

ШООО „Обреновац“

ОСНОВНЕ ЖИВОТНЕ ВЕШТИНЕ

1. ЦИКЛУС

2. део

СКРИПТА

ПОРОДИЦА

Породица је незаменљива средина у којој се човек формира као личност, у којој живи задовољавајући неке од својих најбитнијих потреба. То је специфична група коју везују сродничке релације, блискост и интимност међу члановима, нераскидивост породичних веза. У породици су одрасли чланови одговорни за бригу о деци.

Основне функције породице: биолошко-репродуктивна, социјализацијско-васпитна, економска, заштитна.

Какве породице постоје?

- нуклеарна или основна породица – родитељи који у једном домаћинству живе заједно са децом
- проширена породица – основна породица + шира мрежа сродника
- бинуклеарна породица- два домаћинства која настају после развода и даље чине један породични систем уколико постоје деца
- породице са очухом/маћехом/децом из различитих бракова- нови типови родбинских односа и нови начини прилагођавања
- брачна заједница без деце као породица

Облици сродства:

1. Крвно сродство- природно сродство које се заснива рађањем
2. Тазбинско сродство- остварује се удајом или женидбом
3. Адоптивно сродство- настаје усвајањем
4. Духовно сродство- кумство, побратимство

ЗАДАТАК: Заокружите да ли је ваша породица: А) нуклеарна Б) проширена В) бинуклеарна
Г) породица са очухом/маћехом/децом из различитих бракова Д) брачна заједница без деце

СНАГЕ И СЛАБОСТИ ПОРОДИЦЕ

Снаге: заједништво, приврженост, блискост, узајамна подршка и охрабривање, лојалност, односи испуњени љубављу, добра комуникација, нега, уважавање

Слабости: физичко, емоционално и сексуално злостављање, занимаривање, ускраћена и недовољна љубав, омаловажавање, одсуство подршке и складних односа, лоша комуникација, присуство зависности (алкоголизам, конзумирање наркотика, коцкање...)

Породичне снаге су темељ развоја и у ситуацијама кризе имају врло важну улогу. Када се јави проблем, потребно је да се породица суочи са њим и пронађе начин да га реши- то је здрава породица.

ОРГАНИЗАЦИЈА ПОРОДИЧНОГ ЖИВОТА

Постоје 3 модела организације породичног живота:

- Ригидан тип породице - овакву породицу одликује традиционална подела улога по полу и узрасту. Правила понашања су строга и ограничена. Ограничена је и комуникација између чланова породице.
- Хаотичан тип породице – у оваквој породици улоге су недефинисане. Правила понашања су нејасна. Комуникација је хаотична.
- Флексибилан тип породице – у флексибилној породици подела улога је према способностима и интересовањима. Правила су јасна, али и променљива у зависности од ситуације. Комуникација је отворена и јасна.

Функционалан и пожељан модел је флексибилан тип организације породичног живота. Није важно шта ко ради, важно је да се посао добро обави. Чланови породице се добро споразумевају. Сви могу да искажу своје мишљење, али се зна ко и како доноси одлуке. Сваки члан породице се пажљиво слуша и важно је да свако искаже оно што има. Правила постоје, али се могу правити изузеци.



ПОРОДИЧНИ ЦИКЛУСИ

Породични циклуси су различите фазе у развоју породице у којима постоје различити задаци.

- Заснивање брака
- Рођење детета
- Рођење другог, трећег...детета
- Породица са малим дететом
- Породица са предшколским дететом
- Полазак у школу
- Породица са узрастом детета у основној школи
- Емоционално сазревање детета
- Породица са дететом у пубертету
- Породица са адолесцентом
- Породица коју напуштају деца, одвајање од родитеља
- Синдром празног гнезда
- Породица која стари

ФУНКЦИОНАЛНИ И ДИСФУНКЦИОНАЛНИ ПОРОДИЧНИ ОБРАСЦИ

Здрава породица

Дисфункционална породица

❖ Јасне границе међу генерацијама, породице према спољној средини и између деце и родитеља ❖ Прихватају се и уважавају индивидуалне разлике између чланова породице ❖ Постављене су јасне границе у односима ❖ Комуникација је јасна, а нелагање се отворено испољава ❖ Развијена вештина договарања ❖ У односима преовладава радост и топлина, хумор је присутан ❖ Правила и ред су свима познати, стабилни али не крути ❖ Родитељи имају заједничке ставове о васпитању деце ❖ Адекватно реаговање на одрастање и осамостаљивање деце, губитке и смрт блиских особа ❖ Вредности у породици су у складу са вредностима у друштвеној средини	❖ Поремећене границе између родитеља и деце ❖ Хаотична организација породичног живота ❖ Нејасне комуникације и одсуство вештине договарања ❖ Неприхватање деце као одраслих и самосталних људи ❖ Недостатак заједништва, сагласности по битним питањима, емоционална неповезаност ❖ Недостатак подршке, солидарности и сарадње, превласт негативних осећања ❖ Присутни савези двоје против трећег ❖ Моћ у породици је неадекватно расподељена
--	---

ТЕСТ

1. Који модел организације породичног живота је најпожељнији? Подвуците тачан одговор:

Ригидан модел

Хаотичан модел

Флексибилан модел

2. Шта карактерише здраву породицу? Заокружите:

А) Прихватају се и уважавају индивидуалне разлике између чланова породице

Б) Развијена вештина договарања В) Комуникација је јасна, а нелагање се отворено испољава

Г) Недостатак сарадње, превласт негативних осећања

Д) Присутни савези двоје против трећег

3. Наведите снаге породице: _____

4. Кроз које фазе породичног циклуса сте прошли? Набројте: _____

ВРСТЕ И НАЧИН ДОЛАСКА ДО ИНФОРМАЦИЈА

ИЗВОРИ РЕЛЕВАНТНИХ ИНФОРМАЦИЈА

Више је начина кајо можемо доћи до тражених информација: Интернет, телевизија, радио, дневне/ недељне/ месечне новине, часописи библиотеке. Информације нам могу пружити и билборди, рекламе, разне овлашћене службе информисања, па и комуникација са другим људима, итд.

Сви ти начини побољшавају нашу укупну информисаност о свему ономе што је актуелно и важно за живот, о стварима које нас интересују.

У данашње време нису сви извори информација релевантни. Зато би требало проверити чињенице- преиспитати информације које смо добили користећи јавно доступне податке, архиве, напредне претраге Интернета и слично. Неопходно је да подаци долазе из званичних извора и да буду верификовани.

ЗАДАТАК: Напишите како најчешће долазите до информација. _____

РАЗУМЕВАЊЕ И ЧИТАЊЕ РАЗЛИЧИТИХ СИМБОЛА И ГРАФИКОНА

ЗАДАТАК: Шта који симбол значи? Повежите:



Тоалет



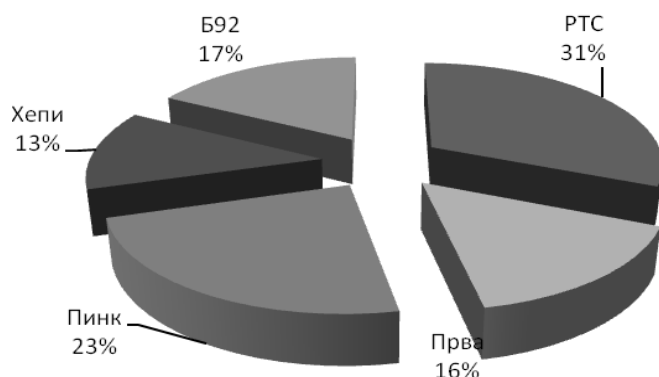
Прва помоћ



Обавезно заустављање



Вода за пиће



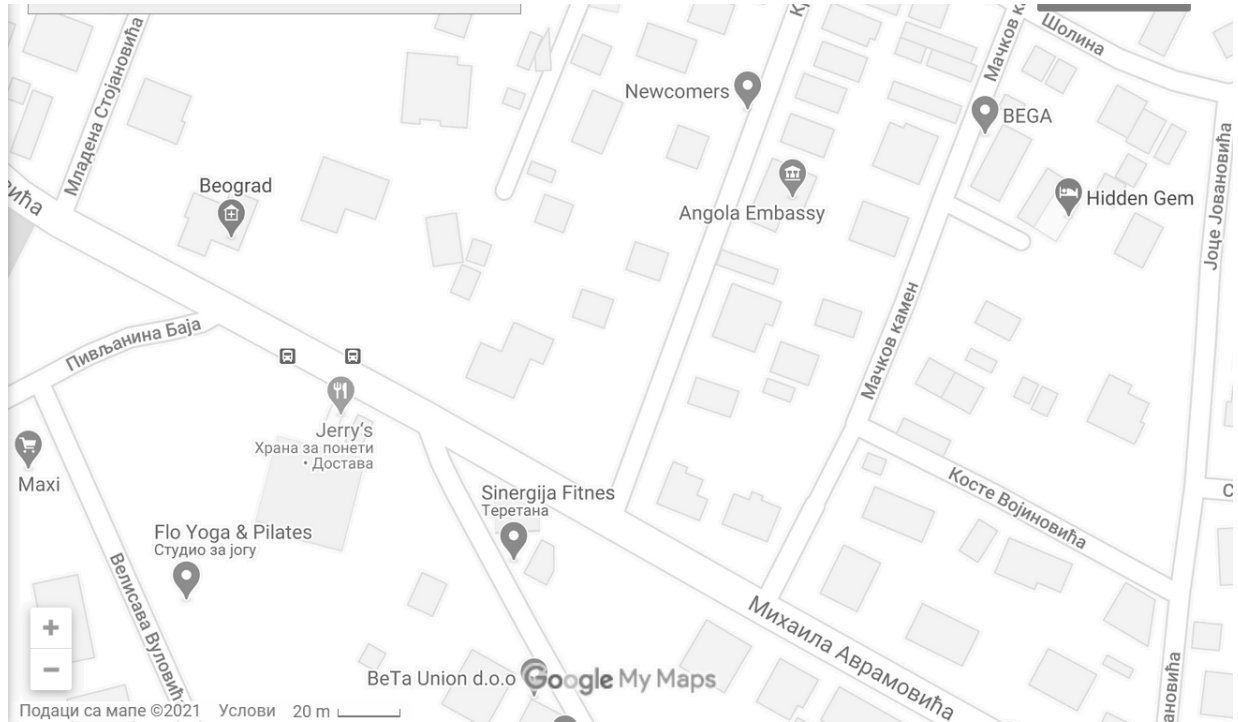
ЗАДАТАК: Погледајте графикон и заокружите које три телевизијске станице су биле најгледаније прошле недеље.

- А) РТС , Хепи, Прва
- Б) РТС, Пинк, Б92
- В) Пинк, Хепи, РТС

КОРИШЋЕЊЕ КАРТА И МАПА

Сналажење и оријентација у простору

ЗАДАТАК: Тренутно се налазите у Шолиној улици, а требало би да стигнете до Максија. Напишите испод карте називе улица којима ћете доћи до тамо или их означите на мапи.



Сналажење и оријентација у времену

ЗАДАТАК: Који су поласци превозника „Гага турс“ на линији Београд-Златибор суботом између седам и једанаест часова? Подвући тачне одговоре:

7.25 7.35 10.00 10.20 10.45 11.00 11.05 11.20

Сат	ПОНЕДЕЉАК- ПЕТАК (минута)	СУБОТА (минута)	НЕДЕЉА (минута)	Сат
5	30 55			5
7	02 25	35	35	7
10	15	00 45	20	10
11	20	05		11
12	10	40	15	13

УПОТРЕБА АУТОМАТА



Да бисте погледали принцип подизања новца са банкомата, укуцајте у претраживач и пустите видео: Банкомати-упутство за кориснике осталих банака.

ЗАДАТАК: Ставили сте картицу у банкомат на одговарајући начин. Следећи корак је да унесете:

- а) Ваш број ЛК;
- б) Ваш ПИН;
- г) Ваш ЈМБГ

Различите мерне јединице

Дужина: километар (km), метар (m), центиметар (cm), милиметар (mm)

Температура: Целзијус (C)

Тежина: килограм (kg), грам (gr), фунта (P)

Запремина: литар (l), децилитар (dl), милилитар (ml)

Брзина: километар на час (km/h), метар у секунди (m/s)

Површина: квадратни метар(m²), ар (ar), хектар (ha)

Време: секунда (s), минут (min), сат (h), дан (d), недеља (ned), месец, година (год)

Снага: ват (W), киловат (KW)

ВРСТЕ ГРАЂАНСКИХ ЕВИДЕНЦИЈА

Обавеза и значај поседовања личних докумената

Поседовање личних докумената је важно да би грађани могли да користе социјалне услуге и остварују друга грађанска права као што су: здравствена заштита, запошљавање, гласање...

- Одређивање личног имена детета, пријава пребивалишта и здравственог осигурања, као и одређивање држављанства може се обавити у у здравственој установи у којој је дете рођено. Процедура је једноставна и бесплатна и не захтева одлазак код матичара, а документација ће бити достављена на кућну адресу (ИЗВОД ИЗ МАТИЧНЕ КЊИГЕ РОЂЕНИХ, КАРТИЦУ ЗДРАВСТВЕНОГ ОСИГУРАЊА и УВЕРЕЊЕ О ДРЖАВЉАНСТВУ).

Ако родитељи из неког разлога нису у могућности да пријаве дете у породилишту (отац не може да дође, немају лична документа, мајка страни држављанин...), пријаву могу извршити у року од месец дана код матичара.

Лице које није уписано у матичну књигу рођених неће моћи да оствари основна права.

- Након уписивања детета у матичну књигу, родитељи су дужни да пријаве детету пребивалиште у року од три месеца од његовог рођења.
- Пунолетни грађани су дужни да пријаве своје пребивалиште МУП-у у року од осам дана од дана када су се преселили.
- **ЛИЧНА КАРТА** је кључни документ којим грађани доказују идентитет. Право и дужност сваког лица старијег од 16 година је да има личну карту. Она се обнавља на 10 година.
- Право на здравствену заштиту имамо на основу валидне **КАРТИЦЕ ЗДРАВСТВЕНОГ ОСИГУРАЊА**.
- **ПАСОШ** је путна исправа која служи за доказивање идентитета и као доказ о држављанству Републике Србије. Служи за прелазак државне границе, ради путовања и боравка у иностранству и за повратак у земљу.
- **ВОЗАЧКА ДОЗВОЛА** је исправа (легитимација) којом возач у саобраћају доказује своје право на управљање моторним возилима одређене категорије.

ЗАДАТАК: Прочитајте питања и заокружите ДА или НЕ.

1. Да ли је обавезно поседовање личних докумената? Да Не
2. Лице које није уписано у матичну књигу рођених не може да оствари основна права. Да Не
3. Да ли сви чланови вашег домаћинства који имају преко 16 година имају личну карту? Да Не
4. Напишите која документа служе за доказивање идентитета: _____

Поступци за добијање личног документа

Изглед и начин попуњавања образаца и уплатница

Биометријска лична карта

Захтев за издавање биометријске личне карте подноси се лично у полицијској станици, у месту где имате пријављено пребивалиште при чему је неопходно дати на увид следећа документа:

1. претходно издату личну карту или (уколико је изгубљена) другу важећу исправу из које се може утврдити идентитет подносиоца захтева (нпр. пасош или возачку дозволу);
2. доказ о уплаћеним накнади за образац личне карте и трошкове техничке израде личне карте;

Надлежни орган по службеној дужности (само ако се сви подаци воде у регистрима Републике Србије), уз сагласност лица које подноси захтев, прибавља податке из следећих докумената:

- извода из матичне књиге рођених (у случају првог издавања биометријске личне карте, а сваки наредни пут само у случају да је дошло до промене неког од личних података подносиоца захтева);
- уверења о држављанству (у случају првог издавања биометријске личне карте, а сваки наредни пут само у случају да је дошло до промене неког од личних података подносиоца захтева);
- извода из матичне књиге венчаних (у случају промене презимена приликом склапања брака).

Грађани се приликом подношења захтева за издавање личне карте изјашњавају да ли желе личну карту са чипом или без чипа.

Primer uplatnice za uplatu naknade za obrazac lične karte

НАЛОГ ЗА УПЛАТУ		
улатилац	шифра плаћања	валута износ
- име и презиме - адреса и место уплатиоца		928,80
сврха уплате	рачун примаоца	
Образац личне карте	980-333-07	
прималац	број модела	позив на број (одобрење)
Народна банка Србије - Завод за израду новчаница и кованог новца		100041150
печат и потпис уплатиоца	место и датум пријема	датум валуте

Naknada za troškove tehničke izrade lične karte

uplatilac:	ime, prezime, adresa i mesto
svrha:	troškovi tehničke izrade lične karte
primalac:	MUP R Srbije
iznos:	226,00
žiro račun:	Svaka policijska uprava ima poseban žiro račun
poziv na broj:	bez poziva na broj i modela

ЗАДАТАК: Попуните уплатницу користећи наведене податке.

Уплатилац: ваше име и презиме
Сврха: образац личне карте
Прималац: НБС- завод за израду новчаница и кованог новца
Износ: 928.80
Жиро рачун: 980-333-07
Позив на број: 100041150

		НАЛОГ ЗА УПЛАТУ		
уплатилац		шифра плаћања	валута	износ
сврха уплате		рачун примаоца		
прималац		модел и позив на број (одобрење)		
печат и потпис уплатиоца				
место и датум пријема		датум валуте		

Образац бр. 1

Обавеза и значај поседовања личних докумената

Последице непоседовања личних докумената

Новчаном казном или казном затвора до 30 дана казниће се за прекршај лице:

- 1) које супротно утврђеној дужности нема личну карту;
- 2) које у одређеном року не поднесе захтев за издавање личне карте;

Велики број људи који живи у Србији и свету, врло често у неформалним насељима нема лична документа- изводе из матичне књиге рођених, личне карте, пасоше. Они немају место пребивалишт а које би могли да наведу приликом вађења личне карте.

Непоседовање линих докумената утиче и на могућност грађана да добију здравствено и социјано осигурање, да уживају основна права сваког грађанина. Замислите да немате лични документ - не можете да одете код доктора, не можете да добијете возачку дозволу, нађете адекватан посао ни да гласате. Без тог документа особа заправо правно не постоји, што значи да је искључена из друштва.

Из дана у дан расте број правно невидљивих људи јер „невидљиви“ родитељи рађају децу која такође немају никакав доказ о постојању, а то их спречава да напредују и обезбеде добре услове живота себи и својој породици.

ЛИЧНЕ КАРАКТЕРИСТИКЕ – ОСТВАРИВАЊЕ ЖИВОТНИХ УЛОГА

Правци деловања у остваривању различитих улога одраслих

Свака особа има различите личне особине које долазе до изражаја кроз различите животне улоге:

- улога родитеља
- улога детета
- улога брата/сестре
- улога партнера
- улога пријатеља
- улога запосленог
- улога члана друштва

Размислите о својим особинама. Да ли се трудите да себе унапредите и шта све чините како бисте што боље остварили различите животне улоге? Да ли радите и како на побољшању својих особина?

Погледајте табелу која је испод, потрудите се да budete објективни и процените које од ових особина су вам слаба тачка и како бисте могли да се потрудите да своје негативне особине замените позитивним како бисте се што боље остварили у различитим животним улогама.

самосвесни	искрени	стрпљиви	љубазни	храбри	смирени
флексибилни	толерантни	радознали	пристојни	самопоуздани	отворени
савесни	креативни	вредни	упорни	комуникативни	објективни
спремни да помогнете	спремни за тимски рад	иновативни	самостални у раду	позитивни	прихватате промене

ЗАДАТАК: Где видите себе за две године? У табелу унесите четири жеље које би волели да остварите у наредне 2 године. Поред сваке напишите:

- Колико је жеља реална, да ли може да се оствари?
- Ако не може да се оствари, зашто не може?
- Шта је све потребно да бисте је остварили, шта ћете предузети да је остварите?

1.		2.
3.		4.

КРЕАТИВНОСТ, ИНИЦИЈАТИВНОСТ И ИНОВАТИВНОСТ

Предузимљива особа се разликује од осталих по својим идејама и начину како те идеје спроводи у дело. Због тога је креативност важна за развој предузимљивости. Ова корисна особина нам омогућава да дођемо до иновативних решења за велики број свакодневних ситуација, а тако унапређујемо свој приватни и професионални живот. Креативност је процес стварања нових идеја или нових веза између постојећих идеја, а иновативност подразумева примењивање креативних идеја у одређеним ситуацијама. Иницијатива је способност да се спроведу неке активности чак и ако постоји ризик од неуспеха или грешака.

Шта је проблем? Проблем је препрека да се постигне жељени циљ. То може бити одређена ситуација, стање или нерешено питање. Проблем постоји кад постанемо свесни разлике између онога што јесте и онога што желимо. Сваки проблем захтева одговор и решење. Предузимљиве особе знају како да се носе са проблемима и свакодневно проналазе решења за ситуације које су проблематичне. Да бисмо решили проблем, потребно је:

- Уочавање проблема и потребе да се проблем реши
- Генерисање идеја о могућим решењима проблема
- Евалуација идеја, идентификовање захтева и ограничења
- Синтеза идеја, избор, сортирање и поређење
- Проналажење најпогоднијег решења
- Провера и тестирање идеја и избора
- Комуникација са другима
- Предузимање акције за решавање проблема

Сваки проблем би требало посматрати из више углова и и дати нове, креативне предлоге за његово решавање.

ЗАДАТАК: Запишите један од свакодневних проблема са којима се сусрећете и три могућа начина како можете да га решите.

Проблем: _____

Решење 1: _____

Решење 2: _____

Решење 3: _____

Од понуђених решења проблема пробајте да одаберете најбоље и објасните зашто сте се за њега одлучили: _____

ЗАДАТАК: Петар је добио јединицу из математике. Шта би требало да предузме како би је поправио?

КРИТИЧКО РАЗМИШЉАЊЕ И РЕШАВАЊЕ ПРОБЛЕМА У ПОРОДИЦИ, СУСЕДСТВУ И ЛОКАЛНОЈ СРЕДИНИ

Области које дефинишу квалитет живота:

Здравље	Унутрашње задовољство	Породица	Посао	Материјални статус
---------	-----------------------	----------	-------	--------------------

Како побољшати квалитет живота?

1. Здравље

- Здраве животне навике
- Правилна исхрана
- Физичка активност
- Избегавање ризичног понашања
- Контрола утицаја стресора на личност појединца

2. Унутрашње задовољство

- Проналажње унутрашње равнотеже-тачке ослоња код сваког појединца
- Неговање позитивних и пријатељских односа са другим људима
- Бављење активностима које нас испуњавају и чине срећним
- Боравак у природи
- Правилан избор приоритета у животу

3. Породица

- Неговање здравих породичних односа
- Развијање комуникацијских вештина
- Квалитетно дружење са члановима породице
- Развијање функционалних породичних образаца

4. Посао

- Правилан избор професије
- Неговање добрих међуљудских односа у радном окружењу
- Задовољство у бављењу одређеним послом
- Адекватна материјална надокнада за добро обављени посао

5. Материјални статус

- Адекватни услови живљења и становања
- Одговарајућа материјална средства за живот
- Материјална средства довољна за планирање одмора
- Материјална средства довољна за планирање будућности

Размислите:

1. Који су то елементи у породици који одређују квалитет вашег живота?
2. Који су то елементи породичног живота на које ви можете да утичете?

ЗАДАТАК: Како можете израчунати стварне трошкове живота на месечном нивоу за своју породицу?
Попуните празна поља током месеца за предвиђене трошкове:

1. Потрошачка корпа

Потрашачка корпа (односи се на цело домаћинство, све чланове породице)				
	Недеља 1	Недеља 2	Недеља 3	Недеља 4
Прехрамбене намирнице				
Одевни предмети				
Средства за хигијену				

2. Износ који издвајамо за плаћање рачуна: _____

3. Средства за образовање , културу и разоноду: _____

Кад израчунамо колико материјалних средстава нам је потребно за живот, следећа фаза је проналажење начина да додатно зарадимо или уштедимо чиме можемо да утичемо на побољшање материјалног статуса наше породице. Најбитније је да адекватно одаберемо шта нам је приоритет кад је у питању потрошња.

Ако говоримо о послу, уколико нисмо задовољни тренутним послом можемо да пронађемо други, да се дошколујемо или преквалификујемо, научимо други страни језик, унапредимо знање рада на рачунару и тако постанемо конкурентнији у трци за проналажење новог посла. Нови посао може бити боље плаћен и због њега се можемо осећати боље што ће утицати и на друге области живота.

ЗАДАТАК: Прочитајте и питања и одговорите на њих.

1. Шта одређује квалитет живота? _____

2. На који начин проводите квалитетно време са члановима породице? _____

3. Шта предузимате како бисте постигли унутрашње задовољство? _____

4. Да ли сте задовољни својим послом? Ако нисте, шта ћете предузети да то промените? _____

5. На који начин решавате проблеме у породици/са пријатељима ? _____

Савети за уштеду у домаћинству:

1. Пластичне кесе које добијете у радњи приликом куповине користите за одлагање отпадака.
2. Уместо обичних користите сијалице које штеде енергију.
3. Апарате, које тренутно не користите, увек потпуно искључите.
4. Искористите дневну светлост употребом завеса светлијих боја.
5. Не заборавите да након пуњења мобилног телефона искључите пуњач из струје.
6. Машину за веш укључујте после поноћи, када је струја јефтинија. Уколико је могуће перите веш хладнијом водом. На загревање воде одлази око 90% од укупне електричне енергије коју веш машина користи. Предност треба дати машини која колико штеди енергију, толико и воду. Уштедећете енергију, воду и новац уколико перете са пуном дозвољеном тежином.
7. Трудите се да кување и загревање на шпорету вршите тако да пречник посуде одговара обиму рингле. Неопходно је употребљавати тигање, лонце, шерпе и др. са равним дном који тачно одговара величини плоче на електричном шпорету. Кување у посудама искривљеним дном или на деформисаним плочама, троши до два пута више енергије. При кувању шерпу/ лонац увек покријте и тако спречите губитак енергије.
8. Температура у фрижидеру треба да буде између 3 и 5°C, у замрзивачу између -32 и -15° С. Нижа температура од потребне ће потрошити 25% више енергије. Фрижидер и замрзивач треба редовно чистити. Веома је важна температура просторије у којој се налази фрижидер. Поставите фрижидер и замрзивач на место које је довољно удаљено од извора топлоте као што су шпорети/рерне или директна изложеност сунчевој светлости. Хладна остава у близини кухиње може да буде идеално решење. Користите фрижидер тако да врата буду што краће отворена.
9. Превелики бојлер греје више воде него што су потребе породице. Мали бојлер ће и по дану, када је струја скупља, морати загревати нову залиху воде. Већином је комбинација мањег кухињског бојлера са осредњим бојлером зато кориснија, него један велики бојлер који би снабдевао све славине са топлотом водом. Раздаљина од бојлера и славине за топлу воду, најбоље да је што мања. Вода се увек највише хлади у водовима. Што је славина удаљенија, то дуже траје да топла вода из ње потече, тако у водоводу остаје више воде кад се затвори славина.
10. Одржавајте правилну температуру у стану. Правилна температура у собама за рад и живот је између 20 и 21°C. Друге препоручене температуре су: ходник 15°C, купатило 23°C, кухиња 18°C, дневна или радна соба 21°C, соба за спавање 18°C. Сваки степен ниже смањује трошак грејања за отприлике 6%.

ЗАДАТАК:

1. Како да уштедимо на топлотној енергији и рачунима за струју? Заокружите тачне одговоре:

- а) Уместо обичних користимо сијалице које штеде енергију
б) Машину за веш укључујемо током дана в) Искључујемо пуњач из струје кад напунимо телефон
г) употребљавамо тигање, лонце, шерпе са равним дном који тачно одговарају величини плоче на електричном шпорету д) Апарате, које тренутно не користимо, увек потпуно искључимо

2. Како да смањимо потрошњу воде у домаћинству? Одговорите: _____
