

ПРОГРАМА ЗА РЕАЛИЗАЦИЈА
НА ПРОГРАМАТА ЗА ПРЕВЕНЦИЈА ОД ЗЛОУПОТРЕБА НА АЛКОХОЛ,
ТУТУН, ДРОГИ И ДРУГИ ПСИХОТРОПНИ СУПСТАНЦИИ

ООУ „Свети Климент Охридски“ – с. Драслајца, Струга

Учебна 2026/2027 година

1. Општа цел

Подигање на свеста кај учениците за штетноста од употребата на алкохол, тутун, дроги и други психотропни супстанции, како и промовирање на здрави животни навики.

2. Посебни цели

- Развивање свест кај учениците за штетните последици од употребата на психоактивни супстанции.
- Оспособување на учениците за препознавање и одбивање на врснички притисок.
- Поттикнување здрави стилови на живот и активно користење на слободното време.
- Јакнење на самоконтролата, емоционалната стабилност и отпорноста на стрес.
- Вклучување на наставниците, родителите и стручната служба во координирани активности за превенција.

Месец	Активност	Опис (час и стручно лице)	Носители	Очекувани резултати
Септември	Едукативен час: „Што значи здрав начин на живот?“ – вовед во програмата.	Реализација на одделенски час . Часот започнува со разговор: „Што значи да се биде здрав?“ Учениците ги наведуваат здравите навики, а наставникот ги запишува на табла. Потоа следува разговор за навиките што можат да му наштетат на здравјето и вовед во темите на програмата. На крај учениците изработуваат кратки пораки или цртежи на тема „ Мој избор е здрав живот “. По можност, во дискусијата се вклучува педагог или здравствен работник .	Класни раководители од I-IX одделение педагог	Учениците ги препознаваат здравите животни навики и ја разбираат важноста од грижа за сопственото здравје.
Октомври	Работилница: „Штетноста од тутунот и алкохолот“	Реализација на час по биологија или одделенски час . Наставникот преку фотографии, кратко видео или презентација ги запознава учениците со влијанието на тутунот и алкохолот врз организмот. Следува работа во групи: учениците добиваат прашање „Што може да се случи ако некој започне да користи тутун или алкохол?“ и ги презентираат одговорите. Часот завршува со дискусија и изработка на превентивни пораки. По можност се вклучува здравствен работник или претставник од Црвен крст .	Наставник по биологија – Надица Кочоска класни раководители од I-IX одделение педагог	Учениците ги препознаваат ризиците и последиците од употребата на тутун и алкохол и развиваат негативен став кон нивната злоупотреба.
Ноември	Интерактивна игра/квиз: „Препознај ризично однесување“	Реализација на одделенски час со педагог . Учениците добиваат кратки ситуации од секојдневниот живот: понуда од врсник, ризично однесување на забава, земање непозната супстанција и сл. По секоја ситуација учениците одговараат: „Дали е ризична? Зошто?“ и предлагаат безбедно решение. Часот завршува со краток квиз за проверка на усвоеното знаење.	Педагог, класни раководители од I-IX одделение	Учениците развиваат критичко размислување, препознаваат ризични ситуации и се оспособуваат за донесување безбедни одлуки.
Декември	Работилница: „Справување со стрес и емоции без употреба на супстанции“	Реализација во рамките на одделенски час . На почетокот учениците наведуваат ситуации што предизвикуваат стрес, лутина, страв или разочарување. Потоа во групи предлагаат здрави начини за справување: разговор со близок, физичка активност, музика, хоби, одмор и	Педагог, класни раководители од I-IX одделение наставници по биологија и хемија –	Учениците препознаваат сопствени емоции и усвојуваат здрави начини за справување со стрес и тешки ситуации.

Месец	Активност	Опис (час и стручно лице)	Носители	Очекувани резултати
		техники на дишење. Се обработуваат примери како да се постапи кога некој нуди супстанција како „решение“ за проблем. По можност се вклучува педагог/психолог или здравствен работник.	Надица Кочоска, Анета Б. Наумоска и природни науки – Владо Ристовски	
Јануари	Предавање: „Последици од употребата на дроги и психоактивни супстанции“	Реализација како тематски час или предавање за учениците од повисоките одделенија. Стручното лице ги запознава учениците со здравствените, психолошките и социјалните последици од употребата на психоактивни супстанции. Посебно се обработува опасноста од земање непознати таблети или супстанции. По предавањето следуваат прашања и дискусија. По можност се поканува доктор/здравствен работник или полициски службеник за превенција.	Педагог, наставник по биологија, Надица Кочоска, здравствен работник/стручно лице (родител, доколку има достапен)	Учениците се информирани за ризиците и последиците од употребата на дроги и други психоактивни супстанции.
Февруари	Кампања: „Избери здрав живот!“ – постери, видеа и пораки.	Во рамките на час по информатика и одделенски часови , учениците во групи креираат постери, кратки видеа, дигитални пораки и презентации со превентивна содржина. Особено внимание се посветува на препознавање на ризични содржини и предизвици на интернет. Изработените материјали се поставуваат на училишен панел или, со согласност, на училишните комуникациски канали.	Наставници по информатика: Емилија Милошеска и Јован Белкоски класни раководители од I-IX одделение, педагог	Учениците развиваат медиумска и дигитална писменост и активно учествуваат во промоција на здрави животни навики.
Март	Спортски и рекреативни активности: „Спортот е наш избор“	Организирање спортски ден или спортско-рекреативни активности во рамките на часот по физичко и здравствено образование. Учениците учествуваат во тимски игри, штафетни игри и рекреативни активности. По активностите следува краток разговор за значењето на спортот, активното слободно време и здравите начини на справување со стресот. По можност може да се вклучи спортски тренер.	Наставници по физичко и здравствено образование: Златко Мартиноски, Марино Велоски, Номче Спасески класни раководители од I-IX одделение	Учениците го препознаваат спортот и физичката активност како позитивен начин за користење на слободното време и грижа за здравјето.
Април	Работилница: „Отпорност на	Реализација на одделенски час со педагог. Преку игра на улоги учениците обработуваат	Педагог,	Учениците развиваат самодоверба и

Месец	Активност	Опис (час и стручно лице)	Носители	Очекувани резултати
	врснички притисок и донесување здрави одлуки“	ситуации во кои врсници им нудат цигара, алкохол или друга непозната супстанција. Еден ученик има задача да понуди, а другиот да одбие. Заеднички се анализираат одговорите и се издвојуваат стратегии: јасно да се каже „НЕ“, да се оддалечи од ситуацијата и да се побара помош од возрасен.	класни раководители од I-IX одделение	практични вештини за справување со врснички притисок и ризични ситуации.
Мај	Волонтерска/училишна акција: „Заедно за здрав живот“	Учениците, наставниците и ученичкиот парламент организираат активност за промоција на здрави животни навики. Активноста може да опфати уредување на училишниот двор, спортска активност, изложба на ученички творби или локална превентивна кампања. По можност се реализира во соработка со Црвен крст, локална самоуправа или други релевантни организации.	Ученички парламент, наставници, педагог	Се развива чувство на одговорност, волонтерски дух и позитивен однос кон здравјето и заедницата.
Јуни	Завршна активност и евалуација: „Што научивме?“	На последниот одделенски час учениците преку квиз, кратки ситуации и дискусија ги повторуваат најважните пораки од програмата. Се спроведува краток анонимен прашалник за тоа што научиле и кои активности им биле најкорисни. Педагогот ги сумира резултатите и ги презентира пред стручните активи и училишниот тим за превенција.	Педагог, класни раководители од I-IX одделение директор	Се утврдува степенот на реализација и ефективност на програмата и се предлагаат насоки за нејзино унапредување во следната учебна година.

Распределба на наставници по активности

Месец	Активност	Наставник/стручно лице што ја реализира	Начин на реализација
Септември	Запознавање со правилата на однесување и заштита од насилство	Класни раководители од I–IX одделение + педагог	Класен час; класниот да одржи кратка презентација за препознавање, спречување и пријавување насилство
Октомври	„Емпатија и почитување на различностите“	Одделенски наставници + наставник по Македонски јазик + педагог	Класен час, работилница, игри на улоги и тимски активности
Ноември	„Ненасилна комуникација и толеранција“	Наставник по Општество/Граѓанско образование + наставник по Македонски јазик + класни раководители	Тематски час, дискусија и обработка на конкретни ситуации
Декември	Кампања за безбедно користење интернет	Наставници по Информатика: Емилија Милошеска и Јован Белкоски + педагог	Час по Информатика и класен час; презентација, разговор и изработка на ученички материјали
Јануари	„Решаваме конфликт без насилство“	Наставник по Македонски јазик + наставник кој ја води драмската секција + педагог	Драмска активност/претстава со учениците и разговор за ненасилно решавање конфликти
Февруари	„Ден на безбеден интернет“	Наставници по Информатика: Емилија Милошеска и Јован Белкоски + наставник по Ликовно образование	Изработка на постери, пораки и кратки видеа; изложба во училиштето
Март	Самодоверба, лична одговорност и асертивна комуникација	Педагог + класни раководители од I–IX одделение	Работилница на класен час со практични вежби, игра на улоги и разговор
Април	„Поддршка на врсници“	Наставник задолжен за ученичкиот парламент + наставници по Општество/Граѓанско образование + педагог	Ученичка акција, врсничка поддршка и тимска активност
Мај	„Знаеме што е насилство и како да го спречиме“	Педагог + наставник по Македонски јазик + наставници по Информатика	Квиз, дискусија, изработка и изложба на плакати и ученички пораки
Јуни	Евалуација на активностите и разговор со учениците	Педагог + класни раководители од I–IX одделение + директор	Класен час, кратка анкета, разговор со учениците и анализа на реализираните активности

Директор,

