост развијају се много без напора.
Оптерећење је релативно велико, а опоравак тела после њега релативно је брз и потпунији.

• **Променљивост ситуација** је такође карактеристична одлика игара. У свим играма долази до брзе промене различитих ситуација , за решавање којих је потребно адекватно моторичко деловање. Потреба за брзим и одговарајућим реакцијама побољшава

*Овај пројекат суфинансира Европска унија кроз Интеррег-ИПА Програм прекограничне сарадње Бугарска-Србија*

*Овај документ израђен је уз подршку Европске уније кроз Програм прекограничне сарадње Interreg-IPA Бугарска-Србија 2014-2020, CCI No2014TC16I5CB007. За садржај документа одговоран је бенифицијент и ни на који начин не одражава ставове Европске уније или Управљачког органа програма*

посматрање и способност брзог и тачног оссмишљавања нове ситуације и доношења одлуке.

• **Такмичарски карактер игара кретања**. Присуство такмичарске компоненте подстиче учеснике на активне моторичке активности и тежњу за тимским (колективним) интеракцијама. У току игре стварају се сложени односи како између супротстављених тимова, тако и унутар тимова. Тежња за реализацијом тимске идеје и лично изражавање индивидуалних способности стварају услове за решавање задатака физичког васпитања под вештим и компетентним вођством учитеља.

•**Васпитна усмереност игара.** Одређује их њихов педагошки садржај, који уз правилну организацију активности представља снажан фактор за решавање васпитних задатака образовања. Активности са играма кретања негују потребу за кретањем и љубав према спорту, осећај колективизма и другарства, тежњу за самоусавршавањем, упорност и усмереност у постизању циља, храброст, одлучност и иницијативу.

• **Игре имају снажан здравствени ефекат**. Нарочито је присутан када се одржавају напољу у комбинацији са додатним средствима физичког васпитања - благотворним ефектима природних фактора. Правилним дозирањем утицаја природних фактора успешно се побољшава отпорност тела на разне болести карактеристичне за детињство.

***Емоционална засићеност игара**. Емоције током игара су много спонтаније од оних које су присутне код других врста активности (гимнастика, атлетика итд.). Емотивни фактор у различитим ситуацијама игре се манифестује и утиче на различите начине. У неким је случајевима узрок јаке нервне напетости, у другима је праћеа седацијом. Ови услови су повезани са људским понашањем. Они увелико утичу на његове физичке и менталне перформансе.

***Још једна важна карактеристика игара кретања је да, осим што може да буде средство у физичком васпитању, игра се може користити и као метода.** У теорији и методологији физичког васпитања оне су означене као игровна метода. Њена примена у предшколској и основној школи је веома широка. Богата разноликост игара и њихов сложен утицај чине их универзалним алатом за све узрасте и фазе припреме.

### 3.3.3.Гимнастика

Гимнастика има разне **алате.** Они решавају многе задатке физичког васпитања и спорта. Према њиховој намени, они су подељени у

*Овај пројекат суфинансира Европска унија кроз Интеррег-ИПА Програм прекограничне сарадње Бугарска-Србија*

*Овај документ израђен је уз подршку Европске уније кроз Програм прекограничне сарадње Interreg-IPA Бугарска-Србија 2014-2020, CCI No2014TC16I5CB007. За садржај документа одговоран је бенифицијент и ни на који начин не одражава ставове Европске уније или Управљчког органа програма*

: 1**. Стројеве вежбе**. Кроз њих се одвија и организује настава, његује се осећај за ред и дисциплину. Они имају нарочито велики утицај на децу предшколског и основношколског узраста.

2. **Опште развојне вежбе**. Оне су једна од најчешће коришћених и најразличитијих вежби. Могу се применити како за развој појединих мишићних група, тако и за цело тело. Прецизно су дозиране и циљане. Користе се у свим спортовима, у вртићима, школама, касарнама, на универзитетима, за загревање, за развој физичких квалитета, са без и на справама.

3. **Примењене вежбе** - ходање, трчање, пузање, промицање, пењање, дизање, ношење, прескакање итд. су врло динамичне и емоционалне вежбе које би требале да се примењују у раном детињству.

4.**Игре кретања и штафатне игре**. Имају свеобухватан утицај на дететово тело, доносе пуно радости и емоција онима који су укључени и имају велики васпитни карактер.

5**. Вежбе на справама**. Користи се за развој снаге и флексибилности. Они такође утичу на координацију покрета појединих делова тела.

6. **Акробатске вежбе**. Оне утичу и развијају многе квалитете - сналажљивост, храброст, снагу, брзину, флексибилност. Веома добар алат за тренирање вестибуларног апарата и побољшање вештина координације оних који су укључени.

7. **Вежбе ритмичке гимнастике**. Доносе пуно лепоте, пластичности, грациозности и изражајности. У комбинацији са музичком пратњом они су моћан фактор у обликовању естетског укуса, навика и вештина.

8. **Покрети бугарских народних игара и класичних плесова**. Ово је релативно мала група гимнастичких средстава. Доносе велику емоционалну засићеност, имају едукативни и патриотски ефекат надецу и младе.

Према циљевима, специфичностима и намени гимнастичких вежби подељене су у неколико врста: базична гимнастика, гимнастика са спортском оријентацијом - спортска гимнастика, акробација и ритмичка гимнастика, индустријска гимнастика, терапеутска гимнастика, спортско-помоћна гимнастика и друге.

### 3.3.4. Туристичка активност

**Туристичка активност представља скуп различитих кретања и специфичних људских активности у природи, како би се задовољиле првенствено моторичке, здравствене, социо-културне, сазнајне, емоционално-вољне или друге потребе.** Туризам је колективна активност кретања наставника и ученика. Омогућује сложен **утицај на личност** и доприноси враћању човекове физичке и духовне снаге. Последњих година непрекидно је присутан у разним облицима рада са ученицима

*Овај пројекат суфинансира Европска унија кроз Интеррег-ИПА Програм прекограничне сарадње Бугарска-Србија*

*Овај документ израђен је уз подршку Европске уније кроз Програм прекограничне сарадње Interreg-IPA Бугарска-Србија 2014-2020, CCI No2014TC16I5CB007. За садржај документа одговоран је бенифицијент и ни на који начин не одражава ставове Европске уније или Управљчког органа програма*

током школске године, а посебно током „зелених“, „белих“ и других. школских активности. Социолози страст према туризму дефинишу новим концептом **-outdoor,** напољу (тј.аАктивности на отвореном).
Из ових и многих других разлога туризму и туристичким активностима се у прописима нашег система физичког васпитања придаје потребна пажња. Изменама Закона о физичком васпитању и спорту усвојено је ново поглавље - „Социјални туризам“. Тамо пише да Министарство просвете и науке утврђује државне захтеве везане за праксу социјалног туризма ученика утоку школске године и распуста (види ДВ, бр. 53, 30.ВИ.2000). Ови захтеви прецизирани су Правилником бр. 2 Министарства просвете и науке из 2000. године о наставном програму из културно-образовне области „физичка култура и спорт“ и предмету: **физичко васпитање и спорт**. (види СГ, број 48, 13.ВИ.2000).
Важна карактеристика туризма је његова приступачност за све старосне групе. Вежба се у свим годишњим добима. Наставници имају богате могућности да бирају врсту и облик туризма, у складу са сопственим усавршавањем и жељама ученика.
Извођење туристичких активности повезано је са сложеним моторичким и функционалним оптерећењем на људско тело. Развијају се моторичке способности, формирају се специфичне вештине и навике. Туризам подстиче опште радне и хигијенске навике ученика и формира патриотска осећања. Знатно доприноси изградњи еколошке културе адолесцената и младих.
**Туризам је подељен на врсте** према средствима која се користе за превоз: **пешачење, скијашки туризам, аутомобилски туризам и друго.**
У зависности од места где се одвија, класификујемо пећински, планински и равничарски туризам.
**Облици** туристичке активности су: **излети, екскурзије, туристичке шетње и путовања.**

### 3.3.5. Природа, карактеристике и одлике спортске активности

Спортска активност једна је од главних компоненти физичке културе и појединачно се широко користи у пракси физичког васпитања.
У својој суштини спортска активност је специфична активна моторичка радња која има за циљ максимални развој људских наследних диспозиција(физичке, неограничене моралне и вољне резерве, итд.). Ова специфична моторичка активност манифестује се у два главна правца - масовни здравствени спортови и спортови заизузетна постигнућа У последње две деценије, сведоци смо еволуције у разумевању термина **"спорт"**. До 1988. на спорт се гледало као на глобални концепт, који синтетише све облике физичких и рекреативних активности - од физичког васпитања до спортског бављења (елитни такмичарски спортови). Касније је Нова Европска повеља о спорту, коју је Савет Европе одобрио 1992. године, усвојила дефиницију да„Спорт подразумева сваки облик физичке

активности који путем случајног или организованог учешћа има за циљ да изрази или побољша физичку способност и ментално благостање, да формира друштвене односе или да постигне резултате на такмичењима на свим нивоима“ (види Пенева, 1996, стр. 26).

Проблема који утичу на спортске активности у школи је превише, али главни се могу дефинисати на следећи начин: како постићи већу покривеност ученика спортским активностима; питања о материјалној бази; квалитет и обим спортског тренинга наставника,дискутабилно је питање учешћа ученика за ученике од И до ИВ р. у такмичарским активностима итд.

Спортске и такмичарске активности у школи су регулисане. Углавном је у складу са интересовањима ученика, старосним особинама, расположивошћу специјалиста, материјалном базом и другим мање значајним факторима.

Почетком школске године наставничко веће школе доноси програм и спортски календар који је припремио наставник физичког васпитања. у њему су дати рокови за спровођење интерних такмичења у одељеима и и између њих. Планирано је учешће школских тимова на градским првенствима (између школа). Најбоље припремљени учествују на регионалним и државним такмичењима. Повремено се одржавају школски, градски и други спортски празници и спортске игре,спартакијаде. Организују се спортске секције у којима се ученици припремају према врсти спорта, а репрезентативне екипе школе одређује руководство школе.

Да би се решио проблем већег обухвата адолесцената и младих спортом, основане су различите спортске школе у којима се вежба њихов омиљени спорт и припрема за укључивање у тимове спортских клубова. Да би се повећао раст спортског бављења, успостављен је систем за дечији и омладински спорт, којим управљају многе државне и јавне структуре.

### 3.4.Додатна средства физичког васпитања

У уџбеницима ТМФВ-у додатна средства физичког васпитања разматрана су у веома ограниченом обиму. То је највероватније због популарности теме, а њихова разрада има академски карактер. Истовремено, посебности анатомског и физиолошког развоја деце предшколског и основношколског узраста захтевају дубље разматрање теме додатних средстава. То захтевају и неки нови концепти у коришћењу зрачења сунчеве енергије као фактора подизања имунитета и улога породице за системски утицај додатних средстава и, наравно, из многих других разлога.

• **Природне силе природе, природа и принципи каљења**. У свом историјском развоју човек се постепено заштитио од тешких услова природе (одећа, становање итд.). Штитећи се од штетних утицаја природе, несвесно се ограничио од извора здравља -

*Овај пројекат суфинансира Европска унија кроз Интеррег-ИПА Програм прекограничне сарадње Бугарска-Србија*

*Овај документ израђен је уз подршку Европске уније кроз Програм прекограничне сарадње Interreg-IPA Бугарска-Србија 2014-2020, CCI No2014TC16I5CB007. За садржај документа одговоран је бенифицијент и ни на који начин не одражава ставове Европске уније или Управљчког органа програма*

**кретања, сунца, ваздуха и воде** и поставио у такозване „стакленичке“ услове живота, који су главни разлог смањења отпорности тела.

Историја каљења је прилично знатижељна. Податке налазимо у документима из најдубље антике. У старој Грчкој, где је физичка култура била на врхунцу, каљење је било култ.

Познати су многи људи који још увек не заборављају то древно средство за очвршћивање. Као резултат тога, многи од њих се ослободе тешких инвалидитета и забораве шта је прехлада. Успут, не требамо се толико освртати и истраживати прошлост. Данас, у касном двадесетом веку, десетине племена која живе у индијској и непалској Хималаји у подножју Анда и Кордиљера ходају боси током целе године. Гледамо филмове о научним или спортским експедицијама на Хималајима, где десетине и стотине носача ходају боси по снијегу и глечерима на надморској висини од 4500 - 5000 метара.

• **Карактеристике каљења** Утицај природе на људско тело врше првенствено различити климатски фактори који одређују климу одређеног локалитета или земље. То су температура ваздуха, његово кретање (ветар), његова влага, количина падавина, трајање и интензитет сунчевог зрачења, број сунчаних дана или сати у току дана, јонизација ваздуха, присуство водених басена и друго. Ови фактори врше углавном топлотни (термички) утицај. Стога је одржавање константне телесне температуре под утицајем различитих климатских фактора могуће само ако људски терморегулациони механизми правилно функционишу.

Механизми терморегулације могу се груписати у две главне групе: **физичке и хемијске**.

**Физички механизми** углавном обезбеђују регулацију преноса топлоте, тј. промене интензитета ослобађања топлоте из тела. Најважнији начин за постизање физичке регулације топлоте је промена довода крви у кожу. При високим температурама околине крвни судови коже се шире, кожа постаје црвена и кроз њу пролази већа количина крви по јединици. Део своје топлоте даје околини. Супротно томе, при ниским температурама околине, крвни судови се сужавају. Бледило и накнадне модрице настају услед застоја крви услед спорог протока кроз снажно сужене кожне крвне судове. Површина тела је такође физички механизам. У хладно  време , он реагује скупљањем и јежењем (тзв. "гушчоја кожа"), настојећи тако смањити његову површину и обрнуто. Други фактор важан за физичку регулацију топлоте је количина поткожног масног ткива. Пошто је масноћа лош проводник топлоте, што је дебљи слој поткожног ткива, мањи су губици топлоте. Физичким механизмима морамо додати човекову одећу. Што је она пунија и комотнија, то је мања количина расипања топлоте.

Остали физички механизми који утичу на терморегулацију су провођење топлоте **(конвенција)**, топлотно зрачење **(зрачење)** и испаравање. Ова метода преноса топлоте се односи на знојење.

**Хемијска регулација топлоте** ступа на снагу када температура околине падне испод 16,7 ° Ц. У овом случају, због врло велике разлике између телесне температуре и

*Овај пројекат суфинансира Европска унија кроз Интеррег-ИПА Програм прекограничне сарадње Бугарска-Србија*

*Овај документ израђен је уз подршку Европске уније кроз Програм прекограничне сарадње Interreg-IPA Бугарска-Србија 2014-2020, CCI No2014TC16I5CB007. За садржај документа одговоран је бенифицијент и ни на који начин не одражава ставове Европске уније или Управљчког органа програма*

температуре околине, пренос топлоте постаје толико велик да сви физички механизми помоћу којих тело задржава топлоту постају недовољни - постоји опасност од снижавања телесне температуре. Потребно је повећати производњу топлотне енергије која се врши појачањем метаболизма у мишићима, јетри, бубрезима и другим унутрашњим органима.

Питање природе каљења је веома сложено. Из тог разлога, каљење у најширем смислу те речи разуме се као вежба и вежбање одбрамбених снага свих органа. Јачање је догађај који утиче на отпорност тела на флуктуације у климатским условима. Као резултат ојачавања настају промене које омогућавају човеку да буде изложен, пре свега, ниским температурама, расхладном деловању ветра, кише, воде и влаге, без штете по његово здравље. Ова акција се обично на хладном. Као резултат ваздушне купке, трљања, туширања или купања, промене настају и у физичкој и у хемијској терморегулацији.

У процесу физичког васпитања природа има комплексан утицај. Због тога се средства релативно самостално користе у два правца:

1. **Као пратећи фактори** који надопуњују ефекат покрета у извођењу моторичких акција у различитим облицима занимања, стварањем оптималних услова за организацију и спровођење.

2**. Као релативно независно средство** лечења и каљења у облику посебних поступака који су укључени у свакодневни живот, рад, учење и војне активности, током активне рекреације, за лечење и рехабилитацију.

У пракси су позната два начина каљења - **пасивни и активни**. Пасивна метода се примењује када очврснули нису у стању самостално обављати моторичке активности (новорођенчад, болесници итд.). За све остале се препоручује активни начин. Он . комбинује различите моторичке активности (физичке вежбе, спорт, туризам, физички рад, итд.), са разним одабраним средствима и облицима каљења.

Према избору средстава и облика,разликују се следећи **поступци каљења**:

**Ваздушне бање** - фактор ојачавања су температурне разлике у околини у комбинацији са влагом, кретањем ваздуха и сунчевом светлошћу. Оне се лако подносе и доступне су свим облицима и свим старосним групама.

Ваздушне бање, које се изводе напољу, дозирају се у складу са метеоролошким условима на том подручју. Собне ваздушне купке спроводе се превасходно за децу предшколског узраста, у свим сезонама, користећи само температурни стимуланс.

**Сунчање**. Овде је фактор каљења блистава енергија сунца. У пракси се примењују опште и локално (за одређене делове коже тела) сунчање. Од посебног значаја је дозирање током излагања и лична процена осетљивости коже на директну сунчеву светлост.

Савремена медицинска истраживања из области дерматологије доказују да је сунце,

*Овај пројекат суфинансира Европска унија кроз Интеррег-ИПА Програм прекограничне сарадње Бугарска-Србија*

*Овај документ израђен је уз подршку Европске уније кроз Програм прекограничне сарадње Interreg-IPA Бугарска-Србија 2014-2020, CCI No2014TC16I5CB007. За садржај документа одговоран је бенифицијент и ни на који начин не одражава ставове Европске уније или Управљчког органа програма*

тачније дејство ултраљубичастог зрачења, опасно по здравље људи и доводи до малигних карцинома коже. Следеће препоруке су дате у вези с тим:
1. Сунчање треба обављати с опрезом, с постепеним оптерећењем од неколико минута до једног или два сата у рано јутро до 10 сати и након 16 сати.
2. Избегавајте дуже излагање директној сунчевој светлости и опекотине
3. Препоручује се употреба капе, тенде, сунцобрана.
4. Препоручује се употреба заштитних крема и лосиона.

**Водени поступци**. Јачина ефекта каљења водом зависи од: а) разлике између температуре воде и температуре коже; б) изненадност температурног утицаја (иритације) на кожи тела; (ц) трајања утицаја; (д) појединачне осетљивости коже или појединих подручја.

У пракси се примењују различити водени поступци: **трљање водом, прскање, поливање, различите врсте тушева, купање и друге.**

Наконпретходног очвршћивања ваздухом и водом прелазимо на њихов комбиновани ефекат, тј. након узимања ваздушне бање врши се туширање.

Знања из физичког васпитања су општа, повезано са природом, учинком и правилима ове активности, и посебна.

### 3.5. Моторне вештине и навике

Процес учења у физичком васпитању требало би да допринесе стварању и сталном усавршавању различитих моторичких вештина и навика, помоћу којих вежбачи могу да постигну оптимална (за сваког ученика) спортска достигнућа и припреме се за потпуну реализацију у професији. и одбрани домовине. Развој и побољшање моторичких навика уско зависи од развоја моторичких вештина и функционалних способности појединих органа и система људског тела.

**Вештине** Према бројним ауторима, моторичка вештина је стечена способност за неаутоматизовану, свесну контролу покрета на основу акумулираног моторичког искуства и знања (видети Гаврииски, В., 1993, стр. 71 - 75). Издвајају се две врсте вештина:

**1. Вештине које се развијају у почетној фази савладавања технике физичких вежби, када се покрет генерално изводи правилно, са активном фокусираном пажњом ученика.**

2. **Вештине за обављање моторичких активности везаних за неочекиване моторичке задатке у сложеној и брзо променљивој ситуацији ситуације игре, у појединачној борби са противником и другима.** Карактеристична одлика ове врсте вештина је њихова флексибилност и креативна употреба. Никада нису у потпуности

аутоматизовани и не стичу уобичајен карактер, представљају вишу фазу у људским моторичким активностима и називају се **вишим вештинама**
. **Моторна навика**. Према В. Гаврииском, **моторичка навика** није најприкладнији појам. Има елементе пасивности и недостатка усредсређености. Он истиче да су спретност и вештина мало прикладније, али најтачнији је енглески термин ***motor skills***, за који не постоји одговарајући превод на бугарски. У физиологији, стручњаци су усвојили концепт **„моторичке координације“**, али у заградама додају навике кретања. Изградња моторичке координације резултат је стварања сложених кондиционо-рефлексних веза и односа између различитих сензорних моторичких центара у мозгу током системског вежбања. Овај сврсисходни процес увек почиње активним деловањем различитих сензорних система и завршава се координисаном контракцијом великог броја скелетних мишића.
Различити покрети имају специфичне особине које постављају одређене захтеве у обуци, односно у стварању одговарајућих моторичких навика.

### 3.6. Олимпијске игре и спорт младих

Олимпијске игре биће одржане у јапанској престоници Токио од 24. јула до 9. августа 2020. Тамо ће бити представљени нови спортови предстојећих олимпијских игара, а то су: **бејзбол, софтбол, карате, сурфање, спортско пењање и скејтбординг**. Међународни олимпијски комитет одобрио је њихово укључивање у Олимпијске игре 2020. Дакле, спортских дисциплина ће сада бити 33, док их је на последњим играма у Рију било 28. Циљ је привући ширу и млађу публику. И **бејзбол и софтбол** представиће се на Олимпијским играма 2020. Прилично популаран у Јапану, софтбалл је део категорије спортова с лоптом. У 18. веку била је то позната игра у Ирској и Великој Британији. Игра укључује две екипе од 9 играча. Разлика између софтбалл-а и бејзбола је у томе што јелопта за софтбол већа и игра се на мањем терену. Бејзбол је присутан на програму Олимпијских игара од 1992. до 2008. Бејзбол / софтбол на Олимпијским играма 2020. играће и мушкарци и жене.

### Карате

Карате је борилачка вештина која користи ударање песницама , коленима и лактовима, ударање ногама и отвореним длан, мада неки стилови такође користе хватање, укљештавање, држање и бацање. Игра потиче из Источне Азије, где је током година еволуирала до врсте каратеа који се данас игра. Прва земља која је модернизовала игру био је Јапан. Карате има сложен систем рангирања, симболизован бојом појасева играча. Током Олимпијских игара 2020. постојаће само две категорије каратеа, и то Ката и Кумите. Судије ће одлучивати на основу дисања учесника, снаге, фокуса, ритма и брзине. И мушкарци и жене ће се такмичити на Олимпијским играма у Кумитеу и Катама.

*Овај пројекат суфинансира Европска унија кроз Интеррег-ИПА Програм прекограничне сарадње Бугарска-Србија*

*Овај документ израђен је уз подршку Европске уније кроз Програм прекограничне сарадње Interreg-IPA Бугарска-Србија 2014-2020, CCI No2014TC16I5CB007. За садржај документа одговоран је бенифицијент и ни на који начин не одражава ставове Европске уније или Управљчког органа програма*

**Скатебоардинг**
Скатебоардинг је игра која је стекла популарност последњих година. Главни типови који ће бити представљени на Олимпијади 2020. године су Park и Street. Парк укључује кретање рампама и процењује се на основу брзине и висине скокова. С друге стране, Стрит укључује вожњу у градском окружењу препуном препрека као што су клупе и степенице. Она се процењује на основу тежине маневара.

**Спортско пењање**
Спортско пењање је дисциплина пењања на стени која се фокусира на пењање вештачким стенама. Три категорије које ће бити представљене током Олимпијских игара 2020. године укључују брзинско пењање, боулдеринг и потешкоће. У брзом пењању такмиче се учесници који се пењу на зид од 15 метара, а победник је био најбржи пењач. Са друге стране, боулдеринг је у облику пењања на одређени део стене без употребе ужади. Најзад, дисциплина тешкоће укључује употребу ужади за пењање одређеном стазом дуж пењачког зида.

**Сурфање** је водени спорт који укључује јахање на таласу са даском, што на крају води сурфера на обалу. Током Олимпијских игара 2020. године спортисти ће користити праве таласе на плажи Шидшита, која се налази око 40 миља од Токија. Сурфери са најбољим маневром на основу тежине, брзине, протока и снаге освојиће прве олимпијске медаље у овој дисциплини.

**4. Педагошка оријентација за реализацију пројекта**

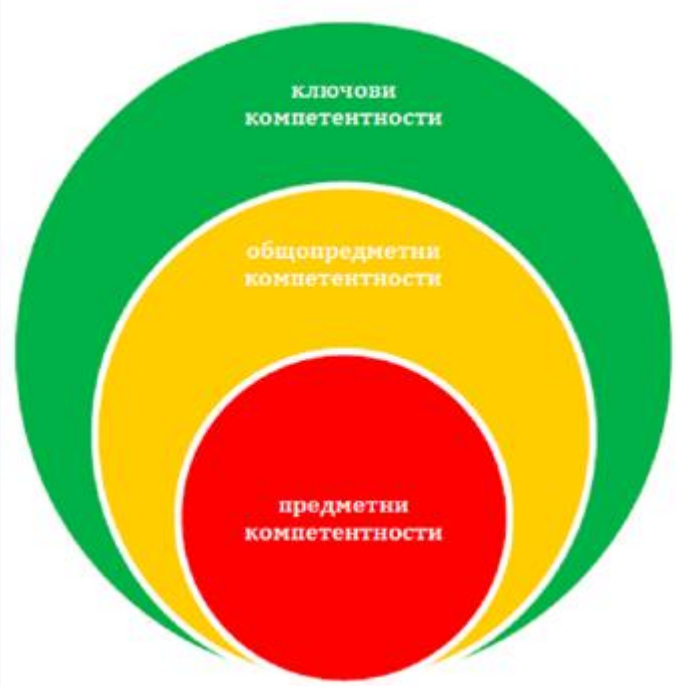
Припрема едукативног материјала за обуку тренера у оквиру пројекта WellBeCome повезана је са ваннаставним активностима у оквиру секција, са тематским садржајем на часовима одељењске заједнице и са узрастним групама млађих, старијих разреда основне и првих средње школе.
Ова оријентација реализује стварање културе / за здрав, активан и вредан живот појединца и друштва; за развој вештина за здрав, активан и рефлексивно оцењен као задовољавајући, срећан живот;за осигурање ваннаставних иницијативаза благостање; за додатно ангажовање у активним облицима комуникације и општења.

Компетенције су дефинисане као динамички скуп знања, вештина, ставова и односа који се стичу у процесу учења. Они су углавном повезани са понашањем појединца - не нужно знања или вештина, већ одговарајућег понашања, показаног у специфичним ситуацијама учења и неопходног за постизање резултата у одређеној активности или у

одређеној професионалној улози. Знање је повезано са одговорима на питања - шта, када, где, колико итд. Вештине захтевају примену знања у пракси, а под односима се мисли на став према знању и огледају се у понашању ученика.

Компетенција се најчешће повезује са способношћу која се схвата као моћи да се нешто уради, тј. вештина заснована на знању. Компетенције су способности, али не урођене, већ „оне које се развијају квалитетним учењем, у одговарајућем педагошком окружењу и стицањем озбиљног практичног искуства“.
Употреба концепта компетентности у све више и више области и ситуација не омогућава примену јединствене класификације компетенција.

Неки говоре о индивидуалним (друштвеним, емоционалним, когнитивним, грађанским и професионалним компетенцијама) и организационим компетенцијама. М. Армстронг дели компетенције у две врсте - бихевиоралне или „меке“ (емоционална интелигенција, комуникација, отпорност на промјене, проактивност, тимски рад, вештине доношења одлука, оријентација на постигнућа, мотивацијске вештине, вођство, итд.), и техничке или "тврде", који одређују специфичне професионалне вештине и способности. На основу тезе о подели садржаја образовања на "метапредметне" (за све предмете), "међупредметне" (за циклус предмета и образовних подручја) и "предметне" (за сваки предмет), Хуторски је хијерархијски разврстао компетенције у три нивоа: кључне компетенције, опште предметне компетенције, предметне компетенције.




*Овај пројекат суфинансира Европска унија кроз Интеррег-ИПА Програм прекограничне сарадње Бугарска-Србија*

*Овај документ израђен је уз подршку Европске уније кроз Програм прекограничне сарадње Interreg-IPA Бугарска-Србија 2014-2020, CCI No2014TC16I5CB007. За садржај документа одговоран је бенифицијент и ни на који начин не одражава ставове Европске уније или Управљчког органа програма*

Постепено се у различитим класификацијама појављују фундаментално нови образовни концепти - компетенције, компетентности, животне вештине, кључне компетенције ... Последњих неколико година било је више дискусија о основним (основним) компетенцијама које свака особа треба да има. Резултати ових дискусија оцртавају комплексе компетенција које се сматрају посебно важним, значајним за реализацију човека - личног и професионалног. Постепено, као резултат потраге за "концептуалном основом за упоређивање достигнућа у међународним и националним системима на нивоу школа", појавио се појам кључних компетенција.
Стога се овај пројекат уклапа у суштинску и технолошку примену Правилника бр. 13 о грађанском, здравственом, еколошком и интеркултуралном образовању, где су очекивани резултати везани за компетенције специфичне за утврђене узрастне нивое. Омогућује међусобну повезаност између тих нивоа, који се надограђују и обогаћују интердисциплинарним комплексом чији је циљ стицање социјалних, грађанских и еколошки одрживих компетенција у понашању које се односе на здравље и одржавање одрживог, еколошки прихватљивог, здравог, али и комуникативног партнерског окружења које поштује "другост".
Тема компетенција, а посебно кључне компетенције, није нова у образовању. Званично је покренут у децембру 2006. године усвајањем Препоруке Савета Европске уније и Европског парламента о оквиру за кључне компетенције за целоживотно учење, мада је његов развој резултат дугог процеса на којем почива концепт скуп компетенција потребних за лични развој, активно грађанство, социјалну укљученост и запошљивост у 21. вијеку. Оквир описује осам (група) кључних компетенција, укључујући комуникацију на матерњем или страном језику, основне вештине математике, науке и технологије, дигиталне компетенције, вештине учења, социјалне и грађанске компетенције, иницијативу и предузетништво и културна свест и креативност и културне компетенције.
Поред тога, доноси се низ преносних, "меких" вештина (нпр. иницијатива, процена ризика, креативност, критичко мишљење, контрола емоција, тимски рад, решавање проблема, преузимање одговорности) које пружају везу између личног, друштвеног и професионалног израза савременог човека. Ове компетенције су дефинисане као кључне јер:
*су примењиви за све узрасте и за све облике образовања;
*чине целоживотно учење стварним;
* обезбеђују везу са тржиштем рада;
* средствосу за мерење квалитета, али и за мерење образовних система;
* стварају могућности за мобилност, трансфер кредита и сертификацију;
*обезбеђују успешну добробит људи унапређењем квалитета живота;

*Овај пројекат суфинансира Европска унија кроз Интеррег-ИПА Програм прекограничне сарадње Бугарска-Србија*

*Овај документ израђен је уз подршку Европске уније кроз Програм прекограничне сарадње Interreg-IPA Бугарска-Србија 2014-2020, CCI No2014TC16I5CB007. За садржај документа одговоран је бенифицијент и ни на који начин не одражава ставове Европске уније или Управљчког органа програма*

*умањује ризик од социјалне искључености.

Тема компетенција, а посебно кључне компетенције, није нова у образовању. Званично је покренут у децембру 2006. године усвајањем Препоруке Савета Европске уније и Европског парламента о оквиру за кључне компетенције за целоживотно учење, мада је његов развој резултат дугог процеса, у основи које почива концепт скупа компетенција потребних за лични развој, активно грађанство, социјалну укљученост и запошљивост у 21. вијеку.

Оквир даје дефиницију компетенција као комбинације знања, вештина и ставова, истовремено дефинишући знања састављених од чињеница, података, концепата, идеја и теорија које су већ утврђене и подржавају разумевање одређеног поља или предмета, вештине као способности и могућност особе да изводи процесе и користи постојеће знање за постизање резултата, и ставове као предиспозицију и начин размишљањау вези деловања. Свака од осам кључних компетенција је јасно дефинисана и назначена су специфична знања, вештине и ставови који су с њом повезани.

Концепт кључних компетенција ставља у први план учење оријентисано на резултате и фокусира се на примену знања у стварним животним ситуацијама, тако удаљавајући образовање од своје традиционалне предметне оријентације , наглашавајући изградњу кључних компетенција - интегрисано кроз све предмете.

Десет година касније, у оквиру бугарског председништва, уз препоруку Савета Европске уније од 22. маја 2018., ове кључне компетенције су већ осавремењене,без промене њиховог разумевање као комбинације знања, вештина и ставова. Број кључних компетенција остаје непромијењен. Осавремењавање даје снажнији нагласак на базичним вештинама (писменост у читању, страним језицима и основним дигиталним вештинама) и преносивим вештинама, посебну пажњу посвећује образовању за предузетништво, фокусира се на унапређење вештина из математике, природних наука, технологија и инжењерство (скраћено СТЕМ), наглашава образовање за демократско грађанство и вредности и проширује опсег дигиталних компетенција на програмирање и кибернетичку сигурност, побољшање квалитета живота.

Као резултат тога, Ревидирана препорука говори о следећих осам (група) кључних компетенција:

*језичка писменост;
*комуникативна компетенција;
*математичке компетенције и компетенције у области природних наука, технологија и инжењерства;
* дигитална компетенција;
* грађанске, социјалне, личне и интеркултуралне компетенције;
* компетенције за учење;
*предузетничка компетенција;
* компетенција за културну свест и изражавање.

Уз то, треба напоменути да се све кључне компетенције сматрају једнако важним, преклапају се и међусобно су повезане. И што је још важније - оне суотворене и стичу

*Овај пројекат суфинансира Европска унија кроз Интеррег-ИПА Програм прекограничне сарадње Бугарска-Србија*

*Овај документ израђен је уз подршку Европске уније кроз Програм прекограничне сарадње Interreg-IPA Бугарска-Србија 2014-2020, CCI No2014TC16I5CB007. За садржај документа одговоран је бенифицијент и ни на који начин не одражава ставове Европске уније или Управљчког органа програма*

се на интегрисан начин кроз наставу свих предмета.

Стварање личних и грађанских врлина повезано је са познавањем структуре демократског друштва, правима и обавезама грађана и вештинама и спремности за одговорно грађанско понашање. Овде су важне вештине за креирање и одржавање здравог начина живота и услова живота и добровољно прилагођавање понашању које промовише здравље. Одговарају за еколошку свест и еколошко понашање у друштву у међусобном односу да би се упознали са законима заштите животне средине, побољшањем, управљањем и рационалним коришћењем природних ресурса, као и за заштиту природне средине. За младе у развоју је важно је да то схвате као окружење за активну рекреацију, спорт и физичку активност у демонстрирању достигнућа. Комбинација ових приоритета са уравнотеженим моторичким режимом и здравом исхраном утиче на оријентацију, повезаност идеја са понашањем и ставовима који захтевају рефлексивност у акцијама и дугорочне идеје и пројекте адолесцената.
На овај начин могу се утврдити специфичнији циљеви појединих области које би требало постићи у различитим старосним фазама образовних језгара:
1. изградња аутономне и активне особе која:
*разуме и подржава универзалне људске вредности и људска права, учествује у животу на одговоран, креативан и ефикасан начин за себе и друштво;
*поштује важност сваке људске особе у разноликости свог идентитета, препознаје право и вредност разлике, прихвата једнакост свих у заједничком друштвеном простору;
*остварује и цени свој културни идентитет;
* на конструктиван и уважавајући начин сарађује са члановима породице, заједницом и другим људима;
* доноси самосталне одлуке о свом развоју, показује иницијативу и способност постављања циљева, планирања и оправдања својих поступака;
* одговоран је за своје понашање и цени утицај својих поступака на његов живот и живот других људи;
*одабире одговарајуће информације, производе и услуге за побољшање здравља и одржавање здравог начина живота за себе и друге;
*познаје и поштује норме еколошке културе и понашања у циљу заштите природе и стварања одрживог окружења;
2. функционисање у аутономној, активној и саморазвијајућој заједници која:
*охрабрује иницијативу, одговорност, солидарност, социјалну осетљивост и критичко размишљање;
*промовише одрживо, инклузивно, демократско и здраво окружење;
*гради и одржава позитивну психолошку климу и могућности избора који се односе на здравље, животне факторе, социјалну присутност, међусобно разумевање, поштовање и уважавање.

*Овај пројекат суфинансира Европска унија кроз Интеррег-ИПА Програм прекограничне сарадње Бугарска-Србија*

*Овај документ израђен је уз подршку Европске уније кроз Програм прекограничне сарадње Interreg-IPA Бугарска-Србија 2014-2020, CCI No2014TC16I5CB007. За садржај документа одговоран је бенифицијент и ни на који начин не одражава ставове Европске уније или Управљачког органа програма*

У школском систему се на часовима одељењског старешине7одељењске заједнице учионици одвија и грађанско, здравствено, еколошко и интеркултурално образовање, укључујући и ученичку самоуправу; у секцијама у оквиру целодневне организације школског дана; у оквиру активности за  општу подршку личном развоју под условима и одредбама државног образовног стандарда за инклузивно образовање.

**Прво, за грађанске компетенције** у првом и другом циклусу у основном и почетним разредима  средњег образовања.

| **Образовна фаза** | За први циклус | За други циклус | Почетни разреди средње школе |
|---|---|---|---|
| | | | |
| **Међуљудски односи** | је у стању да разликује и описује сопствена и туђа осећања, описује и даје примере како осећања утичу на понашање; разуме и описује разлике међу људима у погледу пола, старости, раса, националне припадности, професија; разуме промене у вези са другим људима који су укључени у одрастање; даје примере и описује понашање у сарадњи; разуме како понашање | објашњава утицај групе, пријатеља и колега на лични избор и понашање; показује вештине за: одолевање групном притиску и казивање” не”; дељење; давање повратних информација; улазак и одржавање пријатељских односа; сарадња; разумевање осећања и искустава други. | вештине за: саслушање, питање питања, парафразирање, давање и примање повратне информације, дељење итд .; решавање конфликата; разјашњење сопствених и туђих вредности и очекивања у вези; израз љубави и блискости; описује и тумачи концепте пријатељства и интимног партнерства - улоге, права и одговорности; |

*Овај пројекат суфинансира Европска унија кроз Интеррег-ИПА Програм прекограничне сарадње Бугарска-Србија*

*Овај документ израђен је уз подршку Европске уније кроз Програм прекограничне сарадње Interreg-IPA Бугарска-Србија 2014-2020, CCI No2014TC16I5CB007. За садржај документа одговоран је бенифицијент и ни на који начин не одражава ставове Европске уније или Управљчког органа програма*

| | | | |
|---|---|---|---|
| | једне особе може помоћи или повредити друге. | | показује разумевање породице као друштвене јединице, за различите улоге, права и одговорности у њему и њихову динамику у животном циклусу; показује знање и вештине за улазак у различите друштвене улоге (пластичност улога); описује и објашњава групне процесе и улоге, чланство у групи, лидерство; показује вештине за критичко размишљање о утицају културе, традиције, медији међусобним односима. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Људска права** | зна основе људска права и права детета, као и главне организације и | зна изборна права у Бугарској; дефинише основна права детета и даје | познаје нивое јавне управе и познаје овлашћења локалних власти и |

*Овај пројекат суфинансира Европска унија кроз Интеррег-ИПА Програм прекограничне сарадње Бугарска-Србија*

*Овај документ израђен је уз подршку Европске уније кроз Програм прекограничне сарадње Interreg-IPA Бугарска-Србија 2014-2020, CCI No2014TC16I5CB007. За садржај документа одговоран је бенифицијент и ни на који начин не одражава ставове Европске уније или Управљачког органа програма*

| | | | |
|---|---|---|---|
| | институције за њихову подршку; повезује права и одговорности, у погледу одговорности и толеранција у одбрани својих права - сарадња и самоодбрана. | примере за документа, институције и организације које их гарантују; оцењује различитост у контексту људских права. | процедуре интеракције грађана са њима; познаје права група са посебним потребама - деце, људи са инвалидитетом, мањина; људска права схвата као оквир који може послужити у борби против неправде. |
| **Идентитет и разлике у друштву** | разуме принципе за једнакост полова. | зна и даје примере за етничку, верску и језичку припадност; разуме друштвени значај различитих професија и њихов допринос општем добру; остварује могућности образовања као фактор личног развоја; разуме потребу за превазилажење негативних предрасуда, укључујући и у тимском рад. | познаје разне облике расизма као и успешне праксе за превазилажење истих; анализира ефикасност државних политика за интеграцију група са посебним потребама у смислу гарантовања њихових права и концепта квалитета живота. |

*Овај пројекат суфинансира Европска унија кроз Интеррег-ИПА Програм прекограничне сарадње Бугарска-Србија*

*Овај документ израђен је уз подршку Европске уније кроз Програм прекограничне сарадње Interreg-IPA Бугарска-Србија 2014-2020, CCI No2014TC16I5CB007. За садржај документа одговоран је бенифицијент и ни на који начин не одражава ставове Европске уније или Управљачког органа програма*

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Социјална политика, правда и солидарност** | осмишљава значење солидарности и сарадња за постизање личног и заједничког благостања; гради осећај за самопоуздање и вештине за комуникацију | цени важност једнакости, сигурности и толеранциеа у јавном животу државе; разуме значење појма социјална правда а смисао је за обезбеђивање једнакости, правде у и између различитих заједница | схвата правду и солидарност као основе друштвеног живота у контексту Европских вредности и показује спремност за солидарност са онима којима је мпотребна; упознат је са принципима и облицима хуманог социјалног рада, са актуелним социјалним политикама државе политике и социјалним пројектимс НВО. |

**Друго, за здравствено образовање** у првом и другом циклусу у основном и почетним разредима средњег образовања.

| **Образовна фаза** | За први циклус | За други циклус | Почетни разреди средње школе |
|---|---|---|---|
| **Ментално здравље и лични развој** | зна да одреди формулише и износи сопствене жеље; схвата да човек може другачије да делује | описује и објашњава физичке и личне промене које се дешавају у процесу раста и промене у очекивањима | објашњава и анализира фазе људског животног развоја; демонстрира вештине суочавања са променама |

*Овај пројекат суфинансира Европска унија кроз Интеррег-ИПА Програм прекограничне сарадње Бугарска-Србија*

*Овај документ израђен је уз подршку Европске уније кроз Програм прекограничне сарадње Interreg-IPA Бугарска-Србија 2014-2020, CCI No2014TC16I5CB007. За садржај документа одговоран је бенифицијент и ни на који начин не одражава ставове Европске уније или Управљчког органа програма*

| | | | |
|---|---|---|---|
| | у истој ситуацији; препознаје основна осећања и има основне вештине за њихово изражавање и за суочавање са негативним емоцијама. | околине у вези истих; описује и објашњава карактеристике физичког и менталног развоја и емоционалне промене у пубертету и адолесценцији; развија и одржава позитивну слику о себи ;уме да разликује, користи и развија своје снаге; разуме и прихвата личне разлике; описује и анализира однос између осећања и понашања; наводи и користи основне кораке у процесу доношења одлука; описује и објашњава различите врсте професија са којима се сусреће у свом свакодневном животу; показује вештине за: позитивно размишљање; суочавање са стресом и негативним емоцијама; само посматрање и самоанализа; | адолесцената као фазом животног развоја; показује вештине одбране личног избора уз поштовање права других; показује вештине за критичко размишљање о утицају околина - породица, вршњаци, група, важни људи и слике, медији, култура, традиција, друштвене норме, вредности, митови, веровања о особи (начин на који човек опажа себе и друге, своје изборе и понашање); у стању је да разјасни и одбрани своје вредности и изборе; анализира свој стил доношења одлука и његове последице; идентификује и решава проблеме; у стању је да постави дугорочне животне циљеве; идентификује сопствена осећања и анализира њихов однос према |

*Овај пројекат суфинансира Европска унија кроз Интеррег-ИПА Програм прекограничне сарадње Бугарска-Србија*

*Овај документ израђен је уз подршку Европске уније кроз Програм прекограничне сарадње Interreg-IPA Бугарска-Србија 2014-2020, CCI No2014TC16I5CB007. За садржај документа одговоран је бенифицијент и ни на који начин не одражава ставове Европске уније или Управљчког органа програма*

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | доношење одлука; постављање и постизање краткорочних и дугорочних циљева; адекватна и пуна употреба сопственог потенцијала; прављење избора; претраживање и вредновање информација које се односе на различите професије и њиховог места у друштвеном контексту; повезаност информација у вези са различитим занимањима, са сопственим жељама, склоностима, могућностима, ставовима; процена утицаја околине на професионални избор. | понашању; изражава своја осећања на конструктиван начин. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Физички развој и способност** | описује различите делове људског тела и именује различите | објашњава и категоризира различите елементе | анализира утицај личног понашања и навика на различите |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | системе тела; именује и објашњења промене које се дешавају у људском телу у процесу раста; објашњава утицај сопственог понашања на физичко стање и развој; објашњава како вежбање ојачава кости, мишиће и органе и одржава тонус тела; објашњава како је енергија коју човек користи добијена од хране, ако је унос енергије већи од онекоја се користи, тело накупља вишак у облику масти; даје примере како лично понашање у свакодневном животу утиче на физички развој и добробит; демонстрира и вежба основне вежбе, активности и игре за развој мишићно-коштаног | људског тела - ћелије, ткива, органе, системе - њихову структуру, функције и однос; објашњава функционисање и показује вештине и навике у превенцији болести различитих телесних система: мишићно-коштаног система; респираторног система; нервног система; кардиоваскуларног система; репродуктивног , система за излучивање; пробавног система; описује и објашњава промене у људском телу повезане са пубертетом; описује и објашњава: развој мишићно-коштаног система; улога и утицај физичких вежби, разних спортова и туризма на физички развој и људско стање; | системе и здравље; показује здраве изборе у односу на промене које се дешавају у процесу раста и развоја; одржава оптимални ниво физичке способности |

*Овај пројекат суфинансира Европска унија кроз Интеррег-ИПА Програм прекограничне сарадње Бугарска-Србија*

*Овај документ израђен је уз подршку Европске уније кроз Програм прекограничне сарадње Interreg-IPA Бугарска-Србија 2014-2020, CCI No2014TC16I5CB007. За садржај документа одговоран је бенифицијент и ни на који начин не одражава ставове Европске уније или Управљчког органа програма*

| | | | |
|---|---|---|---|
| | система и превазилажење некретања | показује вештине за: дневно, недељно, месечно, сезонско и годишње планирање физичких активности и вежби; оптимална физичка активност; сложен развој моторичких способности. | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Превенција употребе психоактивних супстанци** | описује различите врсте психоактивних супстанци (алкохол, цигарете, дрога, опојна дрога) и њихов утицај на здравље; објашњава утицај пасивног пушења. | описује и објашњава својства и ефекте разних психоактивних супстанци - цигарета, алкохола, дроге и лекова и њихове комбинације, у различитим узрастима у кратком и дугорочном плану ; | описује утицај психоактивне супстанце о репродуктивном здрављу и трудноћи (плод); показује аналитичке вештине и критичко промишљање о утицају социјалног модела, социјално окружење, култура, традиција, медији, |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Лична хигијена** | у стању је да одржава општу хигијену тела, одеће, радног места | користити стратегије за ефикасно учење; описује утицај | |

*Овај пројекат суфинансира Европска унија кроз Интеррег-ИПА Програм прекограничне сарадње Бугарска-Србија*

*Овај документ израђен је уз подршку Европске уније кроз Програм прекограничне сарадње Interreg-IPA Бугарска-Србија 2014-2020, CCI No2014TC16I5CB007. За садржај документа одговоран је бенифицијент и ни на који начин не одражава ставове Европске уније или Управљчког органа програма*

| | | | |
|---|---|---|---|
| | и куће; описује структуру и болести зуби, десни и усне шупљине; означава утицај различитих намирница и начин прехране  њима; зна како да се одржи здравље зуба, десни и усне шупљине; доказује потребу за усаглашавање физичког и менталног оптерећивања, спавања и одмора; познаје  основне вештине за ефикасно учење; показује и примењује хигијенске вештине  за очи приликом писања, читања, гледања телевизије; показује навике за правилно седење у клупи и ношење школске торбе; описује рад слушног апарата и наводи захтеве за хигијену уха. | шум на нерву систем; објашњава значење физичкеактивности за физичко и ментално благостање, тонус и сигурност; демонстрира позитиван став и учествује у активним облицима рекреације | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Храњење** | Класификуте храну у различите групе хране; класификује храна према њиховим главним хранљивим састојцима; објашњава важност различитих врста хране и њихових састоака за здравље; сачињава елементарни уравнотежени дневни мени; разликује квалитетну од неподобне хране; указује и следи основна правила за здраву исхрана (у смислу прихватање и коришћење хране, значај доручка итд.); схвата и вреднује важност здраве исхране за благостање. | Објашњава рад пробавног система; описује важност различитих намирница и исхране за здравље; именује функције и изворе витамина и минерала; разликује различите начине прехране - вегетаријанство, одвојено једење итд .; разуме и објашњава однос исхране са другим свакодневним активностима и њен значај за здравље; разуме и објашњава потребу за другачијим менијем и начином исхране за различите људе; разуме и објашњава потребу за разноврсном храном; разуме и објашњава разлоге због којих се храна квари и правила за складиштење различитих врста хране; | Разликује индивидуалне, породичне и културно условљено разлике у односу на начин исхране; у стању је да анализира утицај околине - породице, пријатеља, националних традиција, на лични избор исхране; у стању је да анализира и процени последице употребе и комбинације различитих врста хране; зна како да лично компонује седмични мени прилагођен њиховим властитим потребама и факторма животне средине - доступност хране, социјалне и културне карактеристике; описује опасности предузимања акција за нагло мршављење. |

*Овај пројекат суфинансира Европска унија кроз Интеррег-ИПА Програм прекограничне сарадње Бугарска-Србија*

*Овај документ израђен је уз подршку Европске уније кроз Програм прекограничне сарадње Interreg-IPA Бугарска-Србија 2014-2020, CCI No2014TC16I5CB007. За садржај документа одговоран је бенифицијент и ни на који начин не одражава ставове Европске уније или Управљчког органа програма*

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | разуме и објашњава утицај начина на који се припрема храна на њене квалитете и повезаност са здрављем; разуме и објашњава основне принципе здраве исхране (правила исхране) - унос и апсорпција хране,режим исисхране: учесталост и трајање појединачних оброка - квантитативна и квалитативна заступљеност уу њима, време у коме се једе и редослед понуђених јела, држање и начин примања и жвакања хране, међусобно веза храњења са другим дневним активностима, место храњења у дневном и недељном циклусу; у стању је да протумачи информације | |

*Овај пројекат суфинансира Европска унија кроз Интеррег-ИПА Програм прекограничне сарадње Бугарска-Србија*

*Овај документ израђен је уз подршку Европске уније кроз Програм прекограничне сарадње Interreg-IPA Бугарска-Србија 2014-2020, CCI No2014TC16I5CB007. За садржај документа одговоран је бенифицијент и ни на који начин не одражава ставове Европске уније или Управљчког органа програма*

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | садржане у етикетама хране; стиче и вежба основне вештине кувања; разуме и цени важност исхране за здравље и развој у пубертету; доноси и практикује избор здраве хране; избегава нездраве навике и традиције. | |

**Треће, за образовање** о животној средини у првом и другом циклусу основне и почетним разредима средње школе

| **Образовна фаза** | За први циклус | За други циклус | Почетни разреди средње школе |
|---|---|---|---|
| **Вода, ваздух, земља** | описује основе компоненте у саставу атмосферског ваздуха и фазе у кретању воде коментарише значење и важност сваког од њих (атмосфера, вода, земља) у односу на њихове основне функције у природа и њихов значај за | наводи главне извори загађења воде, земље и ваздуха; разликује различите врсте загађивача ваздуха и воде и њихов утицај на људско здравље; формулише практичне мере за побољшање квалитета ваздуха, воде и земље и развија пројекте за заштиту њихове чистоће; повезује | тумачи информације за загађење ваздуха у великим градовима и местима; коментарише загађење ваздуха од транспорта, индустрије и домаћинства; дефинише концепт „вреле тачке загађење '; описује и класификује врсте загађења тла и процењује њен утицај на животну |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | живе организме и за људе.Аргументује потреба за заштитом чистоће ваздуха, воде и земља и допринос сваког појединца . | нивое и изворе буке са њиховим утицајем на људско здравље. | средину и људско здравље; развија идеје и пројекте за одржавање чистоће воде и водених базени за пливање; користи методе за уштеду воде у свом дому и да чува њену чистоћу; |

У сваком делу **Приручника за тренере** за школску мрежу за поједине образовне фазе, у зависности од три области, постављено је:
1. Представљање карактеристика у развоју конкретног подручја у првом и другом циклусу основне и почетним разредима средње школе
2. Методичка упутства за рад на темама постављеним у књизи за студенте:
Предмет
Кључни појмови у теми
Очекивани резултати
Примери облика и метода интеракције
Препоруке за реализацију теме

У сваком делу **Радне свеске за ученике** за поједине образовне фазе, у зависности од три области, дати су:
Увод у употребу методичких наставних средстава за школску мрежу:
Предмет
Текстуални и илустративни материјали за рад ученика
Поље за самопроцену ученика (рефлексија) - што је било занимљиво, корисно, важно за мој живот и моју активност
Део повратних информација (достигнућа на крају уџбеника, која су интегрисана из све три области)

**Комуникационе вештине**:
- Поздрав
- Почетак, одржавање и крај разговора
- Слушање / држање пажње током комуникације
- Исказивање интересовања за другу децу / одрасле

- Постављање релевантних питања
- Одржавање контакта очима
- Поштовање приватности
- Комуницирање пријатном висином и снагом гласа

**Социјалне вештине у групи**:
- Дељење и одржавање реда у игри
- Чекање на ред / радњу
- Излажење на крај са непријатним
- Позив за заједничку игру
- Прихватање критике
- Показивање доброг односа према другима
- Фер-плеј у игри

**Емоционална регулација**:
- Идентификација и разумевање емоција
- Употреба самоконтроле
- Управљање љутњом и анксиозношћу
- Вештине опуштања

**Референце**

Енглески-бугарски речник, 1990., стр
Речник страних речи у бугарском језику (1993). Ед. БАС. С.
Плакросе, Х., Школа, место за живот, С. Међународни центар за обуку и истраживање, 1992
Виникат, Д., В., Игра и стварност, Лик, С., 1999, / преведено с енглеског, 1988 /
Фројд, З., "Увод у психоанализу", Наука и уметност, Софија, 1991

Alexander, F. A contribution to the theory of play. In The Psychoanalytic Quarterly,27,958, 175 - 193 p.

Allemann,C., Uber das Spiel, Zuerich,1951

*Овај пројекат суфинансира Европска унија кроз Интеррег-ИПА Програм прекограничне сарадње Бугарска-Србија*

*Овај документ израђен је уз подршку Европске уније кроз Програм прекограничне сарадње Interreg-IPA Бугарска-Србија 2014-2020, CCI No2014TC16I5CB007. За садржај документа одговоран је бенифицијент и ни на који начин не одражава ставове Европске уније или Управљчког органа програма*

Anderson, T., International Review of Education, 3/1960

Andra, E., Spielzeug, Leipzig 1955

McClelland, D. (1973) Testing for competence rather than for intelligence. American Psychologist, 28

Polzin, M.,Kinderspieltheorien und Spiel u. Bewegungserzieung, M.,1989

Rahner, K., Der spielende Mensch, Einsiedeln,1952

Reid, E.,Cultural Formations in text-based virtual realities,1994

Raven, J. (1984) Competence in Modern Society London, England, by H. K. Lewi

Retter, H.,Einfuerung in die Paedagogik des Spiels, Braunschweig, 1998

Retter, H., Kinderspiel und Kindheit in Ost und West, Heilbrunn ,1991

Schaller, J.,Das Spiel und die Spiele,1861

Serpentelli, J., Conversational Structure and Personality Correlates of Electronic Communication,1992

Scheuerl, H, Theorien des Spiels, 10, Weinheim,1969

Schiller,F., Ueber die aesthetische Erziehung des Menschen, Stutg.,1965, erstveroeff.1795

Sutton-Smith,B., Haw to play with your children, New York 1974

Steiner, R., Gegenwaertiges Geistesleben u. Erziehung, Stuttgart,1957

Walden, R., Borrelbach, S. (2002). Schulen der Zukunft – Gestaltungsvorschläge der Architekturpsychologie.Heidelberg: Asanger Verlag GmbH

Yeffrey, Y., Textuality in Cyberspace - MUDs and written experience, 1994

Ziegler, M. et al., Der Schulbau von Morgen. Arbeitspapier für die Planung von Neubauten der Zwell, M. Creating a Competence. New York, 2000

Volksschule in der Stadt Zürich, Immobilien-Bewirtschaftung der Stadt Zürich: Zürich, 2002

*Овај пројекат суфинансира Европска унија кроз Интеррег-ИПА Програм прекограничне сарадње Бугарска-Србија*

*Овај документ израђен је уз подршку Европске уније кроз Програм прекограничне сарадње Interreg-IPA Бугарска-Србија 2014-2020, CCI No2014TC16I5CB007. За садржај документа одговоран је бенифицијент и ни на који начин не одражава ставове Европске уније или Управљчког органа програма*

*Овај пројекат суфинансира Европска унија кроз Интеррег-ИПА Програм прекограничне сарадње Бугарска-Србија*

*Овај документ израђен је уз подршку Европске уније кроз Програм прекограничне сарадње Interreg-IPA Бугарска-Србија 2014-2020, CCI No2014TC16I5CB007. За садржај документа одговоран је бенифицијент и ни на који начин не одражава ставове Европске уније или Управљачког органа програма*