



Priručnik za poučavanje učenika od
1. do 8. razreda osnovne škole o
mentalnom zdravlju, za razvoj i jačanje
psihološke otpornosti i
smanjenje stigmatizacije

Čakovec, 2024.

**Priručnik za poučavanje učenika od 1. do 8. razreda osnovne škole
o mentalnom zdravlju, za razvoj i jačanje psihološke otpornosti i smanjenje
stigmatizacije**

Nakladnik

I. osnovna škola Čakovec
Ulica kralja Tomislava 43, 40000 Čakovec
tel.: 040/395-157
e-pošta: ured@os-prva-ck.skole.hr
mrežna stranica: <https://prvaoscakovec.eu/>

Za nakladnika

Siniša Stričak, prof.

Glavna urednica

Ivana Ružić

Uredništvo

Jura Cmrečak, Tanja Debeleć, Janja Frančić, Matija Horvat, Maja Magdalenić,
Renata Najman, Anita Novak, Danijela Topličanec

Grafička urednica

Ivana Ružić

Lektorica

Anita Novak

Naslovnica

Ivana Vadjlja

Fotografije i digitalni materijali

Djelatnici

Čakovec, kolovoz 2024.

Uvod

Svjetska zdravstvena organizacija navodi da 50% mentalnih poremećaja počinje prije 14. godine života, iz čega iščitavamo važnost reagiranja i prevencije u osnovnoškoloj obrazovanju. Školsko okružje navodi se kao jedan od važnijih čimbenika prevencije problema mentalnog zdravlja. Osnaživanje mentalnog zdravlja i psihološke otpornosti uključuje obrazovanje i primjenu praksi roditelja, učitelja i učenika koje će razvijati:

- dobar osjećaj o sebi samome, osjećaj osobne vrijednosti i samopoštovanje,
- svijest o svojim osjećajima i prihvaćanje osjećaja,
- sposobnost da se mijenjamo, prilagođavamo i nosimo s teškoćama i stresom,
- bavljenje produktivnim aktivnostima koje nam pomažu da se razvijamo i rastemo,
- sposobnost stvaranja i održavanja prijateljstava i dobrih međuljudskih odnosa te podršku pri teškoćama:
- privremena reakcija na bolan događaj, stres ili vanjski pritisak,
- dugoročno psihičko stanje koje ima značajan utjecaj na funkcioniranje pojedinca,
- simptomi zlouporabe alkohola, droge ili manjka sna.

Priručnik je namijenjen učiteljima za poučavanje učenika od 1. do 8. razreda osnovne škole i sadrži 40 scenarija poučavanja kojima je cilj kontinuirano razvijati i jačati psihološku otpornost, osnaživati mentalno zdravlje učenika te smanjiti stigmatizaciju vezanu uz mentalne poteškoće.



Kazalo

1. razred

Tko mi može pomoći kad imam probleme?	5
Što znači dobar prijatelj?	9
Sat na snijegu	12
Lijekovi nisu za igranje	15
Detektivi za emocije	19

2. razred

Ovo još niste znali o meni	23
Kako riješiti sukob?	27
Kako se mogu opustiti?	31
Strašno smiješni strah	35
Životinjski govor	39

3. razred

Ja u ogledalu	42
Lijepo je biti različit	47
Obuka neplivača	51
Otok pozitivnog razmišljanja	54
Kako odljutiti ljutnju?	58

4. razred

Bez nasilja, molim!	62
Ljutnja i što s njom	67
Mini rukomet	72
Ne nose svi superjunaci plašt	75
Nakon kiše dolazi sunce	79

5. razred

Da budemo zdravi svaki dan, stavimo mobitel iz ruku van!	83
Engleski valcer	87
Planinarenje	90
Ogledalo	93
Krugovi podrške	96

2023-1-HR01-KA121-SCH-000118613

6. razred

Aerobik	100
Bečki valcer	103
Bonton tolerancije	106
Da sam ja učiteljica	110
Stresi stres	113
Smanji brigu, savladaj izazov	119

7. razred

Cha cha cha	123
Djelovanje tvari na ljudski organizam	126
In Corpe Sano	131
Mens Sana	134
Pilates	137
Znam reći ne	140
Mitovi o mentalnom zdravlju	147

8. razred

Alkoholizam među mladima – ozbiljan problem	151
Disco fox	154
Joga	157
Kako si?	160
Me, Myself and I	164
Znati kada potražiti pomoć	168



NASLOV: Tko mi može pomoći kad imam probleme?

SCENARIJ POUČAVANJA

Škola:	I. osnovna škola Čakovec	Trajanje (školski sati):	1
Učitelj/ica:	Danijela Topličanec	Dob učenika (razred):	1.

Motivacijsko pitanje

Tko mi može pomoći kada imam probleme?

Tema

- Znam potražiti pomoć

Pojmovi

- pomoć, problemi

Ishodi

- goo C.1.1. Sudjeluje u zajedničkom radu u razredu.
- uku D.1.2. Učenik ostvaruje dobru komunikaciju s drugima, uspješno surađuje u različitim situacijama i spreman je zatražiti i ponuditi pomoć.
- uku D.1.1. Učenik stvara prikladno fizičko okruženje za učenje s ciljem poboljšanja koncentracije i motivacije.
- osr C.1.3. Pridonosi skupini.
- osr B.1.2. Razvija komunikacijske kompetencije.
- PID OŠ C.1.1. Učenik zaključuje o sebi, svojoj ulozi u zajednici i uviđa vrijednosti sebe i drugih.

ARTIKULACIJA NASTAVNOG SATA

UVOD (7 min)

Učenici rješavaju anagram.



<https://wordwall.net/resource/74935607>

Rješenje anagrama: problem

Oluja ideja

Na što prvo pomisliš kada čuješ riječ problem? Koji su tvoji problem? Kako ih rješavaš?

GLAVNI DIO (35 min)

Često probleme možemo riješiti sami.

Učitelj čita primjere, a učenici dignu crvenu bojicu ako ne mogu sami riješiti navedeni problem ili zelenu bojicu, ako ga mogu riješiti sami.

Primjeri:

- Olovka mi je neošiljena.
- Soba mi je neuredna.
- Cipele su mi se zaprljale.
- Cipele su mi se odvezale.
- Smeta mi kad prijatelj iz razreda priča za vrijeme nastave.

Zaključujemo da većinu ovih problema mogu riješiti sami.

Ponekad nam je za rješavanje problema potrebna pomoć. Današnji ćemo sat posvetiti tome tko nam može pomoći u tome.

Učenici sjednu u krug i iz kutije na sredini kruga izvlače napisane tvrdnje o kojima raspravljaju. Odgovaraju na pitanje tko im pomaže i kako se moli pomoć.

Čitaju učenici čitači. Tvrdnje mogu biti napisane velikim slovima.

1. **Pisanje domaće zadaće** (majka, otac, brat, sestra, prijatelj, baka...)
2. **Kupnja tenisica jer su ti premale** (otac, majka, teta, baka...)
3. **Briga o zdravlju, mjerenje temperature, uzimanje lijekova, pomoć kod ozljeda** (majka, liječnica, medicinska sestra, baka, učiteljica...)
4. **Sukob u učionici** (prijatelj, učiteljica, dežurna učiteljica, ravnatelj, pedagoginja...)
5. **Izgubljeni novac** (roditelji, učiteljica, odrasle osobe u koje imamo povjerenje,...)
6. **Tuga** (roditelji, brat, baka, teta, učiteljica, psihologinja, pedagoginja, ...)

Igra pantomime

2023-1-HR01-KA121-SCH-000118613

Učiteljica/učitelj prvi pokazuje pantomimom aktivnost/predmet/osobu koju ostali moraju pogoditi. Učenica/učenik koji pogodi prikazano pantomimom, sljedeći prikazuje ono što joj/mu učiteljica/učitelj šapne.

Nakon svakog pogađanja slijedi pitanje o pogođenoj stvari/aktivnosti/predmetu.

- MAJKA KUHA RUČAK
- Tko pomaže tvojoj majci kada kuha ručak?
- AUTOMOBIL
- Tko pomaže tati kada mu se pokvari automobil?
- TUGA
- Tko pomaže majci kad je tužna?
- BOLESNA OSOBA
- Tko bi tati pomogao kada bi bio bolestan i morao ležati?
- BAKA
- Tko pomaže baki?

ZAKLJUČAK (3 min)

Na kraju sata zaključujemo da manje probleme možemo rješavati sami. Time pokazujemo da smo samostalni i odgovorni. Kada imamo probleme koje ne možemo sami riješiti ili smo tužni, dobro je i normalno da se obratimo osobi u koju imamo povjerenja. Ako lijepo zamolimo, svatko će nam rado pomoći. I mi možemo biti osobe od kojih će se tražiti pomoć.

Nastavne metode

predstavljanje
razgovor
rad na tekstu
rad na grafičkim prikazima
interaktivna vježba

intervju
demonstracija
igranje uloga
simulacija
praktičan rad

Oblici rada

individualni rad
rad u paru
rad u skupini



2023-1-HR01-KA121-SCH-000118613

Materijali

- Crvena i zelena bojica, listići s napisanim tvrdnjama, računalo, projektor

Literatura

- Godišnji izvedbeni kurikulum

ZAPAŽANJA, BILJEŠKE



NASLOV: Što znači dobar prijatelj?

SCENARIJ POUČAVANJA

Škola:	I. osnovna škola Čakovec	Trajanje (školski sati):	1
Učitelj/ica:	Danijela Topličanec	Dob učenika (razred):	1.

Motivacijsko pitanje

Što znači biti dobar prijatelj?

Tema

- prijateljstvo

Pojmovi

- poštovanje, pravila, povjerenje

Ishodi

- odr A.1.1. Prepoznaje svoje mjesto i povezanost s drugima u zajednici
- uku D.1.2. Suradnja s drugima
- osr C.1.2. Opisuje kako društvene norme i pravila reguliraju ponašanje i međusobne odnose.
- osr C.1.3. Pridonosi skupini
- osr B.1.2. Razvija komunikacijske kompetencije.
- zdr.B.1.1.A Razlikuje primjereno od neprimjerenog ponašanja.
- zdr. B.1.2.C.Prepoznaje i uvažava različitosti.

ARTIKULACIJA NASTAVNOG SATA

UVOD (10 min)

Učenici sjede u krugu na podlošcima ili stolcima. Učiteljica/učitelj postavlja pitanje: Što znači biti dobar prijatelj?

Učenici iznose svoja razmišljanja tako da poštuju pravila rada u krugu. Počinje govoriti učenik koji je prvi s desne strane od učiteljice/učitelja.



GLAVNI DIO

Igra povjerenja u paru

Naziv igre: Vođenje u slijepo

Cilj igre:

Poticanje povjerenja, komunikacije i suradnje dok jedan učenik vodi drugog učenika koji ima povez na očima kroz prepreke.

Postavljanje igre:

1. **Podjela učenika u parove:** Svaki će učenik biti u paru s drugim učenikom. Jedan će biti vođa, a drugi će imati povez na očima i biti vođen.
2. **Postavljanje staze s preprekama:** Postavite prepreke duž staze čineći je izazovnom, ali sigurnom za kretanje učenika. Prepreke mogu uključivati stolice, pregrade od kartona, konope za penjanje, vreće za skakanje itd.
3. **Razmak između prepreka:** Osigurajte dovoljan razmak između prepreka kako bi vođa mogao sigurno voditi svog partnera kroz stazu.
4. **Povezivanje očiju:** Partner koji će biti vođen stavlja povez na oči kako bi mu bilo onemogućeno gledati.
5. **Zadatak vođe:** Vođa treba preuzeti odgovornost za vođenje svog partnera kroz stazu s preprekama. Njegova je zadaća komunicirati s partnerom, uputiti ga kako preći prepreke te osigurati sigurno kretanje kroz stazu.
6. **Vrijeme za vođenje:** Pokrenite igru i započnite mjeriti vrijeme kada prvi par krene na stazu. Kronometar zaustavite kada posljednji par dosegne cilj.
7. **Rotacija uloga:** Nakon što jedan par završi, možete omogućiti rotaciju uloga kako bi svaki učenik imao priliku biti i vođa i vođen.

Kako ste se osjećali? Što vam je pomoglo u kretanju? Jeste li imali povjerenja u prijatelja? Kako se trudio da vam pomogne? Objasnite je li vam ljepše bilo kada je vikao ili govorio smirenim glasom. Je li bio dovoljno uporan i strpljiv? Koga je njegov prijatelj ohrabrivao? Koga je njegov prijatelj tješio? Kako vam je to pomoglo? Što je potrebno da biste u nekog imali povjerenja i da vam postane pravi prijatelj? Podrška, pomoć, jasne poruke, utjeha, ohrabivanje...

ZAKLJUČAK

Učenici za kraj crtaju scenu koja prikazuje prijateljstvo. To može biti scena iz igre, šetnje u prirodi, dijeljenje hrane ili bilo što drugo što za njih znači prijateljstvo. Radovi se stavljaju na ploču, a učenici jedni drugima objašnjavaju što su nacrtali.



2023-1-HR01-KA121-SCH-000118613

Nastavne metode

predstavljanje
razgovor
rad na tekstu
rad na grafičkim prikazima
interaktivna vježba

intervju
demonstracija
igranje uloga
simulacija
praktičan rad

Oblici rada

individualni rad
rad u paru
rad u skupini

Materijali

- Povezi za oči, prepreke za igru (stolac, klupica, kartonska kutija...), trake za početak i kraj staze, papiri za crtanje

Literatura

- Godišnji izvedbeni kurikulum

ZAPAŽANJA, BILJEŠKE



NASLOV: Sat na snijegu

SCENARIJ POUČAVANJA

Škola:	I. osnovna škola Čakovec	Trajanje (školski sati):	1
Učitelj/ica:	Matija Horvat	Dob učenika (razred):	1.

Motivacijsko pitanje

Kako motivirati djecu za igu na snijegu

Tema

- *motivacijske igre na snijegu*

Pojmovi

- *koordinacija na snijegu, timski rad, sanjkanje, sigurno ponašanje na snijegu*

Ishodi

- OŠ TZK A.5.1. Izvodi strukture gibanja koje su povezane s temeljnim kineziološkim teorijskim i motoričkim znanjima.

ARTIKULACIJA NASTAVNOG SATA

Uvodni dio (10 minuta)

- Pozdrav i najava aktivnosti: (2 min)**
 - Pozdraviti učenike i najaviti temu sata – aktivnosti na snijegu.
- Upoznavanje s terenom i sigurnosnim pravilima: (3 min)**
 - Objasniti osnovna pravila sigurnosti na snijegu (npr. kako se sigurno sanjkati, izbjegavati bacanje snijega u lice, slušati instrukcije trenera).
 - Pregledati teren i objasniti gdje će se odvijati aktivnosti.
- Zagrijavanje: (5 min)**
 - Lagane vježbe istezanja i razgibavanja: rotacije ruku i nogu, skokovi u mjestu, lagano trčanje na mjestu.
 - Kratka šetnja ili lagano trčanje po snijegu za dodatno zagrijavanje.



Glavni dio (30 minuta)

1. **Aktivnosti na sanjkama:** (10 min)
 - **Sanjkanje:** Podijeliti učenike u parove ili manje grupe i organizirati utrke sanjkanja niz blagu padinu.
 - **Sigurno zaustavljanje:** Pokazati učenicima kako sigurno zaustaviti sanjke.
2. **Gradnja snjegovića:** (10 min)
 - Podijeliti učenike u grupe i neka svaka grupa izgradi snjegovića.
 - Neka koriste plastične lopate za snijeg i druge rekvizite koje imaju pri ruci.
3. **Snježne igre:** (10 min)
 - **Trčanje po snijegu:** Organizirati kratke trkačke staze s preprekama koje učenici trebaju preći.
 - **Potezanje konopa:** Podijeliti učenike u dvije ekipe i neka se natječu u potezanju konopa na snijegu.

Završni dio (5 minuta)

1. **Opuštanje i istezanje:** (3 min)
 - Lagano hodanje po snijegu za smirivanje.
 - Statično istezanje mišića nogu, ruku i trupa.
2. **Zaključak i povratne informacije:** (2 min)
 - Pohvaliti učenike za trud i suradnju.
 - Kratka diskusija o tome što su naučili i kako su se osjećali.

Nastavne metode

- Razgovor
- demonstracija
- praktičan rad

Oblici rada

- individualan rad
- rad u grupi

Materijali

- sanjke, zimska odjeća, čunjevi, lopate za snijeg, konop

Literatura

- Elementarne igre u primarnom obrazovanju, Matea Medić



Sufinancirano sredstvima
programa Europske unije
Erasmus+



AGENCIJA ZA
MOBILNOST I
PROGRAME EU



2023-1-HR01-KA121-SCH-000118613

ZAPAŽANJA, BILJEŠKE



NASLOV: Lijekovi nisu za igranje

SCENARIJ POUČAVANJA

Škola:	I. osnovna škola Čakovec	Trajanje (školski sati):	1
Učitelj/ica:	Maja Magdalenić	Dob učenika (razred):	1.

Motivacijsko pitanje

Kada ste posljednji put morali uzeti neki lijek i tko vam ga je dao?

Tema

Prevenција ovisnosti – posljedice neodgovornog korištenja lijekova

Pojmovi

- neodgovorno ponašanje
- lijekovi i uputstvo za lijek
- rizik
- negativna posljedica
- očuvanje zdravlja
- samokontrola

Ishodi

- osr A.1.2. Upravlja emocijama i ponašanjem.
- osr B.1.1. Prepoznaje i uvažava potrebe i osjećaje drugih.
- osr B.1.2. Razvija komunikacijske kompetencije.
- osr C.1.1. Prepoznaje potencijalno ugrožavajuće situacije i navodi što treba činiti u slučaju opasnosti.
- osr C.1.3. Pridonosi skupini.
- zdr B.1.1.A Razlikuje primjereno od neprimjerenoga ponašanja.
- zdr C.1.1.B Prepoznaje i izbjegava opasnosti kojima je izložen u kućanstvu i okolini.
- zdr C.1.3. Objašnjava kada ima pravo i obvezu izostati iz škole radi liječenja.



ARTIKULACIJA NASTAVNOG SATA

UVOD

Učitelj unaprijed treba pripremiti posudicu s raznovrsnim i raznobojnim bombončićima koji izgledom podsjećaju na tablete.

Kada učenici odgovore na motivacijsko pitanje, učitelj kaže da treba 3 dobrovoljca, a zadatak ostalih je da promatraju i gledaju kako će oni postupiti. Učitelj trima učenicima daje posudicu u kojoj su bomboni i pita ih što se nalazi unutra i kako mogu biti sigurni u svoj odgovor. Tada im kaže da uzmu nešto od ponuđenoga i pojedu. Čekaju se njihovi potezi. (Vjerojatno će barem jedan uzeti i pojesti bombon, a barem jedan odbiti.) Nakon toga pitamo ostale učenike tko je postupio pravilno, a tko nije i zašto.

Objašnjavamo učenicima da je jako rizično i opasno uzeti nešto za što ne znamo što je ili ako nam nešto nudi nepoznata osoba. Uvijek se može dogoditi da slučajno zamijenimo bombon s tabletom koja nije namijenjena nama i time možemo ugroziti svoje zdravlje.

Pitamo učenike kada se i zašto koriste lijekovi, što najčešće od lijekova imamo kod kuće, gdje se lijekovi mogu kupiti i mogu li svi piti bilo koji lijek, tko to određuje?

Pitamo učenike za njihova osobna iskustva s lijekovima (tko im ih daje, kada, koliko dugo ih piju i sl.

GLAVNI DIO

Učenicima pokazujemo slike iz Priručnika str.16. – 19.

(<https://www.scribd.com/doc/62568618/1-4>)

Svaku sliku pokazujemo zasebno i komentiramo kako su djeca postupila i što je poželjno, a što nije. Zašto su djeca pravilno postupila? Tko određuje koliko i kad treba uzimati lijek? Smiju li djeca uzimati lijek sama i zašto? Tko ih smije uzimati? Smiju li se uzimati tuđi lijekovi? Zašto se ne smije uzeti previše lijeka?

(Naglasimo djeci da su lijekovi korisni samo kad se uzimaju u dozama i u vrijeme koje je odredio liječnik.) Pitamo ih zna li netko možda neki događaj kad je netko pogrešno uzeo lijek. Što tada treba učiniti? Gdje trebaju stajati lijekovi?)

2023-1-HR01-KA121-SCH-000118613

Slike za prikazivanje

Posjetila sam bolesnog prijatelja Lovru.



Lovre leži u krevetu. Ima vrućicu i kašlje.
Mama mu daje lijek koji će mu pomoći ozdraviti.

Lovrina mama izlazi a mi ostajemo sami.
Htjela bi pomoći Lovri pa mu kažem:
Idem pitati tvoju mamu smiješ li uzeti
još lijeka pa da brže ozdraviš?



Lovre mi odgovara:
Ne, ne smije se uzeti previše lijeka
jer to može biti opasno.

Vidim tablete na polici. Predlažem Lovri da pitamo
mamu bili mu koje od ovih mogle pomoći, pa će se
već popodne moći igrati sa mnom u dvorištu.



Lovre odbija govoreći:
To su bakine tablete.
Ne smiju se dirati tuđi lijekovi!

Nakon rasprave o slikama učenici se podijele na grupe po 4 učenika. Svaka skupina dobiva zadatak da unutar skupine prokometiraju koja pravila o korištenju lijekova vrijede kod njih doma i koje posljedice moraju snositi ako se ne drže dogovorenih pravila. Tada odabiru jedno pravilo koje je zajedničko svima te na temelju njega nacrtaju prikaz toga pravila i moguće negativne posljedice koje snose ako ga se ne drže. Nakon što sve skupine završe, predstavljaju svoj rad.

ZAKLJUČAK

Učenici stanu jedan pored drugoga u redu. Čitamo im tvrdnje vezane uz lijekove. Ako misle da je tvrdnja točna, ostaju stajati na mjestu, a ako misle da je netočna, moraju istupiti korak naprijed. Nakon svake tvrdnje kratko prokomentiramo kako bismo ih potaknuli na pravilno i odgovorno ponašanje.

Tvrdnje preuzete i prilagođene iz *Priručnika za zdravstveni odgoj, Prevencija ovisnosti*, modul 3. (str. 14.)

TVRDNJE – TOČNO - NETOČNO

Lijekove koristimo kad smo bolesni. (T)

Nije potrebno čitati upute za korištenje lijekova. (N)

Lijekove nikada ne uzimamo sami. (T)

Slatke sirupe možemo piti kada god i koliko god želimo. (N)

2023-1-HR01-KA121-SCH-000118613

Lijekove treba čuvati izvan dohvata djece. (T)
Možemo popiti tekućinu iz bočice soka iako ne znamo što je u njoj. (N)
Možemo uzeti bombone ili nešto slično njima iako nismo sigurni u to što je to. (N)
Nikad ne smijemo uzeti ništa od nepoznate osobe. (T)
Lijekovima se možemo otrovati. (T)

Nastavne metode

*rasprava
razgovor
rad na grafičkim prikazima
crtanje*

*predstavljanje
demonstracija*

Oblici rada

*individualni rad
rad u skupini*

Materijali

- kutija s bombonima nalik na tablete
- slike
- papir, bojice, flomasteri

Literatura

- Priručnik *Zdravstveni odgoj, Prevencija ovisnosti* (modul 3), skupina autora, ŠK, Zagreb, 2013.
- Školski preventivni program – primjeri radionica -
<https://www.scribd.com/doc/62568618/1-4>
- <https://mzo.gov.hr/UserDocsImages/dokumenti/Publikacije/Medupredmetne/Kurikulum%20medupredmetne%20teme%20Osobni%20i%20socijalni%20razvoj%20za%20osnovne%20i%20srednje%20skole.pdf>
- https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2019_01_10_212.html

ZAPAZANJA, BILJEŠKE



NASLOV: DETEKTIVI ZA EMOCIJE

SCENARIJ POUČAVANJA

Škola:	I. osnovna škola Čakovec	Trajanje (školski sati):	1
Učitelj/ica:	Janja Frančić	Dob učenika (razred):	1.

Motivacijsko pitanje

Koji je to jezik koji razumiju svi ljudi na svijetu?

Tema

- Upoznavanje s temom emocija
- Razvijanje samosvijesti
- Prepoznavanje osnovnih emocija kod sebe i drugih

Pojmovi

- Emocije
- Tuga, ljutnja, sreća, strah, iznenađenje, gađenje

Ishodi

- B.1.2.B Razlikuje osnovne emocije i razvija empatiju
- B.1.2.C. Prepoznaje i uvažava različitosti
- B.1.3.A Prepoznaje igru kao važnu razvojnu i društvenu aktivnost
- Osr A.1.2. Upravlja emocijama i ponašanjima

ARTIKULACIJA NASTAVNOG SATA

UVOD

Sat započinje vježbom razgibavanja u kojoj učitelj zadaje učenicima na koji će način pomicati određene dijelove tijela – npr. rukama uzbuđenje, očima kao da se boje, nogama kao da su ljutiti, ramenima da im je dosadno, cijelim tijelom iznenađenje i slično.

Nakon toga učitelj kaže učenicima da će danas i u narednim susretima učiti jedan jezik koji razumiju svi ljudi na svijetu. Učenici pokušavaju odgovoriti na motivacijsko pitanje. Učitelj pohvaljuje ideje do kojih dolaze, navodi razloge zbog kojih neki odgovor nije u potpunosti točan, potiče na oluju ideja, pogotovo kod približno točnih odgovora. Ako je učenicima teško doći do odgovora, može ih se potaknuti demonstracijom – učitelj glumom pokazuje neke reakcije koje prikazuju određene emocije (veselo govori, ljutito hoda, uplaši se nečega u prostoriji, iskazuje izraz gađenje pri pogledu na neku stvar i slično). Umjesto toga, može se odigrati i igra pogađanja riječi – pojma emocije.

GLAVNI DIO

Razgovor s učenicima o tome zašto su emocije jezik koji razumiju svi ljudi na svijetu i zbog čega su nam važne i korisne. Učenicima se daje prilika da samostalno objasne što oni misle zbog čega su nam emocije važne u životu. Što bi bilo da ne osjećamo strah, što znači kada osjećamo tugu, bi li bilo dobro da se nikad ne naljutimo?

Učitelj pita učenike što misle koliko emocija postoji.

Zajedno s učenicima, prepoznaju se i imenuju osnovni osjećaji te ih učitelj upisuje na ploču – sreća, ljutnja, tuga, strah, gađenje, iznenađenje.

Zatim, u paru kako sjede, svaki učenik odabere jednu emociju te ju izrazom lica pokazuje svom paru, a onda ju taj učenik mora odgonetnuti i nacrtati na papir. Na kraju se svi crteži prikupe, pomiješaju.

Slijedi igra pogađanja – nekoliko učenika, jedan po jedan, izvlači papire s crtežima emocija te pogađaju o kojoj se emociji radi. Zajedno s učiteljem i ostatkom razreda opisuju što vide na crtežu i zbog čega prepoznaju da se radi baš o toj emociji – *Po čemu si zaključio/la da je na tom crtežu prikazana baš ljutnja/tuga/sreća/strah/gađenje/iznenađenje?*

Vježba – DETEKTIVI ZA EMOCIJE

Potrebno je nekoliko učenika dobrovoljaca kojima se zadaje uputa što da rade ili na koji način da nešto kažu:

- Misli na nešto što voliš raditi
- Misli na nešto što ne voliš jesti
- Reci tužno: “Zaboravio/la sam torbu.”
- Reci uplašeno: “Zaboravio/la sam torbu.”
- Reci ljutito: “Zaboravio/la sam torbu.”

Ostali učenici u razredu pogađaju o kojoj emociji se radi, objašnjavaju po čemu su to prepoznali. Učitelj pohvaljuje kad točno prepoznaju emociju.

ZAKLJUČAK

Emocije su nam važne u životu – bez njih ne bismo mogli preživjeti. Nema loših emocija, svaka nam emocija nosi neku korisnu poruku o nama samima i svijetu u kojem živimo. Nisu nam sve emocije ugodne, zato neke ponekad pokušavamo izbjeći. Emocije možemo izraziti na različite načine – izrazom lica, gestama, načinom na koji nešto izgovorimo. Osnovne emocije svi ljudi izražavaju na isti način i svi ih možemo prepoznati.

Za kraj se odigra igra ZARAZA EMOCIJAMA – djeca se kreću po prostoriji i nastoje zadržati beizražajno lice. Stanemo u krug i obratimo pozornost na to kako se sada osjećamo. Jedan do dvoje učenika dobivaju uputu da iskažu određenu emociju (npr. ljutnja, strah, tuga) i kada dodirnu nekog učenika, prenose tu emociju na njega. Onaj koji je “zaražen”, mora ponoviti geste i izraze lica. Zatim učenik koji je prijenosnik stane iza zaraženog i uhvati ga oko struka te se zajedno kreću. Učenik koji je prvi u redu, dodirom zaražuje druge učenike sve dok svi učenici ne dođu u red zaraženih emocijom.

Nastavne metode

razgovor
igranje uloga
interaktivna vježba

Oblici rada

individualni rad
rad u paru
rad u skupini

Materijali

- Ploča, kreda, papiri, bojice

Literatura

- Priručnik: Emocionalna pismenost. Udruga Plavi telefon, Zagreb, 2013. (<https://www.plavi-telefon.hr/pdf/emocionalna-pismenost-2014.pdf>)
- Brošura: Mediji i emocije 1 (<https://www.medijskapismenost.hr/wp-content/uploads/2021/05/brosura-Mediji-i-emocije-1.pdf>)



Sufinancirano sredstvima
programa Europske unije
Erasmus+



AGENCIJA ZA
MOBILNOST I
PROGRAME EU



2023-1-HR01-KA121-SCH-000118613

ZAPAŽANJA, BILJEŠKE



NASLOV: Ovo još niste znali o meni

SCENARIJ POUČAVANJA			
Škola:	I. osnovna škola Čakovec	Trajanje (školski sati):	1
Učitelj/ica:	Maja Magdalenić	Dob učenika (razred):	2.

Motivacijsko pitanje	Kako znate da nekoga jako dobro poznajete?
-----------------------------	---

Tema

Upoznavanje nepoznatoga o prijateljima i razvoj samopouzdanja

Pojmovi

- prijateljstvo
- samopouzdanje
- skriveni talent
- osjećaj vrijednosti
- razredna kohezija

Ishodi

- zdr B.1.2.B Razlikuje osnovne emocije i razvija empatiju.
- zdr B.1.2.C Prepoznaje i uvažava različitosti.
- zdr B.1.3.B Opisuje i nabraja aktivnosti koje doprinose osobnome razvoju.
- osr A.1.1. Razvija sliku o sebi.
- osr A.1.2. Upravlja emocijama i ponašanjem.
- osr A.1.3. Razvija svoje potencijale.
- osr B.1.1. Prepoznaje i uvažava potrebe i osjećaje drugih.

ARTIKULACIJA NASTAVNOG SATA

UVOD

Zavrti bocu

Na početku učenici sjede u krugu na podu, zajedno s učiteljicom. U sredini je položena boca. Voditeljica ju zavrte i onome, ne kome se zaustavi boca, postavlja pitanje koje god želi o bilo čemu. Nakon što učenik odgovori, uzima bocu i vrte ju te postavlja pitanje sljedećem na kome se boca zaustavi. (itd.)

Nakon toga povede se kratak razgovor o tome kako su se osjećali kad su nekome trebali postaviti pitanje, a kako kad su odgovarali. Pitamo ih što im je i zašto bilo lakše.

Podsjetimo ih na motivacijsko pitanje i zamolimo da se pokušaju sjetiti nečega o sebi za što misle da drugi još ne znaju.

GLAVNI DIO

Ovo još niste znali o meni

Svaki će učenik na papir u 1 do 2 rečenice napisati nešto (čime se bavi, što voli, što ga zanima) o sebi za što misli da drugi o njemu ne znaju. Nakon pisanja rečenica učenici će se i potpisati (da učitelj zna jesu li učenici pogodili o kome se radi) te presaviti papirić i staviti ga u ukrasnu kutijicu/vrećicu. Kad svi završe, učiteljica izvlači papirić po papirić i čita napisano, a učenici pokušavaju odgonetnuti o kome se radi. Kad učenici odgonetnu o kome se radi, taj o kome se radi može ostalima ispričati nešto malo više o tome što je napisao. Vježba traje dok svi ne dođu na red. Na kraju vježbe razgovaramo s učenicima o tome ima li nekih neobičnih stvari, jesu li se iznenadili za neke i slično.

ZAKLJUČAK

Pitamo učenike kako im je bilo kad su pisali, a zatim pričali o sebi i pokušavamo ih osvijestiti da svatko od nas posjeduje nešto ili ima skriveni talent koji treba njegovati i biti ponosan na njega. Zaključimo da se ponekad moramo bolje upoznati s nekim kako bismo saznali imamo li zajedničkih interesa i kako bismo stvorili jače prijateljstvo s nekim. Isto tako potičemo učenike da uvide to da smo i različiti u mnogočemu, ali da to nikad ne treba biti prepreka za prijateljstvo.

Igra za kraj (ako ostane vremena)

Učenici stoje u krugu, stave ruke ispred sebe i zažmire. Tada se počnu polako kretati unaprijed i love nekoga za ruku. Nakon što su se isprepleli, pokušavaju se otplesti.



Nastavne metode

*predstavljanje
razgovor
demonstracija
interaktivna vježba
pisanje*

slušanje

Oblici rada

individualni rad

Materijali

- plastična boca
- papir i olovke
- ukrasna kutijica/vrećica

Literatura

- Primjeri igara u radionici Crvenoga križa (priručnik) -
https://dokumen.tips/documents/primjeri-igara-u-radionici-crvenog-kria.html?page=7#google_vignette
- Program prevencije vršnjačkoga nasilja za sigurno i poticajno okruženje u školama (UNICEF) -
[https://www.unicef.org/croatia/media/751/file/Za%20sigurno%20i%20poticajno%20okru%C5%BEenje%20u%20C5%A1kolama%20\(Stop%20nasilju%20me%C4%91u%20djecom\).pdf](https://www.unicef.org/croatia/media/751/file/Za%20sigurno%20i%20poticajno%20okru%C5%BEenje%20u%20C5%A1kolama%20(Stop%20nasilju%20me%C4%91u%20djecom).pdf)
- Školski preventivni program – primjeri radionica -
<https://www.scribd.com/doc/62568618/1-4>
- <https://mzo.gov.hr/UserDocsImages/dokumenti/Publikacije/Medupredmetne/Kurikulum%20medupredmetne%20teme%20Osobni%20i%20socijalni%20razvoj%20za%20osnovne%20i%20srednje%20skole.pdf>
- https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2019_01_10_212.html



Sufinancirano sredstvima
programa Europske unije
Erasmus+



AGENCIJA ZA
MOBILNOST I
PROGRAME EU



2023-1-HR01-KA121-SCH-000118613

ZAPAŽANJA, BILJEŠKE



NASLOV: Kako riješiti sukob?

SCENARIJ POUČAVANJA

Škola:	I. osnovna škola Čakovec	Trajanje (školski sati):	2
Učitelj/ica:	Anita Novak	Dob učenika (razred):	2.

Motivacijsko pitanje

Koliko ste često s nekim u sukobu? Kako ga rješavate?

Tema

- Sukob
- Terapeutska slikovnica Tomija Ungerera *Plavi oblak*

Pojmovi

- Sukob, tolerancija

Ishodi

Zdravlje B.1.1.A Razlikuje primjereno od neprimjerenog ponašanja.

Zdravlje B.1.1.B Prepoznaje nasilje u stvarnom i virtualnom svijetu.

osr A.1.1. Razvija sliku o sebi.

osr B.1.3. Razvija strategije rješavanja sukoba.

odr C.1.2. Identificira primjere dobrog odnosa prema drugim ljudima.

ARTIKULACIJA NASTAVNOG SATA

UVOD

Igra "Hodaj, stani, skoči, pljesni"

Učitelj s učenicima igra igru *Hodaj, stani, skoči, pljesni!* Učenici slobodno hodaju prostorom. Na učiteljevu uputu *Stani!* zaustavljaju se na mjestu, na uputu *Hodaj!*

nastave hodati do nove upute. Nakon što se prve dvije upute ponove nekoliko puta, učitelj uvodi nove upute: *Skoči! Pljesni!*

Kada se učenici dobro uigraju, značenje uputa postupno se zamijeni tako da u daljnjem tijeku igre *Hodaj!* znači *Stani!*, a *Stani!* znači *Hodaj!*; *Skoči!* znači *Pljesni!*, a *Pljesni!* *Skoči!* Nakon igre učitelj pita učenike: Kada vam je bilo lakše igrati igru, kada su upute bile prave ili kada smo ih zamijenili? Zašto?

GLAVNI DIO

Terapeutska slikovnica Tomija Ungerera *Plavi oblak*

Učitelj razgovorom učenike uvodi u temu. Pita ih: Koje osjećaje, ideje i asocijacije u vama izaziva riječ *sukob*? Učenici ih navode. Nakon razgovora o osjećajima vezanima uz sukob, učitelj čita odlomak slikovnice *Plavi oblak* autora Tomija Ungerera. Nakon čitanja slijedi kratka sadržajna analiza: Tko je glavni lik u priči? Kako se plavi oblak osjećao na početku priče? Kakav je oblak postajao iz dana u dan? Kamo je sve putovao? Što je jednog dana ugledao? Kakve je ljude vidio? Kakvu je odluku tada donio? Što se dogodilo kada je ugasio vatru? Kakvi su svi ljudi bili na kraju priče? Što mislite zbog čega su se ljudi sukobili? Biste li vi htjeli biti svi isti? Na koji biste način vi riješili sukob? Zašto? Kako ste se osjećali za vrijeme čitanja priče?

Na papire koje im je učitelj prethodno podijelio učenici zapisuju u kojem su se dijelu osjećali dobro, sretno i tužno te objašnjavaju zašto. Nakon razgovora učenici crtaju kako vide sukob u priči (izgled i osjećaje ljudi za vrijeme sukoba i nakon što su ga riješili uz pomoć plavog oblaka).

Učitelj dijeli učenicima novi papir formata A4. Podijele ga na pola i na jednoj polovici nacrtaju izgled i osjećaje ljudi za vrijeme sukoba, a na drugoj polovici nacrtaju izgled i osjećaje ljudi nakon što su sukob riješili.

Učenici podijeljeni u skupine odglume jedan sukob, primjerice – nekome je nešto ukradeno, potukli su se zbog ruganja i sl. Nakon toga svaka skupina odabire svog glasnogovornika koji će iznijeti njihov problem te vježbaju rješavanje sukoba uz tehniku semafora kontrole (stani, duboko udahni, reci svoj problem).



ZAKLJUČAK

Zajedno smislimo pjesmu

Učenici zajedno osmišljavaju pjesmu od zadanih riječi: crni, bijeli, crveni i žuti ljudi, plavi oblak, tolerancija. Mogu izmisliti pokrete uz zadanu pjesmu.

Nastavne metode

razgovor
rad na tekstu
rad na grafičkim prikazima
interaktivna vježba

demonstracija
igranje uloga
simulacija
praktičan rad

Oblici rada

individualni rad
rad u paru
rad u skupini

Materijali

- Papir A4, bojice

PRILOG 1

Na nebu je živio jedan mali plavi oblak. Radio je što je htio i nije ga nimalo bilo briga za druge oko sebe sve dok jednoga dana nije ugledao grad sav u plamenu. Bijeli ljudi tukli su crne, crni su navaljivali na crvene, crveni su napadali žute. Užasnut nasiljem oblak je počeo kišiti sve dok nije izlio svoju posljednju kap. Od oblaka više nije ništa ostalo. Svi su ljudi postali plavi te obojani istom bojom nastavili zajedno živjeti u miru.

Literatura

- Terapeutska slikovnica Tomija Ungerera *Plavi oblak*
- Kurikulum za nastavni predmet Hrvatski jezik za osnovne škole i gimnazije u Republici Hrvatskoj
- Kurikulum za međupredmetnu temu Zdravlje za osnovne škole i gimnazije u Republici Hrvatskoj



Sufinancirano sredstvima
programa Europske unije
Erasmus+



AGENCIJA ZA
MOBILNOST I
PROGRAME EU



2023-1-HR01-KA121-SCH-000118613

ZAPAŽANJA, BILJEŠKE



NASLOV: Kako se mogu opustiti?

SCENARIJ POUČAVANJA

Škola:	I. osnovna škola Čakovec	Trajanje (školski sati):	1
Učitelj/ica:	Danijela Topličanec	Dob učenika (razred):	2.

Motivacijsko pitanje

Kako se mogu opustiti?

Tema

Opuštam se i maštam

Pojmovi

Opuštanje, maštanje, stres

Ishodi

- goo B.1.1. Promiče pravila demokratske zajednice.
- goo C.1.1. Sudjeluje u zajedničkom radu u razredu.
- goo C.1.3. Promiče kvalitetu života u razredu.
- zdr B.1.3.B Opisuje i nabraja aktivnosti koje doprinose osobnome razvoju.

ARTIKULACIJA NASTAVNOG SATA

UVOD (10 min)

"Utrka protiv vremena"

Cilj igre:

Učenici će kroz simulaciju hitne situacije osjetiti napetost i stres te će naučiti o važnosti brzog i točnog reagiranja.

Materijali: Pripremam papiriće s jednostavnim zadacima (npr. nacrtaj kuću, napiši svoje ime unatrag, prebroji do 50 naglas, složi slagalicu od 5 komada).

Mjerač vremena: Postavljam tajmer na 2 minute za svaki zadatak.



<https://onlinealarmkur.com/timer/hr/#120>

Pravila igre:

1. **Podjela u grupe:** Dijelim učenike u manje grupe (3 – 4 učenika po grupi).
2. **Prvi zadatak:** Svaka grupa dobije prvi zadatak i imaju 2 minute da ga završe. Postavljam tajmer i pustim ga da glasno otkucava.
3. **Promjena zadatka:** Nakon što završe 2 minute, učenici predaju zadatak (bez obzira je li završen ili ne) i odmah prelaze na sljedeći zadatak.
4. **Ponavljanje:** Ponavljam postupak za 3 zadatka, tako da svaki traje po 2 minute.
5. **Pritisak vremena:** Stvaram osjećaj hitnosti naglašavanjem preostalog vremena i ohrabrujem učenike da rade brzo i točno.

Tijekom igre:

- Stvaram osjećaj hitnosti naglašavanjem preostalog vremena.
- Potičem učenike da rade brzo, ali točno.
- Promatram njihove reakcije na pritisak vremena i zadatke.

Nakon igre okupljam učenike i pitam ih kako su se osjećali tijekom igre. Diskutiramo o tome kako su se nosili s napetošću i stresom.

GLAVNI DIO

Svima je nakon napetosti, posla, škole i stresnih situacija potrebno opuštanje.

Razgovor: Kako se opuštaju tvoji roditelji? A ti?

Danas ćemo se i mi opustiti, ali uz maštanje. Svaku ovu igru možete koristiti i vi kada osjetite da vam je potreban odmor i opuštanje. Baš kao što ste osjetili nakon uvodne igre. Slijedite upute i dobro se opustite. Ništa ne govorite naglas.

Lagano disanje

Počnite tako što sjedite udobno na stolici ili ležite na leđima.

Zatvorite oči i polako udahnite kroz nos, zadržavajući dah na trenutak, a zatim polako izdahnite kroz usta.

Ponovite ovaj proces nekoliko puta, fokusirajući se samo na disanje i opuštajući se.

Putovanje na oblaku

Zamislite da ste na mekanom, pahuljastom oblaku koji lebdi visoko na nebu.

Osjetite kako vas oblak lagano nosi kroz nebo.

Pustite mašti na volju – možete li vidjeti gradove, planine ili čak fantastične stvorenja dok prolazite iznad njih?

Šetnja kroz čarobnu šumu



Zamišljajte da šetate kroz šumu koja je puna svjetlucavih drveta i čarobnih stvorenja.

Upamtite kako svaki korak prolazi kroz meki mah, a svako drvo ima svoju priču.

Što sve možete vidjeti i čuti u ovoj čarobnoj šumi?

Istraživanje podmorja

Zamislite da ronite i istražujete dubine podmorja.

Pogledajte kako ribe raznih boja i oblika prolaze pored vas. Koje boje vidite?

Možete li pronaći skriveno blago ili tajanstvene špilje dok istražujete ovaj podvodni svijet?

Let balonom

Lebdite visoko u zraku u šarenom balonu.

Gledajte kako se svijet mijenja dok se polako penjete.

Što sve možete vidjeti sa svoje visine? Je li ispod vas grad ili neistraženi krajolik?

Vidite li ljude? Kako izgleda rijeka? Vidiš li more? Ima li oblaka oko tebe?

Gradnja zamka od oblaka

Koristite svoju maštu da izgradite veličanstveni dvorac od oblaka.

Kakve su boje i oblici vašeg zamka?

Tko bi sve živio u tom čarobnom zamku?

Pjeskarenje na plaži

Zamislite da ste na pješčanoj plaži sa širokim prostorom ispred vas.

Nacrtajte i oblikujte sve što vaša mašta može zamisliti u pijesku.

Možete li stvoriti čarobna bića, gradove ili čak scene iz svojih omiljenih priča?

Nakon svake igre slijedi kratka stanka. Učenici mogu iznositi svoja iskustva.

Nakon igri opuštanja iznose koja im je najbolje odgovarala i koju će koristiti za opuštanje.

ZAKLJUČAK

Učenici na papir crtaju mjesto iz mašte za koje misle da je najbolje za opuštanje nakon napora i stresa.

Nekoliko učenika objašnjava svoj crtež pred ostalim učenicima. Zaključujemo da je važno prepustiti se maštanju i opuštanju jer smo svaki dan izloženi stresnim situacijama, ali da opuštanje ne smije trajati predugo kako ne bismo zaboravili na svoje dužnosti.



2023-1-HR01-KA121-SCH-000118613

Nastavne metode

predstavljanje

razgovor

rad na tekstu

rad na grafičkim prikazima

interaktivna vježba

intervju

demonstracija

igranje uloga

simulacija

praktičan rad

Oblici rada

individualni rad

rad u paru

rad u skupini

Materijali

- papirići s jednostavnim zadacima, sat (ili mjerač vremena <https://onlinealarmkur.com/timer/hr/#120>), papir za crtanje

Literatura

- Godišnji izvedbeni kurikulum

ZAPAŽANJA, BILJEŠKE



NASLOV: STRAŠNO SMIJEŠNI STRAH

SCENARIJ POUČAVANJA

Škola:	I. osnovna škola Čakovec	Trajanje (školski sati):	1
Učitelj/ica:	Janja Frančić	Dob učenika (razred):	2.

Motivacijsko pitanje

Kako bi izgledao svijet u kojem se ljudi ničega ne bi bojali?

Tema

- Prepoznavanje emocije straha i korisni načini suočavanja
- Zamišljanje smiješnih slika kao pomoć u opuštanju i savladavanju straha

Pojmovi

- Emocije, strah
- Suočavanje s problemima

Ishodi

- B.1.2.B Razlikuje osnovne emocije i razvija empatiju
- Osr A.1.2. Upravlja emocijama i ponašanjima
- B.1.2.C. Prepoznaje i uvažava različitosti
- B.1.3.A Prepoznaje igru kao važnu razvojnu i društvenu aktivnost

ARTIKULACIJA NASTAVNOG SATA

UVOD

Učenicima se na ekranu prezentiraju različite fotografije osoba koje prikazuju strah. Učenici pogađaju koju emociju osjeća osoba na fotografiji te nakon što prepoznaju da je to emocija straha, upita ih se što misle, čega se ta određena osoba boji. Što bi mogao biti uzrok tom osjećaju?



GLAVNI DIO

Od učenika tražimo da se pokušaju uživjeti kako je to kada se oni nečega boje. Kako nam tijelo izgleda kada se bojimo?

Učenike pitamo da zamisle kako bi izgledao svijet u kojem ne bi postojao strah? Svijet u kojem se nitko ne bi ničega bojao. Možemo navesti i neke primjere kako bi se učenici lakše uživjeli.

Nakon njihovih odgovora, zajedno s njima dolazimo do odgovora na pitanje čemu nam zapravo služi osjećaj straha te zaključujemo da je strah dobar jer nas štiti od mogućih opasnosti – oči nam se šire, bolje čujemo, na oprezu smo. Emocija straha služi nam kako bismo bili sigurni u svijetu.

Zatim na prazan list papira napišu jedan svoj strah.

Rečenica može započeti: *Bojim se* _____. / *Strah me* _____.

Slijedi razgovor o tome kada strah nije dobar, odnosno kada nam može štetiti – kada nas preplavi, kada zablokiramo i ne možemo se pokrenuti, kada nas sprječava da sudjelujemo u nekim aktivnostima.

Pitamo učenike znaju li čega se strah najviše boji.

Strah se najviše boji smijeha. U sljedećoj aktivnosti učenici će kroz vježbu zamišljanja pokušati uplašiti svoj strah smijehom.

Udobno se smjesti, stopala neka budu na podu, ruke možeš staviti ili na noge ili na klupu, kako ti najviše odgovara. Polako udahni i izdahni, opusti se. Namjesti se tako da te ništa ne žulja I zatvori oči. Prisjeti se onog svog straha. Nazvat ćemo ga Bauk. Zamisli sada svoj strah na stropu učionice. Zalijepljen je i ne može se pomaknuti, ne može ti prići. Potpuno si siguran/na. Sada ga dobro pogledaj – kako izgleda, što sve ima, koje je boje, kako je velik ili malen... Znaš da je zalijepljen na strop i možeš ga sigurno gledati.

Sada mu promijeni boju. Neka bude zelen... a sada plav... pa ga oboji u ružičasto...

Zamisli da ima šarene tenisice na nogama. Pogledaj ga u tim šarenim tenisicama! Sada mu obuci crvenu suknjicu s točkicama i stavi žutu mašnu na njegovu glavu. Neka sada, onako zalijepljen u šarenim tenisicama, crvenoj suknjici s točkicama i žutom mašnom, lupka rukama po stropu. Neka odšee u jedan kut stropa... pa onda u drugi... Neka se u tom kutu stisne, smanji, neka bude malen kao mušica. Sada mu povećaj samo jednu nogu. Pa je onda smanji... Povećaj mu samo nos... pa ga opet smanji... Ponovno ga vrati na sredinu stropa. Neka zijeva... Kao da je jako pospan. Ponovno ga smanji, tako da bude poput malene točkice. Sada ga povećaj koliko želiš. Malo ga raščupaj. Možeš ga malo i našminkati ako želiš. Sada je na sredini stropa. Pjeva i svira gitaru. Kada završi s pjevanjem, sjeda i stavlja dudu u usta, i izgleda zadovoljno. Sada zamisli da visi na užetu

koje se može dizati i spuštati. Kada povučeš uže, on se diže k plafonu, a kad otpustiš uže, spušta se. Idemo ga malo spustiti. Spusti ga onoliko koliko želiš pa ga ponovo podigni. Napravi to nekoliko puta.

Kada ga spustiš najbliže sebi, pogledaj ga, možda više nije tako strašan. Možda ga možeš i pozdraviti, reći mu: “Hej” ili “Bok”. Ako želiš, možeš mu reći i kako se zoveš. Zamoli ga da izvadi dudu iz usta i kaže on tebi kako se zove. Mi smo ga nazvali Bauk, ali on se možda zove nekako drugačije.

Pogledaj ga dobro, možda je jako usamljen jer ga se svi boje. Možda se želi družiti, ali ne zna kako... Možda mu možeš pružiti prst i rukovati se s njim... ili ga ponuditi čokoladom... Sada će se on vratiti na plafon ili će ostati s tobom ili će nekamo otići. Ti odaberi i učini s njim onako kako želiš.

Za kraj ove vježbe, protegni se kao lijena mačka, duboko udahni i izdahni i polako, kada si spreman, otvori oči.”

Nakon vježbe zamišljanja, učenicima se daje uputa da nacrtaju svoj strah, onakvim kakav im je bio najsmješniji u ovoj vježbi.

ZAKLJUČAK

Učenici predstavljaju svoje strahove i opisuju kada su im bili najsmješniji.
Svi zajedno u učionici naprave izložbu svojih bauka, uočavajući sličnosti i razlike.

Nastavne metode

razgovor
interaktivna vježba
vođena fantazija

Oblici rada

individualni rad
rad u skupini

Materijali

- Pametna ploča, fotografije prestrašenih lica, ploča, kreda, papiri, bojice

Literatura

- Priručnik: Emocionalna pismenost. Udruga Plavi telefon, Zagreb, 2013.
(<https://www.plavi-telefon.hr/pdf/emocionalna-pismenost-2014.pdf>)
- Snježana Pejnović: Moć dobrih odluka na putu do zvijezda. Tonimir, Varaždinske toplice, 2004.



Sufinancirano sredstvima
programa Europske unije
Erasmus+



AGENCIJA ZA
MOBILNOST I
PROGRAME EU



2023-1-HR01-KA121-SCH-000118613

ZAPAŽANJA, BILJEŠKE



NASLOV: ŽIVOTINJSKI GOVOR

SCENARIJ POUČAVANJA

Škola:	I. osnovna škola Čakovec	Trajanje (školski sati):	1
Učitelj/ica:	Janja Frančić	Dob učenika (razred):	2.

Motivacijsko pitanje

Imaju li životinje osjećaje?

Tema

- Kako se osjećaju životinje i prepoznavanje sličnosti ili različitosti svojih osobina i osjećaja sa onim koje zamišljamo kod životinja

Pojmovi

- Emocije, životinje, snage, slabosti

Ishodi

- B.1.2.B Razlikuje osnovne emocije i razvija empatiju
- Osr A.1.1. Razvija sliku o sebi
- Osr A.1.2. Upravlja emocijama i ponašanjima
- Osr A.1.3. Razvija svoje potencijale
- B.1.2.C. Prepoznaje i uvažava različitosti
- B.1.3.A Prepoznaje igru kao važnu razvojnu i društvenu aktivnost

ARTIKULACIJA NASTAVNOG SATA

UVOD

U uvodnoj aktivnosti učenicima ćemo zadati različite načine na koje se moraju kretati po prostoriji:

hodaj kao pingvin, koračaj kao kornjača, kreći se poput tigra, pokušaj letjeti poput ptice, skači kao žaba, budi kao mali majmunčić, hodaj kao puž, zamisli da se krećeš poput dupina i slično.



GLAVNI DIO

Na pod postavimo kartice s fotografijama životinja tako da ima dovoljno za svakog učenika. Svaki učenik odabere jednu fotografiju na kojoj je prikazana neka životinja.

Pitamo učenike zbog čega su odabrali baš tu životinju, što im se sviđa na njoj, jesu li se ikad susreli s njom ili je možda vidjeli u zoološkom vrtu, na TV-u? Neka ispričaju što sve znaju o toj životinji.

Podsjetimo učenike da smo na satu ranije govorili o osjećajima. Pitamo ih što misle – mogu li životinje osjećati?

U sljedećem dijelu tražimo od učenika da razmisle o tome kako se životinja na određenoj slici osjeća. Pitamo učenike jesu li se i oni u posljednje vrijeme osjećali slično kao ta životinja na slici. Ako nisu, neka opišu kada su se posljednji put tako osjećali. Možemo istražiti što misle da toj životinji na slici treba. Što bi ta životinja mogla željeti?

Nakon toga tražimo od učenika da prepoznaju u čemu je ta životinja dobra. Koja je njezina snaga? Što može? Koje sposobnosti ima?

Nakon razgovora učenici uzimaju prazan list papira i crtaju jednu ili više životinja koje bi željeli biti. Mogu napisati i koje su to karakteristike koje ta životinja ima, a oni bi htjeli to isto za sebe. Mogu zaokružiti koje od tih sposobnosti već sada imaju.

Ako žele, svoj crtež i sposobnosti koje posjeduju ili koje bi željeli posjedovati prezentiraju ostatku razreda.

ZAKLJUČAK

Završna mindfulness aktivnost – Flamingo

Stani uspravno, stopala stavi na pod.

Podigni jedno koljeno i priljubi ga uz trbuh. Neka ti trbuh ostane čvrst!

Ako počneš gubiti ravnotežu, pridrži se za nešto ili nekoga.

Raširi svoja krila sa strane. Ti si flamingo!

Udahni – izdahni. Drži svoje tijelo što mirnije možeš.

Udahni – izdahni. Polako spusti koljeno.

Pokušajno ponovo!

Podigni drugo koljeno prema trbuhu. Neka ti trbuh ostane čvrst!

Ako počneš gubiti ravnotežu, pridrži se za nešto ili nekoga.

Raširi svoja krila. Bok, flamingo!

Udani – izdahni. Drži svoje tijelo što mirnije možeš.

Udahni – izdahni. Polako spusti koljeno.



Nastavne metode

*predstavljanje
razgovor
igranje uloga*

Oblici rada

*individualni rad
rad u skupini*

Materijali

- Fotografije životinja
- Prazni listovi papira, bojice

Literatura

- Smiren kao panda. Kira Willey. Split, Harfa, 2022.
- <https://www.socialworkerstoolbox.com/animal-talk-activity-using-animal-pictures-get-know-children-discuss-views-feelings/>

ZAPAŽANJA, BILJEŠKE



NASLOV: Ja u ogledalu

SCENARIJ POUČAVANJA

Škola:	I. osnovna škola Čakovec	Trajanje (školski sati):	1
Učitelj/ica:	Maja Magdalenić	Dob učenika (razred):	3.

Motivacijsko pitanje

O čemu ljudi mogu razmišljati kad se gledaju u ogledalo?

Tema

Razvoj samopouzdanja i pozitivne slike o sebi

Pojmovi

- samopouzdanje
- slika o sebi
- mentalno zdravlje
- vlastite mogućnosti
- rad na sebi

Ishodi

- zdr B.2.2.B Objašnjava pravo na izbor.
- zdr B.2.2.C Uspoređuje i podržava različitosti.
- osr A.2.1. Razvija sliku o sebi.
- osr A.2.2. Upravlja emocijama i ponašanjem.
- osr A.2.3. Razvija osobne potencijale.
- osr B.2.4. Suradnički uči i radi u timu.
- osr C.2.3. Pridonosi razredu i školi.



ARTIKULACIJA NASTAVNOG SATA

UVOD

Učenicima projiciramo 2 fotografije na kojoj su djeca koja se gledaju u ogledalo. Na prvoj je odraz iz ogledala tužan, a na drugoj veseo. Pitamo učenike što misle kako se djeca na fotografiji osjećaju i zašto. Što im ogledala „govore“? Pitamo ih kako se oni sami češće osjećaju i zašto misle da je to tako.

Mogući primjer fotografija na poveznicama:

<https://www.dreamstime.com/little-sad-boy-looking-mirror-blue-tshirt-not-liking-himself-image179962022>

<https://www.dreamstime.com/boy-looking-mirror-child-personal-growth-confidence-kid-mindset-superhero-power-teenager-reflection-heroic-costume-teens-hero-image260100134>

GLAVNI DIO

U čemu sam dobar/dobra

Učenicima kažemo da ponekad ljudi imaju nisko samopouzdanje što znači da loše misle o sebi i misle da ni u čemu nisu dobri. Često te osobe ne razmišljaju koliko toga znaju dobro raditi. Pitamo ih kako bi mogla izgledati i osjećati se osoba koja ima malo samopouzdanja, a kako ona koja ima dosta samopouzdanja. Nakon kratke rasprave učenicima dajemo radni listić s uputama kako bi ga ispunili. Nakon što učenici završe, prozovemo nekoga da prokomentira svoj listić. Nakon što nekoliko učenika da svoj komentar, kažemo im da odaberu 1 od aktivnosti za koju su napisali da bi ju voljeli unaprijediti i neka razmisle kako bi to učinili, tko bi im mogao pomoći i sl. Mogu na isti radni listi napisati plan u nekoliko koraka (ili samo usmeno komentirati).

RADNI LISTIĆ

Pogledaj popis na kojem su navedene neke aktivnosti. Razmisli o sebi. Što znaš raditi? U nekim si od navedenih aktivnosti sigurno već dobar/dobra. Pored njih napiši slovo **D**. Slovo **U** napiši pored aktivnosti koje bi želio/željela unaprijediti. Na dnu stranice nešto je praznoga prostora u koji možeš dopisati i druge vještine.



D = dobar/dobra sam **U** = želim unaprijediti

treniranje nekog sporta	čuvanje mlađeg djeteta
priprema obroka	učenje
ples	čitanje
stvaranje prijateljstva	čuvanje tajne
pomaganje drugima	trčanje
smijanje	pomaganje u kućnim poslovima
pretraživanje interneta	pisanje zadaće
korištenje društvenih mreža	poznavanje nekog stranog jezika

Ogledalce, ogledalce moje...

Učenicima dajemo sljedeću uputu uz radni listić na kojem se nalazi ogledalo.

Uputa: Jednog dana, spremajući se za školu, gledaš se u ogledalo. Odjednom, ogledalo ti počne nešto govoriti. Govori ti sve lijepe stvari o tebi i o tome kako si poseban/posebna. Napiši što bi to ogledalo moglo govoriti.

Fotografija ogledala na poveznici:

(<https://pixabay.com/illustrations/mirror-frame-ornate-decoration-937737/>)

ZAKLJUČAK

Nagrada za samopouzdanje

Učitelj kaže učenicima da je odabrao učenika/učenicu za kojega/koju je vidio da najviše radi na sebi i dobiva nagradu za samopouzdanje, ali svi će učenici pojedinačno morati saznati o kome se radi tako da dođu do učitelja i zavire u kutijicu na stolu.



(U kutiji će biti ogledalce u kojem će svaki učenik vidjeti sebe i time će svatko postati dobitnik nagrade za samopouzdanje. Kad se svi izredaju, učitelj pita jesu li zadovoljni odabranim učenikom i kako se sada osjećaju. Na kraju se učenicima kao “nagrada” može dati mali slatkiš.)

Nastavne metode

*predstavljanje
razgovor
rad na tekstu*

*interaktivna vježba
praktičan rad*

Oblici rada

individualni rad

Materijali

- radni listić i olovka
- fotografije i video materijal
- kutijica s ogledalom

Literatura

- Sučević, Mirela, 2019. *Mala škola životnih vještina*, ŠK, Zagreb
- Primjeri igara u radionici Crvenoga križa (priručnik) - https://dokumen.tips/documents/primjeri-igara-u-radionici-crvenog-kria.html?page=7#google_vignette
- Skupina autora, 2013. *Zdravstveni odgoj – priručnik za učitelje i stručne suradnike u osnovnoj školi*, MZOS, AZOO, Zagreb
- Školski preventivni program – primjeri radionica - <https://www.scribd.com/doc/62568618/1-4>
- <https://mzo.gov.hr/UserDocsImages/dokumenti/Publikacije/Medupredmetne/Kurikulum%20medupredmetne%20teme%20Osobni%20i%20socijalni%20razvoj%20za%20osnovne%20i%20srednje%20skole.pdf>
- https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2019_01_10_212.html
- <https://www.dreamstime.com/little-sad-boy-looking-mirror-blue-tshirt-not-liking-himself-image179962022>
- <https://www.dreamstime.com/boy-looking-mirror-child-personal-growth-confidence-kid-mindset-superhero-power-teenager-reflection-heroic-costume-teens-hero-image260100134>
- <https://pixabay.com/illustrations/mirror-frame-ornate-decoration-937737/>



ZAPAŽANJA, BILJEŠKE

Ukoliko učenici dobro razumiju engleski jezik, uvodni dio može biti i gledanje kratkoga filma na poveznici
<https://www.youtube.com/watch?v=D9OOXCu5XMg> nakon kojega učenici kometiraju kako se djevojčica osjeća u početku, a kako na kraju i kako se oni sami najčešće osjećaju kada se gledaju u ogledalo.



NASLOV: Lijepo je biti različit

SCENARIJ POUČAVANJA

Škola:	I. osnovna škola Čakovec	Trajanje (školski sati):	2
Učitelj/ica:	Anita Novak	Dob učenika (razred):	3.

Motivacijsko pitanje	Što znači pojam <i>različitost</i>? Ima li on pozitivno ili negativno značenje?
-----------------------------	--

Tema

- Kamil koji gleda rukama, Tomasz Matkowski

Pojmovi

- Različitost, empatija, Brailleovo pismo (brajica)

Ishodi

OŠ HJ B.3.1. Učenik povezuje sadržaj i temu književnoga teksta s vlastitim iskustvom
OŠ HJ B.3.4. Učenik se stvaralački izražava prema vlastitome interesu potaknut različitim iskustvima i doživljajima književnoga teksta.
osr B.2.1. Opisuje i uvažava potrebe i osjeća je drugih.
zdr B.2.2.C Uspoređuje i podržava različitosti.
odr C.2.1. Solidaran je i empatičan u odnosu prema ljudima i drugim živim bićima.
goo B.2.1. Promiče pravila demokratske zajednice.
zdr B.2.1.B Prepoznaje i procjenjuje vršnjačke odnose.

ARTIKULACIJA NASTAVNOG SATA

UVOD

Igra gledanja rukama

U jednu neprozirnu vrećicu stavimo razne predmete različitih površina: glatke, hrapave, ispupčene, udubljene, velike, male. Učenik/učenica čvrsto zatvori oči (ili mu/joj

maramom zatvorimo oči) i rukom opipa predmet u vrećici. Opisuje predmet koji je odabrao/odabrala riječima, a druga djeca pokušaju pogoditi koji se to predmet, prema opisu, u toj vrećici nalazi.

Razgovor s učenicima:

Kako ste se osjećali kada ste opisivali predmet koji niste vidjeli?
Što vam je pomoglo da opišete predmet? Kojim osjetilom ste se najviše služili?

GLAVNI DIO

Čitanje priče *Kamil koji gleda rukama* – zajedničko čitanje s predviđanjem

Učenici sjede u krugu. Svaki čita jedan dio priče. Nakon čitanja pojedinog učenika pitamo ostale učenike: *Što mislite da će se dalje dogoditi?* Učenik kratko odgovara.

Na velikom papiru u sredinu napišemo Kamil. Učenici raznim bojicama oko imena pišu što su sve saznali o Kamilu.

Po čemu je Kamil različit? Kako on živi u obitelji? Kako čita, piše? Kako se osjeća? Ima li prijatelja?

Brailleovo pismo – pismo koje je naučio Kamil. Učenici iznose iskustva vezana uz brajicu (na kutiji lijekova, tipkovnici)...

Učenici dobivaju abecedu na brajici. Pokušaju napisati svoje ime.

Iako je slijep, Kamil čini mnogo toga uz pomoć mame, tate i sestre. Nešto čini i samostalno poput druge djece.

Što od navedenoga Kamil čini samostalno?

Postavlja stol.

Glača odjeću.

Vozi bicikl.

Jaše konja.

Pliva u jezeru.

Igra nogomet.

Gleda filmove.

Pere prozore.



ZAKLJUČAK

Aktivnost: Poligon

Empatija – stavimo se u Kamilove cipele

Izradimo poligon za vježbanje. Uz pomoć hula-hop obruča i trake označimo smjerove kretanja i vježbe skakanja. Učenike podijelimo u parove. Pokušaju poligon odraditi zatvorenih očiju uz pomoć prijatelja koji pomaže u uputama. Učenici izražavaju kako su se osjećali tijekom vježbanja.

Nastavne metode

razgovor
rad na tekstu
rad na grafičkim prikazima
interaktivna vježba

demonstracija
igranje uloga
simulacija
praktičan rad

Oblici rada

individualni rad
rad u paru
rad u skupini

Materijali

- Predmeti različitih površina za igru pogađanja
- Obruči i trake za poligon

Literatura

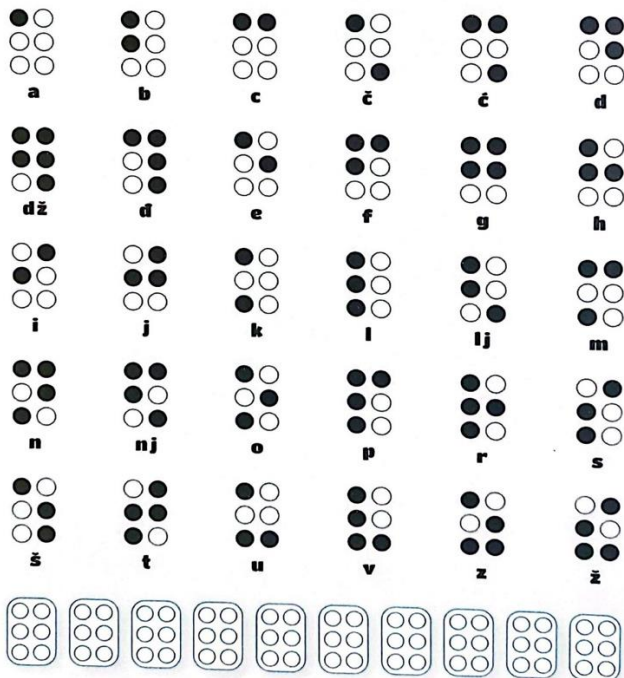
- Knjiga *Kamil koji gleda rukama*, Tomasz Matkowski
- Kurikulum za nastavni predmet Hrvatski jezik za osnovne škole i gimnazije u Republici Hrvatskoj
- Kurikulum za međupredmetnu temu Zdravlje za osnovne škole i gimnazije u Republici Hrvatskoj



2023-1-HR01-KA121-SCH-000118613

ZAPAŽANJA, BILJEŠKE

ZNAŠ LI da i slijepi osobe mogu naučiti čitati? Pismo kojim se služe zove se Brailleovo pismo (brajica) i sastoji se od izbočenih točkica. Možeš ih pronaći na brojnim svakodnevnim predmetima, npr. na kutiji lijekova. Jesi li ih ikada opipao/opipala? Na slici je prikazana abeceda. Pažljivo je pogledaj, a zatim **POKUŠAJ ZAPISATI** svoje ime u prazne kućice!



amScannerom

Poligon





NASLOV: Obuka neplivača

SCENARIJ POUČAVANJA

Škola:	I. osnovna škola Čakovec	Trajanje (školski sati):	1
Učitelj/ica:	Matija Horvat	Dob učenika (razred):	3.

Motivacijsko pitanje

Kako naučiti plivati kraul tehnikom

Tema

- obuka neplivača

Pojmovi

- plutanje, ronjenje, plivanje

Ishodi

- OŠ TZK A.5.1. Izvodi strukture gibanja koje su povezane s temeljnim kineziološkim teorijskim i motoričkim znanjima.

ARTIKULACIJA NASTAVNOG SATA

Uvodni dio (10 minuta)

- 1. Pozdrav i najava aktivnosti: (2 min)**
 - Pozdraviti djecu i roditelje te najaviti temu sata – učenje kraul tehnike.
- 2. Upoznavanje s bazenom i sigurnosnim pravilima: (3 min)**
 - Objasniti djeci osnovna pravila sigurnosti u bazenu (npr. ne trčati uz bazen, slušati instrukcije trenera).
 - Upoznati ih s prostorom bazena, gdje su plitki i dublji dijelovi, gdje se nalaze pomoćna sredstva.
- 3. Zagrijavanje izvan vode: (5 min)**



- Lagane vježbe istezanja i razgibavanja: rotacije ruku i nogu, skokovi u mjestu, lagano trčanje na mjestu.

Glavni dio (30 minuta)

- 1. Upoznavanje s vodom:** (5 min)
 - Ulazak u plitki dio bazena i polagano privikavanje na vodu.
 - Igra s prskanjem vode i plutanjem uz pomoć plutača.
- 2. Vježbe disanja:** (5 min)
 - Učenje kako pravilno udahnuti na površini i izdahnuti u vodi.
 - Vježbe puhanja balončića u vodi.
- 3. Osnovni pokreti nogama za kraul:** (10 min)
 - Demonstracija osnovnih pokreta nogama (flutter kick) uz pomoć daskica za plivanje.
 - Djeca vježbaju pokrete nogama dok se drže za rub bazena ili koriste daskice.
- 4. Osnovni pokreti rukama za kraul:** (5 min)
 - Demonstracija osnovnih pokreta rukama (freestyle ruke) na suhom.
 - Vježbanje pokreta rukama u vodi uz pomoć plutača.
- 5. Kombinacija pokreta za kraul:** (5 min)
 - Kombinacija osnovnih pokreta nogama i rukama uz pomoć plutača.
 - Kratke dionice plivanja uz pomoć trenera i pomoćnih sredstava.

Završni dio (5 minuta)

- 1. Opuštanje i igra:** (3 min)
 - Slobodno vrijeme za igru u vodi uz nadzor trenera.
 - Lagane vježbe istezanja u vodi.
- 2. Zaključak i povratne informacije:** (2 min)
 - Pohvaliti djecu za trud i suradnju.
 - Kratka diskusija o tome što su naučili i kako su se osjećali.

Nastavne metode

- Razgovor
- demonstracija
- praktičan rad

Oblici rada

- individualan rad
- rad u paru
- frontalni rad



2023-1-HR01-KA121-SCH-000118613

Materijali

- *plutajući rekviziti (plutače, "rezanci" za plivanje)*
- *daskice za plivanje*
- *ručnici i ogrtači*
- *plitki dio bazena za početne vježbe*

Literatura

- Kako plivati, Rastovski, Dražen; Grčić-Zubčević, Nada; Szabo, Ivan

ZAPAŽANJA, BILJEŠKE



NASLOV: Otok pozitivnog razmišljanja

SCENARIJ POUČAVANJA

Škola:	I. osnovna škola Čakovec	Trajanje (školski sati):	1
Učitelj/ica:	Danijela Topličanec	Dob učenika (razred):	3.

Motivacijsko pitanje

Što učiniti kada su mi misli crne?

Tema

- Otok pozitivnog razmišljanja

Pojmovi

- Pozitivno razmišljanje

Ishodi

- osr A.2.1. Razvija sliku o sebi.
- osr A.2.3. Razvija osobne potencijale
- zdr B.2.2.C Uspoređuje i podržava različitosti.
- osr B.2.2. Razvija komunikacijske kompetencije.
- zdr B.2.3.A Opisuje zdrave životne navike.

ARTIKULACIJA NASTAVNOG SATA

UVOD (5 min)

Razgovor

Što začu riječi pozitivno i negativno? Jeste li ih već čuli?

Što može biti pozitivno?

Što može biti negativno?

Zapisujemo na ploču:

POZITIVNO NEGATIVNO

(možemo zapisivati primjere koje učenici navode)

Mogu li nam misli biti pozitivne i negativne? Kada? Zašto? Kada imate negativne misli?

GLAVNI DIO (30 min)

Svi imamo misli koje su ponekad negativne ili tužne. Nazivaju se često "crne misli". Crne misli često čine da se osjećamo loše ili tužno. Ponekad možemo te negativne misli zamijeniti pozitivnima. Nije lako, ali vrijedi pokušati.

Igra Otok pozitivnog razmišljanja (10 min)

Cilj nam je doći na otok na kojem nema crnih misli. Negativnu, crnu misao, moramo zamijeniti pozitivnom.

Čitamo učenicima crnu, negativnu misao i zajednički je pokušavamo zamijeniti pozitivnom. Kada uspijemo, cijeli razred dobiva jedan bod. Na otoku smo kada skupimo 4 boda. Učenike potičemo i bodrimo kako bi svi sudjelovali u pronalaženju rješenja.

1. Nitko me ne voli.
Moji me prijatelji vole i brinu se za mene. /Roditelji me vole.
2. Nikad neću biti uspješan u matematici
Ako se potrudim i pitam za pomoć, mogu naučiti matematiku bolje.
3. Svi se samo šale na moj račun.
Ponekad se šalimo jedni s drugima, ali to ne znači da me ne cijene kao prijatelja.
4. Nikada neću pročitati ovu knjigu.
Ako se bolje potrudim i svaki dan pročitam 5 stranica, mogu uspjeti. Trebam na vrijeme početi s čitanjem.

Rad u paru (10 min)

Učenici dobivaju popis crnih misli i pokušavaju ih u paru problikovati u pozitivne misli i zapisati.

- Nitko me ne razumije.
- Svi imaju bolji mobitel od mene.
- Nikada neću naučiti lijepo čitati.
- Nemam prijatelja.

2023-1-HR01-KA121-SCH-000118613

- Ne mogu dovoljno dobro crtati.
- Bojim se da će mi se drugi smijati.

Nakon deset minuta učenici koji žele čitaju pozitivne misli koje su zapisali.

ZAKLJUČAK

Crne misli su loše jer nas čine tužnima i nesigurnima, ograničavajući nas da vidimo prave mogućnosti koje imamo. Kada razmišljamo pozitivno, osjećamo se sretnije i spremnije da se suočimo s izazovima.

Pozitivno razmišljanje pomaže nam da vjerujemo u sebe i svoje sposobnosti te da gradimo bolje odnose s drugima. Na taj način možemo ostvariti više ciljeva i biti zadovoljniji svojim životom.

Nastavne metode

predstavljanje
razgovor
rad na tekstu
rad na grafičkim prikazima
interaktivna vježba

intervju
demonstracija
igranje uloga
simulacija
praktičan rad

Oblici rada

individualni rad
rad u paru
rad u skupini

Materijali

- Listići s popisom “crnih misli”

Literatura

- Godišnji izvedbeni kurikulum

ZAPAZANJA, BILJEŠKE

Primjeri negativnih (crnih misli) mogu se prilagoditi s obzirom na situaciju u razredu i trenutne probleme koje primjećujemo kod učenika.



Sufinancirano sredstvima
programa Europske unije
Erasmus+



AGENCIJA ZA
MOBILNOST I
PROGRAME EU



2023-1-HR01-KA121-SCH-000118613



NASLOV: KAKO ODLJUTITI LJUTNJU

SCENARIJ POUČAVANJA

Škola:	I. osnovna škola Čakovec	Trajanje (školski sati):	1
Učitelj/ica:	Janja Frančić	Dob učenika (razred):	3.

Motivacijsko pitanje

Zašto nam je ljutnja važna? Kako si možemo pomoći kada osjećamo ljutnju?

Tema

- Što je ljutnja i na koji nam je način korisna u životu
- Stratagije nošenja s intenzivnim emocionalnim reakcijama

Pojmovi

- Emocije, ljutnja
- Rješavanje problema
- Tehnike umirivanja

Ishodi

- Osr A.2.2. Upravlja emocijama i ponašanjem
- Osr A.2.3. Razvija osobne potencijale
- B.2.3.A Opisuje zdrave životne navike

ARTIKULACIJA NASTAVNOG SATA

UVOD

U uvodnom dijelu učenici se poslože u krug i svatko izgovori svoje ime na najljući mogući način. Mogu zamisliti kako bi njihovo ime izgovorila neka odrasla osoba u njihovom životu ili prijatelj kada se naljuti na njih.

Nakon kruga s ljutim imenima, učitelj pita učenike kako se osjećaju kada netko više na njih, kada im govori ružne riječi ili im se ruga. Kako se osjećaju kada ih netko prevari, kada ne ispuni obećanje?

Odgovori se zapisuju na ploču.

Pitamo učenike kako se ponašaju u takvim situacijama.

GLAVNI DIO

S učenicima se povede razgovor o ljutnji. Učenici najčešće imaju različite poglede na ljutnju i različito ju izražavaju (netko aktivno pokazuje, dok netko suspreže ljutnju). Učenicima se objašnjava da je ljutnja jako važna u našim životima – pitamo ih što misle, zbog čega je važno da možemo osjetiti ljutnju? Dopuštamo različite odgovore, ali usmjeravamo prema tome da je ljutnja kao emocija dobra i korisna jer njome pokazujemo drugima da nam nešto smeta ili da nam je nešto važno te nam služi kao pomoć da drugim ljudima jasno pokažemo kako ne želimo da se ponašaju prema nama. Problem s ljutnjom jedino je u tome da ju često izražavamo tako da svojim ponašanjem povrijedimo ili ozlijedimo druge, često i one koje volimo (prijatelje, braću, sestre, roditelje).

Učenicima kažemo da razmisle što ih najviše ljuti te svatko za sebe neka napiše jednu situaciju na prazan listić papira.

Kada smo se prisjetili onoga što nas ljuti, pokušat ćemo se sjetiti što sve radimo kada smo ljuti, što govorimo i kako se ponašamo dok nas preplavi ljutnja. Pomoću loptice s ljutitim izrazom lica – “Ljutko” (može se koristiti i bilo koji drugi predmet, plišanac, lutka od kartona i slično) izrazit ćemo kako se najčešće ponašamo i što izgovaramo kad smo ljuti (pokušavajući odglumiti to istim takvim ljutitim tonom). Učitelj može započeti prvi i dati glas loptici, npr. “Mrzim te! Glup si!” i slično. Loptica kruži razredom i svaki učenik govori neke svoje ljutite riječi ili lopticom pokazuje neki ljutiti pokret ili ponašanje. Ako netko ne želi sudjelovati u ovoj aktivnosti, može preskočiti izražavanje ljutnje, no tog učenika potaknemo da napiše na papir što govori ili kako se ponaša kada osjeća ljutnju.

Pitamo ih kako im je bilo izgovarati te riječi. Kako im je bilo slušati druge dok izgovaraju ljutite riječi?

Podsjećamo ih na prvi dio aktivnosti kada su se prisjetili kako im je kada netko više na njih i govori im ružne riječi. Naučili smo da je ljutnja dobra i korisna, samo moramo znati kako se ponašati kad smo ljuti. Najčešće se ponašamo onako kako inače nije uobičajeno

za nas i takvo ponašanje samo pogoršava situaciju jer se tad i druga osoba naljuti, a problem se ne riješi, nego se može čak i pogoršati.

Učenike podijelimo u parove i zadajemo da izvuku kartice s različitim primjerima aktivnosti koje možemo raditi kad smo ljuti kako bismo ljutnju izrazili i svu tu silnu energiju izbacili iz tijela, ali na zdrav i siguran način koji ne povređuje druge oko nas (niti nas same). Svaki par nasumično odabere jednu karticu, porazgovara o tome prijedlogu, jesu li možda tako nešto već pokušali ili, ako nisu, kako im se čini ideja. Zatim se dogovaraju kako će zajedno crtežom prikazati tu aktivnost na papiru

Primjeri koji se mogu navesti na karticama:

- Možeš snažno šarati po papiru i nakon toga papir potrgati ili zgužvati
- Možeš stiskati plastelin ili glinamol kako jako i snažno želiš
- Možeš lupati nogama u pod (kao što to prirodno rade mala djeca kad su ljuta)
- Možeš udarati rukama i šakama po zraku kao da pokušavaš boksati nešto nevidljivo u zraku (pritom paziš da nema nikoga u blizini)
- Možeš trčati par krugova po dvorištu ili oko zgrade
- Možeš ispuštati glasne zvukove ili vikati (npr. u jastuk ako se ne nalaziš negdje gdje to možeš)
- Spoji dlanove (kao za molitvu), jako ih pritisni jedan prema drugome i nakon toga opusti. Ponovi nekoliko puta
- Napravi 10 skokova u zrak, što više možeš! (možeš i na trampolinu)
- Napiši pismo u kojem ćeš opisati sve što te ljuti i kako se osjećaš
- Stišći mekanu (antistres) lopticu
- Puši balone od sapunice
- Duboko udahni i pri izdahu polako broji do 10
- Glumi da si lav i pokušaj rikati baš poput njega

ZAKLJUČAK

Za kraj tražimo od učenika da ponove zbog čega nam je ljutnja korisna i koji su dobri načini izražavanja ljutnje, a koji nisu. Svaki par prikazuje ostatku razreda jedan od zdravih načina nošenja s ljutnjom.

Učenicima ponudimo da odaberu što će napraviti sa svojim papirićima na kojima su napisali što ih ljuti – mogu ih zgužvati, zgnječiti, potrgati, baciti u koš, ili uroniti u posudicu s hladnom vodom kako bi se ljutnja malo “ohladila”.



2023-1-HR01-KA121-SCH-000118613

Nastavne metode

razgovor
interaktivna vježba

demonstracija
praktičan rad

Oblici rada

rad u paru
rad u skupini

Materijali

- Mekana loptica Ljutko, prazni papirići, bojice, posuda s vodom

Literatura

- Maja Uzelac. Za Damire i Nemire – vrata prema nenasilju. Zagreb, Mali korak, 1977.

ZAPAŽANJA, BILJEŠKE



NASLOV: Bez nasilja, molim!

SCENARIJ POUČAVANJA

Škola:	I. osnovna škola Čakovec	Trajanje (školski sati):	2
Učitelj/ica:	Anita Novak	Dob učenika (razred):	4.

Motivacijsko pitanje

Tema

- Što je nasilje?

Pojmovi

- nasilje, ismijavanje, isključivanje, agresivna komunikacija, asertivna komunikacija, pasivna komunikacija

Ishodi

zdr B.2.1.B Prepoznaje i procjenjuje vršnjačke odnose.
zdr B.2.1.C Razlikuje vrste nasilja i načine nenasilnoga rješavanja sukoba.
zdr B.2.2.A Prepoznaje i opisuje razvojne promjene u sebi i drugima.
zdr B.2.2.B Objašnjava pravo na izbor.
zdr B.2.2.C Uspoređuje i podržava različitosti.
goo A.2.2. Aktivno zastupa ljudska prava.
goo B.2.1. Promiče pravila demokratske zajednice.
osr B.2.2. Razvija komunikacijske kompetencije

ARTIKULACIJA NASTAVNOG SATA

UVOD

Tajna priča

Učiteljica najavljuje učenicima zadatak *Tajna priča*. Učenike dijeli u 4 skupine i upućuje ih da izaberu predstavnika koji će izabrati kuvertu s pričom.



(Prilog 1 Tajna priča)

GLAVNI DIO

Spriječimo nasilje

Učiteljica postavlja pitanja:

Jeste li ikada doživjeli neku vrstu nasilja?

Kako ste se osjećali?

Jeste li se ikome obratili?

Upućuje učenike koji možda ne žele otvoreno razgovarati o tome, da se uvijek mogu obratiti učiteljici nasamo, članu obitelji ili, ako žele ohrabrenje, Hrabrom telefonu. Učiteljica najavljuje da će danas učiti o različitim vrstama komunikacije, kako se zauzeti za sebe te igrom uloga uvježbati kako se ponijeti u nasilnim situacijama.

Postavlja učenicima pitanja.

Kako vi najčešće komunicirate?

Što primjećujete kod drugih iz svojega okruženja – kako najčešće komuniciraju?

Zauzimate li se za sebe ili za druge koristeći asertivnu komunikaciju?

Dijeli učenicima u skupini scenarij za igru uloga koji nije završen

(Prilog 2 Scenarij za igru uloga).

Zadatak je pročitati ga, podijeliti uloge i odlučiti kako nastaviti priču tj. kako će u završetku scenarija međusobno komunicirati kako bi riješili problem.

Učenici uvježbavaju izvedbu scenarija.

Igra uloga

Učenici igraju igru uloga, učiteljica pruža podršku i usmjerava.

ZAKLJUČAK

Oprosti

Prisjeti se neke situacije u kojoj si bio nasilan/nasilna prema nekome – fizički, riječima ili slično. Na papir napiši ispriku toj osobi, ne trebaš pisati ni svoje ni njezino ime, samo iskreno napisati zašto si pogriješio/pogriješila. Ako želiš, napisanu poruku daj osobi kojoj je upućena. Ako smatraš da nikada nisi bio nasilan/nasilna prema nekome, napiši poruku



protiv nasilja i stavi je na pano. Prilikom izvršavanja zadatka učiteljica reproducira učenicima pjesmu.

https://www.youtube.com/watch?v=Xso6i-TO_sM&list=RDXso6i-TO_sM&index=1

Nastavne metode

predstavljanje
razgovor
rad na tekstu
rad na grafičkim prikazima
interaktivna vježba

demonstracija
igranje uloga
simulacija
praktičan rad

Oblici rada

individualni rad
rad u paru
rad u skupini

Materijali

- scenarij za igru uloga

Literatura

- Kurikulum za nastavni predmet Hrvatski jezik za osnovne škole i gimnazije u Republici Hrvatskoj
- Kurikulum za međupredmetnu temu Zdravlje za osnovne škole i gimnazije u Republici Hrvatskoj

ZAPAŽANJA, BILJEŠKE

Prilog 1. Tajna priča

Tajna priča 1

Bilo je to u 2. razredu. Počela je nastava *online* i mame su nam dopustile da samostalno koristimo mobitele kako bismo se čule s učiteljicom u grupi. Jedan dan s nepoznatog broja dobila sam poruku „Glupačo debela.“ Nisam znala tko mi je to poslao pa nisam ništa odgovorila. Sljedeći dan opet ružna poruka, pa još jedna. Napisala sam da ne znam tko je to i dobila odgovor: „Naravno da ne znaš kad si glupa.“ Nisam znala zašto mi to netko piše. Nisam htjela reći mami jer bi mi oduzela mobitel. Rekla sam najboljoj prijateljici koja je saznala da je to broj djevojčice iz razreda koja je prema svima u školi

bila vrlo gruba. Prijateljica mi je pomogla blokirati njezin broj. Kad smo se vratile u školu, izbjegavala sam tu djevojčicu, a čula sam i da ju je netko drugi prijavio pa joj je mama oduzela mobitel i išla je na razgovor školskoj pedagoginji. Nadam se da je naučila da takvo ponašanje uvijek ima posljedice.

Tajna priča 2

Bojim se. Bojim se svaki dan na put do škole jer znam da će u nekom trenutku iskočiti ispred mene, naguravati me, proliti mi sok i tražiti moj novac za sladoled. Radio je to i ranije, još dok je i on išao u niže razrede. Brat mi je to ispričao. Rekao je da ništa nikome ne govorim. Ionako nema pomoći, kao što nitko nije ni njemu pomogao.

Tajna priča 3

Svaki dan slušam jedno te isto. Psovke, vrijeđanje. Gledam naguravanje po kuhinji, čupanje za kosu. Onda dođem u školu i netko me živcira. Toliko da ga izvrijeđam, pa ponekad i počupam ili gurnem.

Tako se rješavaju problemi u mojoj obitelji pa ih i ja tako rješavam u školi. Jedino taj način poznajem.

Tajna priča 4

Ona i ja doista smo dobre prijateljice. Poznajemo se još od vrtića. Već tada mi je često govorila što i kako moram činiti, a ako nije bilo dobro, uvrijedila bi me. Nastavila je to raditi i u školi, a ja bih samo šutjela i ispričavala joj se kad bih pogriješila. Ako joj kažem da mi to smeta, bojim se da će se naljutiti i prestati mi biti prijateljica.

Prilog 2 Scenariji za igru uloga

Scenarij 1

Dva prijatelja/prijateljice razgovaraju. Prilazi im drugi dječak/djevojčica i vrijeđa ih. Dječaci/djevojčice reaguju posramljeno.

Scenarij 2

Učenica jede sendvič. Pokraj nje dva učenika razgovaraju. Dolazi druga učenica, otima sendvič i baca ga na pod uz pogrdne riječi. Prva se učenica počinje svađati s njim. Dva se učenika uključuju.

Scenarij 3

Prijatelji sjede; u rukama imaju mobitele. Jedan pogrdno drugome komentira fotografije prijatelja iz razreda koje gleda na društvenoj mreži. Drugi ga prijatelj upozorava da ne



govori tako ružno. Prvi ne odustaje i govori da će napisati ružan komentar ispod jedne fotografije.



NASLOV: Što s ljutnjom?

SCENARIJ POUČAVANJA

Škola:	I. osnovna škola Čakovec	Trajanje (školski sati):	1
Učitelj/ica:	Danijela Topličanec	Dob učenika (razred):	4.

Motivacijsko pitanje

Što kada sam ljuta/ljut?

Tema

- Mudro s osjećajima: Ljutnja i što s njom?

Pojmovi

- Osjećaji, ljutnja

Ishodi

osr A.2.2. Upravljaju emocijama i ponašanjem.

uku A.2.2. Učenik primjenjuje strategije učenja i rješava probleme u svim područjima učenja uz praćenje i podršku učitelja.

uku D.2.2. Učenik ostvaruje dobru komunikaciju s drugima, uspješno surađuje u različitim situacijama i spreman je zatražiti i ponuditi pomoć.

osr C.2.1. Razlikuju sigurne od nesigurnih situacija u zajednici i opisuju kako postupiti u rizičnim situacijama.

zdr B.2.3.A Opisuje zdrave životne navike.

ARTIKULACIJA NASTAVNOG SATA

UVOD

Razgovor uz primjere situacija u kojima mogu biti ljuti.

<https://wordwall.net/hr/resource/75002818>



Učenici čitaju različite situacije koje mogu izazvati ljutnju te pokušavaju naći rješenje kako se smiriti kada smo ljuti i što poduzeti kako bismo se smirili.

Možemo im sugerirati:

duboko disanje, slušanje glazbe, fizičku aktivnost, brojanje do deset, kreativne aktivnosti, razgovor o osjećajima, igranje sa stres-loptom i sl.

Učenici mogu prijedloge zapisivati na listić u prilogu.



2023-1-HR01-KA121-SCH-000118613

Ljutnja i što s njom?

Datum: _____

Ime: _____

1. Učiteljica/učitelj daje bolju ocjenu nekom drugom učeniku za rad koji smo oboje podjednako dobro obavili.

2. Htjela sam/htio sam se igrati vrti s prijateljima, ali su mi roditelji naredili da ostanem kod kuće i učim za test koji je tek za tjedan dana.

3. Kad sam tražio dozvolu za odlazak na izlet s obitelji prijatelja, roditelji su mi rekli da imamo druge planove koje ne mogu promijeniti.

4. Vidjela/vidio sam tenisice koje sam jako željela/želio kupiti, ali su roditelji rekli da su preskupe i nisu mi ih željeli kupiti.

5. Potrudila/potrudio sam se oko grupnog projekta, učenici u grupi su ignorirali moje ideje i odlučili sve sami.

6. Najbolji prijatelj obećao da će me pozvati na rođendansku zabavu, ali me na kraju nije pozvao i nije imao dobar razlog za to.

7. Otkrila/otkrio sam da me prijateljica/prijatelj ogovara iza mojih leđa i širi laži o meni drugim prijateljima.

8. Zaboravila/zaboravio sam važnu obavezu za školu.

9. Napravila/napravio sam veliku pogrešku u ispitni jer nisam dobro pročitao/pročitao, a puno sam vježbala/vježbao kod kuće.



GLAVNI DIO

Rad u skupinama

Svaka skupina dobiva tekst o ljutnji i rješavanju ljutnje te zadatak za koji imaju 25 minuta

Tekst za učenike o ljutnji i rješavanju ljutnje:

Ljutnja je normalna emocija koju svi osjećamo s vremena na vrijeme. Važno je naučiti kako se nositi s ljutnjom na zdrav način. Kada se osjećamo ljuti, dobro je duboko disati i brojati do deset. Možemo i razgovarati s nekim kome vjerujemo, poput prijatelja ili učitelja. Ponekad pomaže i crtanje ili pisanje o tome kako se osjećamo. Ako smo ljuti zbog nečega što je netko učinio, važno je reći kako se osjećamo, ali bez vikanja. Tjelovježba poput trčanja ili igranja sportova također može pomoći. Uvijek je najbolje pokušati riješiti probleme mirno i s poštovanjem.

Zadaci za skupine:

1. Nacrtajte strip koji prikazuje dječaka ili djevojčicu kako se nosi s ljutnjom.
2. Nacrtajte plakat koji prikazuje tehnike smirivanja ljutnje.
3. Osmislite i nacrtajte korake za smirivanje ljutnje u obliku strip plakata.
4. Napravite listu od pet stvari koje možete raditi kad se osjećate ljuti.
5. Napišite i odglumite kratku scenu (igrokaz) u kojoj jedno dijete pomaže drugom da se smiri kad je ljuto.

ZAKLJUČAK

Glasnogovornik svake skupine predstavlja rad koji su napravili. U igrokazu sudjeluje više učenika.

Zaključujemo da je ljutnja normalna emocija, ali da se moramo mudro nositi s njom. Postoje različiti načini koji nam mogu u tome pomoći, a da ne povrijedimo druge oko sebe.

Nastavne metode

predstavljanje
razgovor
rad na tekstu
rad na grafičkim prikazima
interaktivna vježba

intervju
demonstracija
igranje uloga
simulacija
praktičan rad

Oblici rada

individualni rad
rad u paru
rad u skupini



2023-1-HR01-KA121-SCH-000118613

Materijali

- *Laptop, projektor, papiri sa zadacima za skupine, papiri za plakate i stripove*

Literatura

- *Godišnji izvedbeni kurikulum*

ZAPAŽANJA, BILJEŠKE



NASLOV: Mini rukomet

SCENARIJ POUČAVANJA

Škola:	I. osnovna škola Čakovec	Trajanje (školski sati):	1
Učitelj/ica:	Matija Horvat	Dob učenika (razred):	4.

Motivacijsko pitanje

Kako naučiti učenike igrati mini rukomet

Tema

- *mini rukomet*

Pojmovi

- *mini rukomet, hvatanje i dodavanje lopte, vođenje lopte, šutiranje na gol, rukometna pravila*

Ishodi

- OŠ TZK A.5.1. Izvodi strukture gibanja koje su povezane s temeljnim kineziološkim teorijskim i motoričkim znanjima.

ARTIKULACIJA NASTAVNOG SATA

Uvodni dio (10 minuta)

- Pozdrav i najava aktivnosti:** (2 min)
 - Pozdravite učenike i najavite temu sata - mini rukomet s fokusom na osnovne tehnike i igru.
- Zagrijavanje - Trčanje sa zadacima:** (8 min)
 - **Osnovno trčanje:** (2 min)
 - Učenici trče laganim tempom po krugu dvorane ili vanjskom prostoru, fokusirajući se na ravnomjerno disanje.
 - **Trčanje s visokim koljenima:** (1 min)



- Trčeći na mjestu ili u krugu, učenici podižu koljena visoko prema prsima.
- **Trčanje s petama prema stražnjici:** (1 min)
 - Trčeći na mjestu ili u krugu, učenici podižu pete prema stražnjici.
- **Bočno trčanje:** (2 min)
 - Učenici se kreću bočno u jednom smjeru, zatim u drugom smjeru, pazeći na koordinaciju.
- **Trčanje unazad:** (2 min)
 - Učenici trče unazad, pazeći na sigurnost i orijentaciju u prostoru.

Glavni dio (30 minuta)

1. **Osnovne vježbe mini rukometa:** (15 min)
 - **Dodavanje i hvatanje:** (5 min)
 - Učenici se raspoređuju u parove i vježbaju dodavanje i hvatanje lopte, pazeći na pravilnu tehniku.
 - **Vođenje lopte:** (5 min)
 - Učenici vježbaju vođenje lopte kroz postavljene čunjeve, fokusirajući se na kontrolu lopte i promjenu smjera.
 - **Šutiranje na gol:** (5 min)
 - Učenici vježbaju šutiranje na gol iz različitih pozicija, pazeći na pravilnu tehniku i snagu šuta.
2. **Mini rukometna igra:** (15 min)
 - **Podjela u timove:** (2 min)
 - Učenici se dijele u dva tima. Objasnite osnovna pravila mini rukometa.
 - **Igra mini rukometa:** (13 min)
 - Učenici igraju mini rukomet na skraćenom terenu s manjim golovima, primjenjujući naučene tehnike. Trener nadzire igru, pruža upute i ohrabruje timski rad.

Završni dio (5 minuta)

1. **Gađanje loptom u cilj**
 - Učenici stoje iza označene linije. Zadatak je pogoditi okvir gola (greda ili vratnica). Završili su zadatak kada pogode cilj 3 puta.
2. **Zaključak i povratne informacije:** (1 min)
 - Pohvalite učenike za trud i sudjelovanje.
 - Kratka diskusija o tome kako su se osjećali tijekom sata i što su naučili.



2023-1-HR01-KA121-SCH-000118613

Nastavne metode

- *razgovor*
- *demonstracija*
- *praktičan rad*

Oblici rada

- *individualan rad*
- *rad u paru*
- *rad u grupi*

Materijali

- *lopte za mini rukomet, označivači prostora, golovi za mini rukomet, sportska odjeća i obuća, markirne majice*

Literatura

- Rukomet za mlade, Milorad Prnjatović

ZAPAŽANJA, BILJEŠKE



NASLOV: Ne nose svi “superjunaci” plašt

SCENARIJ POUČAVANJA

Škola:	I. osnovna škola Čakovec	Trajanje (školski sati):	2
Učitelj/ica:	Maja Magdalenić	Dob učenika (razred):	4.

Motivacijsko pitanje

Koje biste “supermoći” voljeli imati?

Tema

Razvoj pozitivne slike o sebi i jačanje samopouzdanja

Pojmovi

- samopouzdanje
- slika o sebi
- mentalno zdravlje
- rad na sebi
- pozitivne i negativne osobine

Ishodi

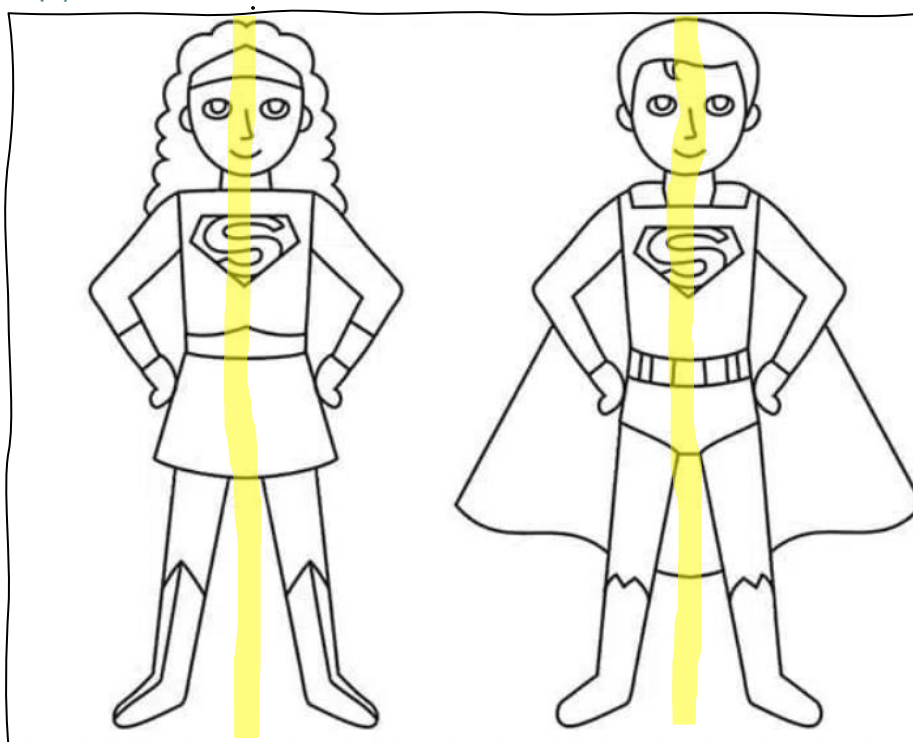
- zdr B.2.1.A Razlikuje vrste komunikacije.
- zdr B.2.2.A Prepoznaje i opisuje razvojne promjene u sebi i drugima.
- zdr B.2.2.B Objašnjava pravo na izbor.
- zdr B.2.2.C Uspoređuje i podržava različitosti.
- osr A.2.1. Razvija sliku o sebi.
- osr A.2.2. Upravlja emocijama i ponašanjem.
- osr A.2.3. Razvija osobne potencijale.



ARTIKULACIJA NASTAVNOG SATA

UVOD

Svaki učenik dobije crtež sa superjunakom/superjunakinjom (odabiru što žele) i daje im se zadatak da napišu jake i slabe strane odabranoga superjunaka u crtež. Jake strane pišu na lijevoj, a slabe na desnoj stranici crteža. (Shema je preuzeta sa stranice <https://artprojectsforkids.org/wp-content/uploads/2021/12/Superhero-Coloring-Page-1.jpg.webp>)



GLAVNI DIO

Nakon što učenici napišu jake i slabe strane svog superjunaka, daje im se zadatak da zaokruže one koje i sami posjeduju. Nakon što ih zaokruže, neka se sjete još nekih svojih “strana” te ih zapišu ispod crteža. Poslije toga raspravljamo s učenicima o tome koje su to njihove jake i slabe strane koje su im zajedničke sa superjunacima. (Pitamo ih jesu li sve dobre i loše strane koje su napisali “realne” i moguće kod ljudi.) Tada ih pitamo tko su za njih superjunaci i zašto. (Ako većina učenika priča samo o “izmišljenim” superjunacima, raspravu je potrebno polako usmjeriti na to da postoje superjunaci i među nama/njima te im se kao primjer može navesti npr. roditelj koji svakodnevno radi,

zarađuje i omogućuje im dobar život, liječnik koji svakodnevno spašava ljudske živote, spremačica koja čisti prljavštinu kako bismo svi bili zdraviji i sl.) Pitamo ih smatraju li i “obične” ljude superjunacima, tko su oni i što rade, koje osobine posjeduju ti ljudi, koje od tih osobina bi oni sami voljeli imati...

Nakon rasprave učenike dijelimo u grupe po 4 – 5 učenika te im dajemo zadatak da zajedno napišu jednu kratku priču s naslovom “Dan kad smo postali superjunaci”.

Upute za pisanje priče: Zajedno osmislite priču u kojoj će članovi vaše grupe biti glavni likovi – “superjunaci” u jednoj školi u kojoj se dogodila velika svađa među učenicima zbog odabira mjesta za izlet. Zbog svađe nitko nikamo ne želi ići. Napišite kako je i zašto došlo do svađe i kako ste vi “superjunaci” riješili problem i spasili situaciju.

Kad sve skupine završe, predstavnik skupine čita priču. Pitamo ih kako su uspjeli riješiti problem i što možemo zaključiti.

Potičemo ih na razmišljanje i kažemo da i sitnica u svakodnevnicu nekome može biti djelo vrijedno junaštva. Treba znati tražiti pomoć, prihvatiti sebe i druge te zajednički djelovati kako bismo pomogli sebi i drugima.

ZAKLJUČAK

Pitamo učenike mora li superjunak imati “plašt” da bude superjunak te može li svatko od nas biti superjunak. Završimo sat s vježbom u kojem učenici trebaju završiti započetu rečenicu “I ja sam superjunak pa ću zato pokušati ...”

Potaknemo učenike da pokušaju ostvariti naume iz svojih rečenica. Ako netko od učenika ima želju koja nije posve realna npr. želi mir u svijetu... kažemo im da možda to trenutno ne mogu samostalno postići, ali mogu biti pažljivi prema drugima i ne upadati u sukobe kako bi njihova zajednica bila sigurno mjesto.

Nastavne metode

predstavljanje
razgovor
rad na tekstu
čitanje
praktičan rad

rasprava

Oblici rada

individualni rad
rad u skupini



Materijali

- crteži superjunaka
- olovke i papiri

Literatura

- Sučević, Mirela, 2019. *Mala škola životnih vještina*, ŠK, Zagreb
- Školski preventivni program – primjeri radionica -
<https://www.scribd.com/doc/62568618/1-4>
- <https://mzo.gov.hr/UserDocsImages/dokumenti/Publikacije/Medupredmetne/Kurikulum%20medupredmetne%20teme%20Osobni%20i%20socijalni%20razvoj%20za%20osnovne%20i%20srednje%20skole.pdf>
- <https://artprojectsforkids.org/wp-content/uploads/2021/12/Superhero-Coloring-Page-1.jpg.webp>
- https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2019_01_10_212.html

ZAPAZANJA, BILJEŠKE

U uvodnom dijelu moguće je da učenici rade i digitalno ako su u mogućnosti pa im se crtež junaka ponudi u nekom od digitalnih alata te mogu jake i slabe strane upisivati putem alata/aplikacije.

U glavnome dijelu upute za priču mogu se prilagoditi prema “aktualnoj” problematici u razredu (npr. tužakanje, izoliranje učenika, bilo koja vrsta neprimjerenog ponašanja itd.)



NASLOV: NAKON KIŠE DOLAZI SUNCE

SCENARIJ POUČAVANJA

Škola:	I. osnovna škola Čakovec	Trajanje (školski sati):	1
Učitelj/ica:	Janja Frančić	Dob učenika (razred):	4.

Motivacijsko pitanje

Kakvo vam se vrijeme najviše sviđa (sunčano, kišno, oblačno, vjetrovito)? Može li takvo vrijeme trajati stalno?

Tema

- Što je tuga, čemu nam služi i kako si možemo pomoći kada nas preplavi?

Pojmovi

- Emocije, tuga, teškoće, razvoj otpornosti

Ishodi

- Osr A.2.2. Upravlja emocijama i ponašanjem
- Osr A.2.3. Razvija osobne potencijale
- B.2.3.A Opisuje zdrave životne navike

ARTIKULACIJA NASTAVNOG SATA

UVOD

Sat započinjemo motivacijskim pitanjem – kakvo se vrijeme učenicima najviše sviđa? Vole li više sunce, kišu, snijeg, vjetar, hladnije ili toplije vrijeme? Odgovore zapisujemo na ploču te možemo usporediti kojih odgovora ima najviše. Zatim pitamo učenike događa li se da vrijeme koje im je najdraže traje zauvijek. Može li u prirodi uvijek biti samo kiša ili samo sunce ili samo snijeg? Nakon toga učenicima postavljamo pitanje o tome koji su im osjećaji ugodni, a koji baš i nisu.

Najavimo da ćemo se danas baviti jednim osjećajem koji većini ljudi nije baš ugodan i kojeg bi mnogi rado izbjegli. Pogađaju o kojem osjećaju se radi. Danas ćemo se baviti osjećajem tuge.

GLAVNI DIO

Postavljamo pitanje – Kada se ljudi osećaju tužno? Koje su to situacije zbog kojih smo tužni?

Učenici nabrajaju sve čega se sjete, učitelj može pomoći s dodatnim potpitanjima. Zaključujemo da se osjećaj tuge javlja u situacijama kada se nešto loše dogodi, kada nas netko povrijedi, kada izgubimo nešto što nam je vrijedno ili važno, kada umre netko koga volimo.

Učenicima podijelimo stare časopise, naljepnice, papire u različitim bojama. Zadatak je da na svom praznom listu papira prikažu osjećaj tuge. Mogu izrezivati fotografije, rečenice, bojati i ukrašavati kako sami žele.

Ako netko od učenika želi, može reći nešto o svojem prikazu tuge ili ispričati neku situaciju iz života zbog koje je tužan.

Pitamo učenike što rade kada su tužni. Povuku li se i žele biti sami ili traže utjehu od prijatelja/roditelja/kućnog ljubimca? Ljudi kad su tužni, često plaču. Suze nam pomažu “isprati” sve ono što nam je teško u srcu ili duši. Nakon plakanja osjećamo se bolje i dobro je dopustiti si plakanje.

Učenike podsjetimo na uvodno pitanje o vremenu i tome kako se vrijeme mijenja, nikad nije samo sunce ili samo kiša niti je cijelo vrijeme mrak niti dan. Kao što vremenske prilike dođu i prođu, slično je i s našim osjećajima.

Što radimo kada pada kiša ako ne želimo pokisnuti?

Uzmemo kišobran! Kišobran ne može spriječiti kišu da pada, ali nama to olakšava ukoliko već moramo izaći van po takvom vremenu.

Sada ćemo nacrtati kišobran za osjećaj tuge. On neće spriječiti tugu, ali može učiniti da nam bude malo lakše, da nas ne preplavi u potpunosti.

Učitelj na ploču crta veliki kišobran.

Što nam sve može poslužiti kao kišobran kada smo tužni? Što nam može olakšati kada se tako osećamo? Što vama pomaže kada ste tužni da se osjećate bolje?

Učenici navode primjera kojih se dosjećaju, učitelj može dopuniti svojim prijedlozima. Primjeri prijedloga za kišobran:



- Razgovarati o tome što me muči
- Potražiti nekoga tko će me razumjeti
- Učiniti nešto što će me oraspoložiti
- Pokrenuti se (vježbati)
- Baviti se omiljenim sportom
- Slušati veselu glazbu
- Igrati se s prijateljima
- Crtati
- Pisati dnevnik
- Polako i duboko disati
- Ohrabriti sam sebe
- Podsjetiti se na ono u čemu sam dobar/dobra
- Sjetiti se zabavnih trenutaka u životu
- Napisati 3 stvari o sebi kojima se ponosim
- Čitati knjigu
- Igrati se s ljubimcem
- Pomoći nekome, učiniti nešto slijepo za drugoga
- Pronaći oko sebe nešto smiješno

ZAKLJUČAK

Tuga je dio života. Svi se ponekad tako osjećamo, nitko je ne može izbjeći. Tuga je znak da nam je nešto važno i da nam je do nečega ili nekoga stalo. Tuga je kao i kiša, nekad traje duže, nekad kraće. Nekat pada jače, nekad slabije. Često nakon kiše zasja sunce. A ponekad, sunce zasja dok još uvijek pada kiša. Znamo li što se tada javlja na nebu? Duga. Duga obično označava nadu i ljudi vjeruju da će nakon duge sve biti bolje.

Za kraj ovog sata, svaki učenik dobije papir s obrisom duge – u nju neka upišu ili nacrtaju nešto što njima daje nadu, nešto što ih čini optimističnima.

Nastavne metode

razgovor
praktičan rad

Oblici rada

individualni rad
rad u skupini

Materijali

- Časopisi, naljepnice, papiri u boji, škare, ljepilo
- Ploča, kreda



Sufinancirano sredstvima
programa Europske unije
Erasmus+



AGENCIJA ZA
MOBILNOST I
PROGRAME EU



2023-1-HR01-KA121-SCH-000118613

Literatura

- <https://forwardthinkingbirmingham.nhs.uk/download.cfm?doc=docm93jjjm4n3740.pdf&ver=5493>

ZAPAŽANJA, BILJEŠKE



NASLOV: Da budemo zdravi svaki dan, stavimo mobitel iz ruku van!

SCENARIJ POUČAVANJA			
Škola:	I. osnovna škola Čakovec	Trajanje (školski sati):	2
Učitelj/ica:	Maja Magdalenić	Dob učenika (razred):	5.

Motivacijsko pitanje	Što biste učinili da vam se oduzmu svi digitalni uređaji na mjesec dana?
-----------------------------	---

Tema

Prevenција ovisnosti

Pojmovi

- ovisnost o mobitelu
- mentalno zdravlje
- (ne)odgovorno ponašanje i posljedice
- samopouzdanje

Ishodi

- zdr B.2.1.B Prepoznaje i procjenjuje vršnjačke odnose.
- zdr B.2.3.A Opisuje zdrave životne navike.
- zdr B.2.3.B Nabraja i opisuje rizike koji dovode do razvoja ovisničkih ponašanja.
- zdr C.2.1.C Prepoznaje opasnosti od pretjeranoga korištenja ekranom.
- osr A.2.2. Upravlja emocijama i ponašanjem.
- osr B.2.2. Razvija komunikacijske kompetencije.
- osr B.2.4. Suradnički uči i radi u timu.
- osr C.2.1. Razlikuje sigurne od nesigurnih situacija u zajednici i opisuje kako postupiti u rizičnim situacijama
- ikt A.2.3. Učenik se odgovorno i sigurno koristi programima i uređajima.
- ikt A.2.4. Učenik opisuje utjecaj tehnologije na zdravlje i okoliš.



ARTIKULACIJA NASTAVNOG SATA

UVOD

Učenici gledaju kratak video (https://www.youtube.com/watch?v=v3p_KnYaGLk) nakon kojeg s njima raspravljamo. Pitamo ih ponašaju li se oni slično kao čovjek u videu, za sve što trebaju/koriste mobitel, misle li da čovjek u videu ima zdrav način života i kako to objašnjavaju.

(Učenicima treba skrenuti pozornost na to da se zdravlje ne odnosi samo na fizičko zdravlje, već i na mentalno – objašnjavamo im pojam mentalnoga zdravlja - <https://www.unicef.org/croatia/mentalno-zdravlje-vazni-pojmovi>).

GLAVNI DIO

Pitamo učenike koje dobrobiti njima pruža mobitel, za što sve koriste mobitel, koliko ga dnevno koriste, koliko bi dugo izdržali bez njega, jesu li ikada iskusili nešto negativno a da je povezano s mobitelom. Pitamo učenike jesu li se već susreli s pojmom “ovisnost”, što bi to bilo, kako se ponaša osoba koja je ovisna, o čemu se sve može biti ovisan, postoji li ovisnost o mobitelu, kako bi ta ovisnost izgledala, poznaju li nekoga za koga misle da je ovisan o mobitelu...

(Ukoliko postoji potreba, dopunimo učenike u definiranju pojmova.

<https://mentalnozdravlje.zagreb.hr/vjezbe-i-podrska/sto-je-ovisnost-i-kakve-vrste-ovisnosti-postoje/>).

Čitamo im kratak članak iz novina o ovisnosti o mobitelima

(<https://zimo.dnevnik.hr/clanak/mobiteli-kod-djece-izazivaju-tesku-ovisnost---799621.html>) te nakon toga razgovaramo s njima o tome koliko negativnih posljedica ostavlja prekomjerno i neodgovorno korištenje mobitela.

Učenici se dijele na skupine (po 4 – 5 učenika). Svaka skupina dobiva zadatak s uputama za rad.

ZADATAK ZA SKUPINU

Zamislite da ste dio društva čiji je cilj pokušati djecu i mlade usmjeriti odgovornom korištenju mobitela, tj. pokušati ih odvući od stalnog gledanja u mobitel/ekran. Napravite letak (može i digitalni) s glavnim naslovom “Da budemo zdravi svaki dan, stavimo mobitel iz ruku van!” te osmislite aktivnosti u koje bi se djeca i mladi mogli uključiti da ne budu stalno uz mobitele/ekrane, upozorite ih na moguće negativne posljedice prekomjerenog

2023-1-HR01-KA121-SCH-000118613

korištenja mobitela/ekrana. Uklasite svoj letak crtežima i/ili porukama koje biste im poslali.

ZAKLJUČAK

Nakon što svi završe, predstavnik svake skupine predstavlja letak koji je skupina izradila.

Pitamo učenike što im se u današnjem radu (nije) svidjelo, što bi idući put drugačije te mogu li nešto od toga što su danas ponovili/naučili koristiti u svakodnevnicu.

Nastavne metode

*predstavljanje
razgovor
crtanje
pisanje*

*gledanje video uratka
rasprava*

Oblici rada

*individualni rad
rad u skupini*

Materijali

- video uradak/film
- papiri i olovke, bojice, flomasteri (ili tableti)

Literatura

- https://www.youtube.com/watch?v=v3p_KnYaGLk
- <https://www.unicef.org/croatia/mentalno-zdravlje-vazni-pojmovi>
- <https://mentalnozdravlje.zagreb.hr/vjezbe-i-podrska/sto-je-ovisnost-i-kakve-vrste-ovisnosti-postoje/>
- <https://zimo.dnevnik.hr/clanak/mobiteli-kod-djece-izazivaju-tesku-ovisnost---799621.html>
- <https://mzo.gov.hr/UserDocsImages/dokumenti/Publikacije/Medupredmetne/Kurikulum%20medupredmetne%20teme%20Osobni%20i%20socijalni%20razvoj%20za%20osnovne%20i%20srednje%20skole.pdf>
- https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2019_01_10_212.html
- https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2019_01_7_150.html



Sufinancirano sredstvima
programa Europske unije
Erasmus+



AGENCIJA ZA
MOBILNOST I
PROGRAME EU



2023-1-HR01-KA121-SCH-000118613

ZAPAŽANJA, BILJEŠKE

Letke koji učenici izrade moguće je umnožiti te podijeliti učenicima u školi i/ili lokalnoj zajednici.



NASLOV: Engleski valcer

SCENARIJ POUČAVANJA

Škola:	I. osnovna škola Čakovec	Trajanje (školski sati):	1
Učitelj/ica:	Matija Horvat	Dob učenika (razred):	5.

Motivacijsko pitanje

Kako naučiti plesati engleski valcer

Tema

- engleski valcer

Pojmovi

- ples, engleski valcer, osnovni korak, okret

Ishodi

- OŠ TZK A.5.1. Izvodi strukture gibanja koje su povezane s temeljnim kineziološkim teorijskim i motoričkim znanjima.
- OŠ TZK A.5.4. Prepoznae i izvodi ritmičke i plesne strukture

ARTIKULACIJA NASTAVNOG SATA

Uvodni dio (10 minuta)

- Pozdrav i najava aktivnosti:** (2 min)
 - Pozdraviti učenike i najava teme sata - učenje engleskog valcera.
- Zagrijavanje:** (8 min)
 - **Opće zagrijavanje:** Lagano trčanje u mjestu (2 min)
 - **Dinamičko istezanje:** Rotacije ruku, savijanje u struku, lagano istezanje nogu i ruku (3 min)
 - **Specifično zagrijavanje:** Koraci u ritmu valcera (naprijed-natrag i lijevo-desno) (3 min)



Glavni dio (30 minuta)

1. Uvod u valcer: (5 min)

- Objasniti osnovne karakteristike engleskog valcera (3/4 ritam, elegantni pokreti, ples u paru).
- Prikazati osnovne korake bez glazbe, prvo sami, a zatim s asistentom ili učenikom.

2. Učenje osnovnih koraka: (10 min)

- **Osnovni korak naprijed-natrag:**
 - Objasniti korak naprijed desnom nogom, zatim lijevom nogom u stranu i dovođenje desne noge uz lijevu (1-2-3).
 - Vježbati korake polako s učenicima, ponavljajući nekoliko puta bez glazbe.
- **Osnovni korak natrag:**
 - Objasniti korak natrag lijevom nogom, zatim desnom nogom u stranu i dovođenje lijeve noge uz desnu (1-2-3).
 - Vježbati korake polako s učenicima, ponavljajući nekoliko puta bez glazbe.

3. Plesanje u paru: (10 min)

- Podijelimo učenike u parove (obratiti pažnju na ravnotežu muško-ženskih parova, ali također omogućiti dječacima da plešu s dječacima i djevojčicama s djevojčicama).
- Objasniti držanje u paru (dječaci desnom rukom drže djevojčice u struku, a djevojčice lijevom rukom drže dječake za rame; slobodne ruke spojene).
- Vježbati osnovne korake u paru bez glazbe, ponavljajući nekoliko puta.

4. Plesanje uz glazbu: (5 min)

- Pustiti glazbu za engleski valcer.
- Učenici plešu u paru uz glazbu, prvo polako, a zatim brže kako bi uhvatili ritam.

Završni dio (5 minuta)

1. Opuštanje i istezanje: (3 min)

- Lagano hodanje u krug.
- Statično istezanje mišića nogu i ruku.

2. Zaključak i povratne informacije: (2 min)

- Pohvaliti učenike za trud i suradnju.
- Kratka diskusija o tome kako su se osjećali tijekom plesa i što su naučili.



2023-1-HR01-KA121-SCH-000118613

Nastavne metode

- *razgovor*
- *demonstracija*
- *praktičan rad*

Oblici rada

- *individualan rad*
- *rad u paru*

Materijali

- *zvučnik*

Literatura

- Godišnji izvedbeni kurikulum

ZAPAŽANJA, BILJEŠKE



NASLOV: Planinarenje

SCENARIJ POUČAVANJA

Škola:	I. osnovna škola Čakovec	Trajanje (školski sati):	3
Učitelj/ica:	Matija Horvat	Dob učenika (razred):	5.

Motivacijsko pitanje

Kako potaknuti učenike na aktivan način života i boravak u prirodi?

Tema

- planinarenje

Pojmovi

- pravila ponašanja na planini, oprema za sigurno penjanje

Ishodi

- OŠ TZK A.5.1. Izvodi strukture gibanja koje su povezane s temeljnim kineziološkim teorijskim i motoričkim znanjima.

ARTIKULACIJA NASTAVNOG SATA

Prvi sat (75 minuta)

Uvodni dio (15 minuta)

- Okupljanje i priprema:** (5 min)
 - Okupljanje učenika na dogovorenom mjestu.
 - Provjeriti imaju li svi potrebnu opremu i odjeću.
- Uvod u planinarenje:** (5 min)
 - Objasniti rutu koju ćete slijediti, koliko će trajati i što će učenici vidjeti putem.
 - Ponavljanje osnovnih pravila sigurnosti (npr. hodanje u grupi, ne odvajanje od grupe, oprezno hodanje po neravnom terenu).

3. **Zagrijavanje:** (5 min)

- Lagane vježbe istezanja i razgibavanja: rotacije ruku i nogu, lagano trčanje na mjestu, skokovi.

Planinarenje - Prvi dio rute (60 minuta)

1. **Početak planinarenja:** (35 min)

- Krenuti s planinarenjem po odabranoj ruti.
- Hodanje umjerenim tempom, prilagođenim sposobnostima učenika.

2. **Pauza i promatranje prirode:** (10 min)

- Kratka pauza na pola puta.
- Poticati učenike da promatraju prirodu oko sebe i bilježe zanimljivosti (npr. vrste drveća, biljaka, životinja).

3. **Nastavak planinarenja:** (15 min)

- Nastavak s planinarenjem prema unaprijed određenoj točki.

Drugi sat (60 minuta)

Dolazak do cilja i pauza (15 minuta)

1. **Dolazak do planirane točke:** (5 min)

- Dolazak do vidikovca, livade ili druge zanimljive točke.
- Kratak odmor, uzimanje vode i užina.

2. **Aktivnosti na cilju:** (10 min)

- **Edukativni dio:** Objasniti nešto o lokalnoj flori i fauni, geološkim značajkama ili povijesti područja.
- **Timske igre:** Organizirati kratke igre ili aktivnosti koje potiču timski rad (npr. traženje skrivenih predmeta u blizini).

Povratak - Drugi dio rute (45 minuta)

1. **Planinarenje natrag:** (30 min)

- Krenuti natrag prema početnoj točki, hodajući istom ili drugom rutom.
- Poticati učenike da razgovaraju o tome što su vidjeli i naučili.

2. **Pauza i refleksija:** (10 min)

- Kratka pauza na pola puta natrag.
- Diskusija o tome što su učenici naučili, što im se najviše svidjelo i što bi voljeli ponovno raditi.

3. **Završni dio povratka:** (5 min)

- Završetak planinarenja i dolazak na početnu točku.



- Lagano hodanje i istezanje za opuštanje mišića.

Zaključak i povratne informacije (15 minuta)

1. Opuštanje i istezanje: (5 min)

- Lagane vježbe istezanja za opuštanje mišića nakon planinarenja.

2. Zaključak i povratne informacije: (10 min)

- Pohvaliti učenike za trud i suradnju.
- Kratka diskusija o tome što su naučili i kako su se osjećali tijekom planinarenja.

Nastavne metode

- *razgovor*
- *demonstracija*
- *praktičan rad*

Oblici rada

- *individualan rad*
- *rad u grupi*

Materijali

- *čvrsta obuća za planinarenje, prikladna odjeća, ruksak s vodom i užinom, označivači prostora*

Literatura

- Planina mi je najdraža škola, Matej Perković

ZAPAZANJA, BILJEŠKE



NASLOV: Ogledalo

SCENARIJ POUČAVANJA

Škola:	I. osnovna škola Čakovec	Trajanje (školski sati):	2
Učitelj/ica:	Tanja Debelec	Dob učenika (razred):	5.

Motivacijsko pitanje

Zašto su leptiri lijepi i česti motivi dizajnerskih djela?

Tema

- Osnovna simetrija

Pojmovi

- Zrcaljenje, osnovna simetrija

Ishodi

- zdr B.2.1.A Razlikuje vrste komunikacije.
- zdr B.2.1.B Prepoznaje i procjenjuje vršnjačke odnose.
- MAT OŠ C.5.2. Opisuje i crta/konstruira geometrijske likove te stvara motive koristeći se njima
- MAT OŠ C.5.3. Osnosimetrično i centralnosimetrično preslikava skupove točaka u ravnini.

ARTIKULACIJA NASTAVNOG SATA

UVOD

Učenici će promatrajući osnosimetrične i neosnosimetrične slike analizirati slike te uočiti svojstvo osne simetrije. Odgovoriti na pitanje koji likovi imaju *jednaku lijevu i desnu stranu* i uočiti os simetrije. Osnovnu simetriju često nazivamo i zrcaljenje. Neka učenici objasne zašto.

GLAVNI DIO

Učenici će zadanim likovima ucrtavati osi simetrije. Uočiti će da neki likovi imaju i više od jedne osi simetrije. Presavijanjem papira uočiti će kako se dobivaju osnosimetrični likovi. Izraditi će pahuljicu pomoću škara i papira. Nakon izrade neki učenici mogu prezentirati dobivena rješenja. Uočiti će koja su svojstva osne simetrije. Učenici preklope papir kako bi se crtež “preslikao” na drugu stranu.

Zadajemo zadatak na nastavnom listiću tako da je zadana desna strana leptira, a oni moraju do crtati lijevu stranu leptira.

Učenicima zadajemo geometrijski lik i os simetrije te samostalno pronalaze osnosimetričnu sliku tog lika. Preslikavaju geometrijske likove i slike na primjerima gdje os simetrije ne sječe ili sječe geometrijski lik.

Učenici se podijele u parove. Jedan od njih je slika u ogledalu, a drugi je original. Učenik koji je original pokazuje pokrete/osjećaje, a ogledalo mora ponavljati. Uloge mogu zamijeniti. Možemo im zadati da pokazuju položaje dijelovima tijela i izražavati svoje osjećaje.

ZAKLJUČAK

Učenici razlikuju verbalnu od neverbalne komunikacije. Opisuju kako su se osjećali u ulozi ogledala, a kako u ulozi originala. Primjereno su neverbalno komunicirali. Učenici surađuju, prihvaćaju i uvažavaju druge. Izražavaju svoje osjećaje na primjeren način. Poštuju i uvažavaju druge u komunikaciji i međusobnim odnosima. Razvijaju stav o pravu na izbor.

Nastavne metode

*predstavljanje
razgovor
rad na tekstu
rad na grafičkim prikazima
interaktivna vježba*

*intervju
demonstracija
igranje uloga
simulacija
praktičan rad*

Oblici rada

*individualni rad
rad u paru
rad u skupini*

Materijali



2023-1-HR01-KA121-SCH-000118613

- bilježnica, pribor za pisanje, bojice, geometrijski pribor,

Literatura

- Kurikulum za nastavni predmet Matematike za osnovne škole i gimnazije u Republici Hrvatskoj
- Kurikulum za međupredmetnu temu Mentalno zdravlje za osnovne škole i gimnazije u Republici Hrvatskoj

ZAPAŽANJA, BILJEŠKE



NASLOV: KRUGOVI PODRŠKE

SCENARIJ POUČAVANJA

Škola:	I. osnovna škola Čakovec	Trajanje (školski sati):	1
Učitelj/ica:	Janja Frančić	Dob učenika (razred):	5.

Motivacijsko pitanje

Kome se možete obratiti kad vam je teško?

Tema

- Prepoznavanje poteškoća i mogućnost traženja podrške u vlastitoj okolini

Pojmovi

- Poteškoće, okolina, obitelj, prijatelji, učitelji, stručnjaci

Ishodi

- Osr.A.2.1. Razvija sliku o sebi
- Osr.A.2.2. Upravlja emocijama i ponašanjem
- Osr.A.2.3. Razvija osobne potencijale

ARTIKULACIJA NASTAVNOG SATA

UVOD

Učenici stanu u veliki krug. Učitelj govori rečenice i, ukoliko je određena rečenica točna za učenika, svaki učenik pojedinačno napravi korak prema unutrašnjosti kruga.

Primjeri rečenica:

- U mom životu postoji netko s kime se mogu iskreno i od srca smijati
- Dogodilo mi se da nekad ne znam kako sam/a riješiti situaciju i trebao/la sam savjet neke druge osobe
- Sve svoje probleme mogu riješiti sam/a
- U mom životu postoji barem jedna osoba koja me jako dobro poznaje
- Dogodilo mi se da me je nešto jako mučilo i nisam znao/la s kime bih to podijelio/la

- Kada želim isprobati neke nove stvari, znam tko bi mi se sigurno htio pridružiti u tome
- Bio sam tužan/tužna i trebala mi je nečija podrška
- Imam nekoga tko je uvijek spreman saslušati me kada mi je potrebna pomoć
- U mom životu postoji osoba za koju mogu reći da mi je uzor

GLAVNI DIO

Svima se dogodi da imaju teške trenutke, ponekad nam se dogodi nešto loše, nešto što možda nismo željeli niti očekivali. Može nam se dogoditi neka situacija s kojom se nikad nismo susreli i ne znamo kako bismo je sami riješili. Ponekad se možemo i sramiti nečega što nam se događa, mislimo da se to nikome drugome nije dogodilo i onda se zatvaramo u sebe i tako smanjujemo mogućnost da riješimo problem. A znamo da se problem koji ne rješavamo kada se tek pojavi, s vremenom može povećati i stvarati nam dodatne teškoće.

Iako nam se ponekad čini da ne trebamo podršku i da stvari možemo rješavati sami, svima nama je ponekad potrebna pomoć drugih.

Tko su osobe od kojih vi tražite pomoć kada vam zatreba ili od koga biste mogli zatražiti pomoć?

Učenici navode primjere, najčešće su to roditelji, prijatelji, braća, sestre, ponekad učitelji.

Postoje razni ljudi koji nam mogu pružiti pomoć i podršku kada je to potrebno, kada imamo neki problem. Ovisno o tome u kojem području nam je potrebna pomoć, podršku možemo dobiti od različitih osoba i na različite načine. Nekad ne možemo sve što trebamo pronaći u jednoj osobi i zato je važno da znamo kome se obratiti u kojem trenutku.

Tako možemo imati jednu osobu koja dobro sluša i znamo da će nas saslušati kada imamo problem, zatim osobu koja se voli šaliti i zabavljati pa ćemo njegovo ili njezino društvo potražiti kada nam treba malo dobrog raspoloženja dok smo možda potišteni, sigurno postoji osoba koja nas dobro poznaje i osoba čije mišljenje cijenimo pa znamo da od te osobe možemo dobiti dobar savjet, neke osobe mogu pružiti nježnu utjehu kada smo tužni, a s nekim drugim osobama znamo da se možemo upustiti u nove avanture i istraživati neke zanimljive stvari.

Sada ćete malo razmisliti o tome koje su vam osobe podrška u životu.

Na radnom ćete listu u ove koncentrične krugove upisati tko su vaši krugovi podrške:

1. U središnji krug upiši imena osoba koje ti pružaju podršku kod kuće – članovi obitelji, skrbnici...



2. U drugi krug upiši imena članova šire obitelji, susjeda i poznanika koji su ti bliski
3. U treći krug upiši koji su tvoji bliski prijatelji/ice na koje se možeš osloniti
4. U četvrti krug upiši imena djelatnika škole kojima vjeruješ i kojima se uvijek možeš obratiti
5. U peti krug upiši koje su to osobe izvan obitelji i škole koje ti mogu pomoći
6. U zadnji, šesti krug, upiši ukoliko imaš neku osobu od povjerenja u udruzi, klubu ili nekoj instituciji koju polaziš

Kada svi učenici ispune svoj list s krugovima podrške, pozivamo ih na raspravu:

- Koristite li svu podršku na koju možete računati?
- Ako ne, što vas sprječava u tome?
- Mislite li da biste mogli tražiti više podrške od ljudi iz svoje okoline?
- Ako ne dobivate nečiju podršku, što možete napraviti?
- Čiju biste podršku trenutno dodatno trebali?

ZAKLJUČAK

Zaključno, ponavljamo kako nam je svima ponekad potrebna pomoć i podrška drugih ljudi. Nitko ne zna sve i ponekad netko drugi možda ima drugačiji pogled na našu situaciju jer ju može sagledati iz drugog ugla ili "hladne glave". Pozivamo učenike da ukoliko imaju neki problem koji traje duže vrijeme i ne znaju kako ga sami riješiti, a možda nemaju s kime o tome pričati, da se mogu obratiti razredniku ili učitelju u kojeg imaju povjerenja, pedagogu ili psihologu u školi.

Za kraj se može odraditi aktivnost Klupko vune kako bismo jedni drugima pružili podršku unutar razreda.

Učenici stanu u krug. Učiteljica u ruci drži klupko vune. Početak niti klupka drži čvrsto u ruci, a preostalo klupko baci izabranom učeniku. Pri tome glasno imenuje učenika te kaže što šalje, što želi ili daruje toj osobi. Na primjer: "Luka, želim ti da budeš uspješan na pismenom ispitu" ili "Anja, darujem ti osmijeh ohrabrenja za..."

Igra se nastavlja tako da svaki učenik koji je ulovio klupko, čvrsto primi nit, a klupko baca sljedećem učeniku. Svi učenici dodaju klupko tako dugo dok svi u razredu nisu povezani "mrežom dobrih želja". Igra doprinosi povezanosti učenika u razrednom odjelu. Na kraju svakom učeniku odrežemo dio vune i zavežemo oko ruke da mu ostane kao narukvica podrške, prijateljstva i lijepih želja.



2023-1-HR01-KA121-SCH-000118613

razgovor
interaktivna vježba

individualni rad

Materijali

- Radni listić s ucrtanih 6 koncentričnih krugova

Literatura

- Forum za slobodu odgoja: 22 ideje za otpornost
- SOS Dječje selo Hrvatska: Radionice tolerancije I različitosti

ZAPAŽANJA, BILJEŠKE



NASLOV: Aerobik

SCENARIJ POUČAVANJA

Škola:	I. osnovna škola Čakovec	Trajanje (školski sati):	1
Učitelj/ica:	Matija Horvat	Dob učenika (razred):	6.

Motivacijsko pitanje

Kako motivirati djecu na bavljenje aerobikom

Tema

- aerobik

Pojmovi

- aerobik. pravilno disanje, ritam, izdržljivost

Ishodi

- OŠ TZK A.5.1. Izvodi strukture gibanja koje su povezane s temeljnim kineziološkim teorijskim i motoričkim znanjima.

ARTIKULACIJA NASTAVNOG SATA

Uvodni dio (10 minuta)

- 1. Pozdrav i najava aktivnosti: (2 min)**
 - Pozdraviti učenike i najaviti temu sata - aerobik s naglaskom na zagrijavanje kroz trčanje sa zadacima.
- 2. Zagrijavanje - Trčanje sa zadacima: (8 min)**
 - **Osnovno trčanje: (2 min)**
 - Učenici trče laganim tempom po krugu dvorane ili vanjskom prostoru, fokusirajući se na ravnomjerno disanje.
 - **Trčanje s visokim koljenima: (1 min)**
 - Trčeći na mjestu ili u krugu, učenici podižu koljena visoko prema prsima.



- **Trčanje s petama prema stražnjici:** (1 min)
 - Trčeći na mjestu ili u krugu, učenici podižu pete prema stražnjici.
- **Bočno trčanje:** (2 min)
 - Učenici se kreću bočno u jednom smjeru, zatim u drugom smjeru, pazeći na koordinaciju.
- **Trčanje unazad:** (2 min)
 - Učenici trče unazad, pazeći na sigurnost i orijentaciju u prostoru.

Glavni dio (30 minuta)

1. Aerobik vježbe: (30 min)

- **Step Touch:** (3 min)
 - Učenici stoje uspravno i rade korake u stranu, dodirujući vrhove stopala naizmjenično, uz zamahivanje rukama.
- **Grape Vine:** (4 min)
 - Bočni koraci s križanjem nogu iza i ispred, uz koordinaciju ruku.
- **Knee Lifts:** (4 min)
 - Podizanje koljena prema prsima naizmjenično, uz dodirivanje koljena suprotnom rukom.
- **Jumping Jacks:** (4 min)
 - Skokovi s raširenim nogama i rukama iznad glave, zatim skok u početni položaj.
- **Box Step:** (3 min)
 - Koraci naprijed, u stranu, nazad i u stranu, uz koordinaciju ruku.
- **Marching in Place:** (3 min)
 - Hodanje na mjestu s visokim podizanjem koljena i zamahivanjem rukama.
- **Side Leg Lifts:** (4 min)
 - Učenici stoje uspravno i podižu noge u stranu naizmjenično, uz ruke na bokovima za ravnotežu.
- **Cool Down Step Touch:** (3 min)
 - Lagani koraci u stranu za smirivanje tijela i snižavanje pulsa.

Završni dio (5 minuta)

1. Opuštanje i istezanje: (5 min)

- **Istezanje nogu:**
 - Učenici sjede na prostirci ili stoje uspravno, istežući mišiće stražnje strane nogu, kvadricepsa i listova.
- **Istezanje ruku i ramena:**



- Učenici istežu ruke iznad glave, iza leđa i prema naprijed, istežući mišiće ramena i ruku.
- **Istezanje leđa:**
 - Učenici se nagnju naprijed, dosežući ruke prema stopalima, istežući mišiće leđa.
- 2. **Zaključak i povratne informacije:** (1 min)
 - Pohvaliti učenike za trud i sudjelovanje.
 - Kratka diskusija o tome kako su se osjećali tijekom sata i što su naučili.

Nastavne metode

- *razgovor*
- *demonstracija*
- *praktičan rad*

Oblici rada

- *individualan rad*
- *rad u grupi*

Materijali

- *prostirke, sportska odjeća, zvučnik*

Literatura

- *Aerobik, Milan Cvetković*

ZAPAŽANJA, BILJEŠKE



NASLOV: Bečki valcer

SCENARIJ POUČAVANJA

Škola:	I. osnovna škola Čakovec	Trajanje (školski sati):	1
Učitelj/ica:	Matija Horvat	Dob učenika (razred):	6.

Motivacijsko pitanje

Kako naučiti plesati bečki valcer

Tema

- bečki valcer

Pojmovi

- ples, bečki valcer, osnovni korak, okret

Ishodi

- OŠ TZK A.5.1. Izvodi strukture gibanja koje su povezane s temeljnim kineziološkim teorijskim i motoričkim znanjima.
- OŠ TZK A.5.4. Prepozna je i izvodi ritmičke i plesne strukture

ARTIKULACIJA NASTAVNOG SATA

Uvodni dio (10 minuta)

- Pozdrav i najava aktivnosti:** (2 min)
 - Pozdraviti učenike i najaviti temu sata - učenje bečkog valcera.
- Zagrijavanje:** (8 min)
 - **Opće zagrijavanje:** Lagano trčanje u mjestu (2 min)
 - **Dinamičko istezanje:** Rotacije ruku, savijanje u struku, lagano istezanje nogu i ruku (3 min)
 - **Specifično zagrijavanje:** Koraci u ritmu valcera (naprijed-natrag i lijevo-desno) (3 min)



Glavni dio (30 minuta)

1. Uvod u valcer: (5 min)

- Objasniti osnovne karakteristike bečkog valcera (brži 3/4 ritam, elegantni i brži pokreti, ples u paru).
- Prikazati osnovne korake bez glazbe, prvo sami, a zatim s asistentom ili učenicom.

2. Učenje osnovnih koraka: (10 min)

- **Osnovni korak naprijed-natrag:**
 - Objasniti korak naprijed desnom nogom, zatim lijevom nogom u stranu i dovođenje desne noge uz lijevu (1-2-3).
 - Vježbanje koraka polako s učenicima, ponavljajući nekoliko puta bez glazbe.
- **Osnovni korak natrag:**
 - Objasniti korak natrag lijevom nogom, zatim desnom nogom u stranu i dovođenje lijeve noge uz desnu (1-2-3).
 - Vježbanje koraka polako s učenicima, ponavljajući nekoliko puta bez glazbe.

3. Plesanje u paru: (10 min)

- Podijeliti učenike u parove (obratiti pažnju na ravnotežu muško-ženskih parova, ali također omogućiti dječacima da plešu s dječacima i djevojčicama s djevojčicama).
- Objasniti držanje u paru (dječaci desnom rukom drže djevojčice u struku, a djevojčice lijevom rukom drže dječake za rame; slobodne ruke spojene).
- Vježbanje osnovnog koraka u paru bez glazbe, ponavljajući nekoliko puta.

4. Plesanje uz glazbu: (5 min)

- Pustiti glazbu za bečki valcer.
- Učenici plešu u paru uz glazbu, prvo polako, a zatim brže kako bi uhvatili ritam.

Završni dio (5 minuta)

1. Opuštanje i istezanje: (3 min)

- Lagano hodanje u krug.
- Statično istezanje mišića nogu i ruku.

2. Zaključak i povratne informacije: (2 min)

- Pohvaliti učenike za trud i suradnju.
- Kratka diskusija o tome kako su se osjećali tijekom plesa i što su naučili.



2023-1-HR01-KA121-SCH-000118613

Nastavne metode

- *razgovor*
- *demonstracija*
- *praktičan rad*

Oblici rada

- *individualan rad*
- *rad u paru*

Materijali

- *zvučnik*

Literatura

- Godišnji izvedbeni kurikulum Tjelesne zdravstvene kulture

ZAPAŽANJA, BILJEŠKE



NASLOV: Bonton tolerancije

SCENARIJ POUČAVANJA			
Škola:	I. osnovna škola Čakovec	Trajanje (školski sati):	2
Učitelj/ica:	Anita Novak	Dob učenika (razred):	6.

Motivacijsko pitanje	
-----------------------------	--

Tema

- Zoran Pongračić, *Kao tipke na klaviru* (ulomak iz romana *Vidi majmuna!*)

Pojmovi

- Predrasude, diskriminacija, tolerancija

Ishodi

OŠ HJ A.6.2. Učenik sluša tekst, sažima podatke u bilješke i objašnjava značenje teksta.

OŠ HJ B.6.1. Učenik obrazlaže vlastite stavove u vezi s pročitanim tekstom.

OŠ HJ B.6.2. Učenik obrazlaže značenje književnoga teksta na temelju vlastitoga čitateljskog iskustva i znanja o književnosti.

osr B.3.1. Obrazlaže i uvažava potrebe i osjećaje drugih. Opisuje prava drugih i osobne slobode.

Povezuje važnost prezentiranja svojih jakih strana te važnost zastupanja svojih i tuđih prava.

Pokazuje razumijevanje za osjećaje i potrebe drugih, razvija empatiju. Zalaže se za svoja i tuđa prava bez ugrožavanja drugih.

zdr B.3.1. Razlikuje i vrednuje različite načine komunikacije i ponašanja.



ARTIKULACIJA NASTAVNOG SATA

UVOD

Vennov dijagram – Moj najbolji prijatelj i ja

Na početku sata učitelj zadaje učenicima da nacrtaju Vennov dijagram koji se sastoji od dvaju krugova.

U prvom krugu opisuju sebe; navode svoje tjelesne karakteristike, osobine, hobije, želje i planove, a u drugome isto čine za svojega najboljeg prijatelja. U presjeku tih dvaju krugova učenici navode sve ono što s najboljim prijateljem imaju zajedničko. Usmeno predstavljaju prijatelja navodeći sličnosti i razlike upisane u dijagram.

Učitelj povede razgovor pitanjima:

Na temelju čega birate svoje prijatelje?

Po čemu sve prijatelji mogu biti različiti?

Smeta li vam što su vaši prijatelji u nečemu različiti od vas?

Kako se, s obzirom na različitosti, odnosite prema njima, a kako oni prema vama?

Kako prevladavate različitosti i moguće probleme koje uzrokuju?

Je li pravo prijateljstvo moguće unatoč različitostima?

GLAVNI DIO

Učitelj vođenim razgovorom potiče učenike da zamisle dvije situacije.

1. U razred dolazi novi učenik. Crnac je, podrijetlom iz Kenije.

Učitelj vodi razgovor pitanjima: *Što prvo pomišljate kada vidite novoga učenika? Kako biste mu prišli? Što biste mu prvo rekli? Biste li se voljeli družiti s njim? Biste li mu pomogli da se uklopi u novu sredinu? Kako?*

2. Živate u Hrvatskoj u kojoj pohađate osnovnu školu. Roditelji su različite rase, majka bijelac, a otac crnac. Obitelj se najednom odlučuje preseliti u Keniju, očevu domovinu. Dolazite u novi razred, novu školu, okruženi učenicima druge rase.

Učitelj vodi razgovor pitanjima: *Kako biste se osjećali u toj situaciji? Biste li sami prišli nekome ili čekali da netko vama prvi priđe? Biste li se osjećali usamljeno, čudno, drugačije? Koga biste prvo pitali za pomoć?*

Igra uloga – rad u paru

Učenici u parovima biraju jedan od dva prethodna scenarija. Dije se u uloge; jedan je učenik crne rase, a jedan učenik bijele rase. Osmišljavaju jednu situaciju između dvoje učenika u kojoj do izražaja dolazi njihova različitost te zapisuju kratak dijalog. Za zadatak imaju 10 minuta, nakon čega dijalog izvode pred razredom.

Čitanje i interpretacija književnoga teksta

Nakon razgovora čita se ulomak iz romana *Vidi majmuna!* Zorana Pongrašića pod nazivom “Kao tipke na klaviru”. Definiramo ključne pojmove – različitost, predrasude, diskriminacija, tolerancija. Razgovaramo o različitosti među rasama i o tome zašto je važno prihvaćanje i uvažavanje drugoga.

Kakav bi svijet bio kad bi svaki dan bio isti? Bismo li bili sretni da nam se stalno ponavljaju isti događaji? Kako bi nam bilo kad bismo svi razmišljali, izgledali i činili jednako? Učenici na temelju vlastitoga iskustva navode situacije u kojima su uočili i osjetili ljepotu različitosti.

ZAKLJUČAK

Bonton tolerancije – rad u paru

Učitelj s učenicima ponavlja pojam *tolerancija* i definira pojam *bonton*.

Učenici u paru razgovaraju o tome kako bi željeli da se drugi odnose prema njima s obzirom na različitosti te kako bi se oni trebali ponašati prema drugima. Sastavljaju “kodeks tolerantnoga ponašanja” u pet točaka/pravila koja bi doprinijela ugodnome i tolerantnome ozračju u razredu.

Učenici pravila čitaju naglas. Uz pomoć učitelja biraju ona najuspješnije formulirana te ih sažimaju i objedinjuju u deset razrednih pravila koja će istaknuti na vidljivome mjestu u učionici.



2023-1-HR01-KA121-SCH-000118613

Nastavne metode

*Razgovor
Praktičan rad
Igranje uloga*

Oblici rada

*individualni rad
rad u paru*

Materijali

- Bilježnica, pribor za pisanje

Literatura

- Kurikulum za nastavni predmet Hrvatski jezik za osnovne škole i gimnazije u Republici Hrvatskoj
- Kurikulum za međupredmetnu temu Osobni i socijalni razvoj za osnovne škole i gimnazije u Republici Hrvatskoj
- Kurikulum za međupredmetnu temu Zdravlje za osnovne škole i gimnazije u Republici Hrvatskoj

ZAPAZANJA, BILJEŠKE



NASLOV: Da sam ja učiteljica

SCENARIJ POUČAVANJA

Škola:	I. osnovna škola Čakovec	Trajanje (školski sati):	2
Učitelj/ica:	Tanja Debelec	Dob učenika (razred):	6.

Motivacijsko pitanje

Što mislite kako je biti učiteljica?

Tema

- Trokut i četverokut

Pojmovi

- Trokut, četverokut, učiteljica

Ishodi

- zdr B.3.1. Razlikuje i vrednuje različite načine komunikacije i ponašanja.
- zdr A.3.1.A Pravilno organizira vrijeme za rad i odmor tijekom dana.
- MAT OŠ C.6.2. Konstruira trokute, analizira njihova svojstva i odnose.
- MAT OŠ C.6.3. Konstruira četverokute, analizira njihova svojstva i odnose.

ARTIKULACIJA NASTAVNOG SATA

UVOD

U uvodnom dijelu aktivnosti s učenicima porazgovarati što misle kako je biti učiteljica, što učiteljica mora raditi, te kako izgleda jedan njen dan ili tjedan. Postaviti im pitanja o tome što misle kako je učiteljicama raditi, s kojim se izazovima susreću, razumiju li ih učenici kad donose neke odluke koje im ne odgovaraju, što misle da im je teško, a što lako te bi li i oni voljeli biti učiteljica/učitelj i kojeg predmeta. Neka sami zamisle da su učitelji i ispričaju kakvi bi učitelji voljeli biti.

GLAVNI DIO

Podijelite učenike u skupine i podijelite im testove koji su riješeni i to tako da ste namjerno učinili pogreške u nekim zadacima. Možete im dati na pregled test s geometrijskim likovima u kojem će biti geometrijskih crteža i računanja. Učenici moraju ispraviti pogreške i vrednovati test, te napisati kratku bilješku o testu. Svaka grupa neka svoja rješenja može upisati u Padlet i predstaviti razredu. Zajednički prokomentirajte vrednovanja pojedinih zadataka i napisane bilješke. Druga je aktivnost da stupčastim dijagramom prikažu vlastite aktivnosti tijekom dana (koliko sati spavaju, provode u školi...). Drugim stupčastim dijagramom neka prikažu što misle koje su aktivnosti njihove učiteljice. Neka skupine usporede dobivene rezultate.

ZAKLJUČAK

Nakon toga porazgovarajte kako su se osjećali prilikom vrednovanja te bi li voljeli jednog dana biti učiteljica/učitelj. Razgovarajte o ulozi učiteljice i njezinim zadacima. Ona ima ključnu ulogu u edukaciji i razvoju učenika. Ona planira i provodi nastavne aktivnosti, pruža znanje, vodi rasprave, ocjenjuje rad učenika i pruža podršku njihovom individualnom napretku. Biti učiteljica zahtijeva strpljenje, strast prema podučavanju, komunikacijske vještine i sposobnost prilagodbe različitim stilovima učenja. Učiteljica također ima važnu ulogu u razvijanju socijalnih, emocionalnih i kognitivnih vještina učenika. Budući da oblikuje budućnost mladih naraštaja, biti učiteljica može biti iznimno ispunjavajuće i utjecajno zanimanje.

Nastavne metode

predstavljanje
razgovor
rad na tekstu
rad na grafičkim prikazima
interaktivna vježba

intervju
demonstracija
igranje uloga
simulacija
praktičan rad

Oblici rada

individualni rad
rad u paru
rad u skupini

Materijali

- bilježnica, pribor za pisanje, geometrijski pribor, tablet



Literatura

Kurikulum za nastavni predmet Matematike za osnovne škole i gimnazije u Republici Hrvatskoj

Kurikulum za međupredmetnu temu Mentalno zdravlje za osnovne škole i gimnazije u Republici Hrvatskoj

ZAPAŽANJA, BILJEŠKE



NASLOV: Stresi stres!

SCENARIJ POUČAVANJA

Škola:	I. osnovna škola Čakovec	Trajanje (školski sati):	2
Učitelj/ica:	Maja Magdalenić	Dob učenika (razred):	6.

Motivacijsko pitanje

Kada ste i zašto posljednji put bili pod stresom?

Tema

Suočavanje sa stresom i opuštanje nakon stresa

Pojmovi

- stres
- stresna situacija
- opuštanje
- mentalno zdravlje

Ishodi

- zdr A.3.1.A Pravilno organizira vrijeme za rad i odmor tijekom dana.
- zdr B.3.2.B Prepoznaje stres kao važan čimbenik u narušavanju mentalnoga zdravlja.
- zdr B.3.3.A Povezuje samopoštovanje s rizičnim ponašanjima.
- zdr B.3.2.A Prepoznaje utjecaj razvojnih promjena na emocije.
- zdr B.3.2.B Prepoznaje stres kao važan čimbenik u narušavanju mentalnoga zdravlja.
- zdr B.3.2.C Prepoznaje i objašnjava svoje osobne i socijalne potencijale.
- osr B.2.4. Suradnički uči i radi u timu.
- osr B.3.1. Obrazlaže i uvažava potrebe i osjećaje drugih.
- osr C.3.1. Razlikuje sigurne od rizičnih situacija i ima razvijene osnovne strategije samozaštite.

ARTIKULACIJA NASTAVNOG SATA

UVOD

Pitamo učenike što za njih predstavlja stres (prema potrebi ih dopunjavamo u definiranju pojma - <https://www.plivazdravlje.hr/aktualno/clanak/33916/Stres-i-bolesti-povezane-sa-stresom.html>).

Učenicima dajemo shemu čovjeka i zadatak da na shemi označe dijelove tijela u kojima nešto osjećaju kad su pod stresom.



Nakon toga s učenicima komentiramo koje su dijelove označili i što tamo osjećaju.

Objašnjavamo reakcije na stres.

(preuzeto s: <https://poliklinika-mazalin.hr/blog/kako-stres-utjece-na-zdravlje/>)

Kako zapravo izgleda reakcija tijela na stres? Kada se nalazimo u stresnoj situaciji, naše oči, uši i ostali osjetilni organi šalju informacije i signale u mozak, točnije u temporalni (sljepoočni) dio mozga koji je zadužen za stvaranje i procesuiranje emocija – amigdalu. Između ostalih funkcija, amigdala ima ključnu ulogu u prepoznavanju i ekspresiji straha te služi kao „alarm“ koji nas upozorava da se nalazimo u opasnoj situaciji. Ono što se zatim razvija je tzv. „borba ili bijeg“ odgovor (eng. fight or flight), skup fizioloških reakcija koje pripremaju organizam na suočavanje s opasnosti, odnosno borbu ili bijeg: sva se krv iz kože, ekstremiteta i perifernih organa preusmjerava k vitalnim organima (mozak, srce, pluća) te mišićima, rad probavnog sustava se usporava, glukoza i masne kiseline se oslobađaju u krvotok radi osiguravanja potrebne energije, osjetila (vid, sluh) se izoštravaju, podiže se krvni tlak. Ova kaskada fizioloških događaja ima ključnu ulogu u preživljavanju i opstanku u uistinu po život opasnim situacijama. Međutim, naš organizam kao opasnost prepoznaje i puno manje realno opasne situacije poput kašnjenja na vlak ili pada na ispitu te prolazi isti obrazac fizioloških mehanizama kao da nam je život u opasnosti. To je posebice izraženo kod ljudi koji pate od anksioznih poremećaja i napadaja panike u kojih je taj sustav obrane organizma preaktivan, a izraženi simptomi koji se javljaju i pri najmanjem stresu često se protumače kao simptomi ozbiljnih stanja poput srčanog infarkta.

Pitamo učenike u kojim sve situacijama osjećaju stres i kako su se do sad “izborili sa stresom”. Pitamo ih postoji li “pozitivan stres”. (Objašnjavamo da se on odnosi na situacije u kojima osjećamo jako uzbuđenje, približavamo se dugo očekivanom cilju i sl. te je takav stres dobar jer nas motivira, ali ne utječe na kvalitetu našega života, za razliku od “negativnoga stresa”.

GLAVNI DIO

Učenicima kažemo da ćemo im pročitati 3 situacije koje mogu izazvati jaki stres, a njihov je zadatak u paru prokomentirati koje osjećaje bi oni osjećali, što mogu učiniti u opisanoj situaciju te kako se suočiti s njom.

Situacija 1

Zaboravio/zaboravila si da je učiteljica najavila kratku provjeru znanja pa nisi ponovio/ponovila gradivo.

Situacija 2

Na igralištu si s prijateljima, tvoja majka dolazi po tebe i govori da je djed imao tešku nesreću i ne zna se hoće li preživjeti.

Situacija 3

Zbog neke bolesti morat ćeš provesti 2 tjedna u bolnici, koja nije u tvom mjestu, na liječenju.

Nakon komentiranja u paru, raspravu proširimo u cijelom razredu. Nakon toga pitamo učenike kako se najčešće opuštaju nakon što su doživjeli neki stres.

Nakon rasprave, učenike podijelimo u manje grupe po 4 učenika. Zadatak je svake grupe osmisliti načine na koje se mogu izboriti sa stresom i kako se opustiti. Rade plakate s nazivom “Stresi stres”. (Ako su učenici vještiji, plakate mogu raditi i u nekom digitalnome alatu.)

Nakon predstavljanja plakata učenicima pokazujemo neke od tehnika opuštanja te im kažemo kako te tehnike mogu svakodnevno koristiti.

Primjeri na web stranici:

Tehnike disanja i opuštanja mišića:

<https://sigurnijadjeca.hck.hr/storage/uploads/PSIHOSOCIJALNA%20PODR%C5%A0KATehnike%20opu%C5%A1tanja%20za%20djecu.pdf>

Savjeti za opuštanje prema video materijalu
(<https://www.youtube.com/watch?v=h2zWopNUUJE>)

- 1) Izadi van u prirodu
- 2) Započni dan optimistično
- 3) Dobro se naspavaj
- 4) Kreći se
- 5) Pokušaj opustiti tijelo
- 6) Razmišljaj pozitivno
- 7) Organiziraj (se)
- 8) Nauči tehnike opuštanja
- 9) Pomaži drugima

ZAKLJUČAK

Vođena fantazija – učenicima polako čitamo tekst. U pozadini možemo uključiti i prigodnu glazbu za opuštanje.

Ugodno mjesto (preuzeto: <https://udrugavjetaruledja.hr/wp-content/uploads/2020/03/Kratak-vodi%C4%8D-za-upravljanje-stresom.pdf>)

„Zauzmite ugodan položaj. Leđa izravnajte, sjedeći sa malo razmaknutim nogama. Ruke položite na koljena. Bitno je da stopala punom svojom dužinom budu na podu. Pokušajte opustiti sve svoje mišiće, zatvorite oči.... Svu svoju pozornost usmjerite na disanje. Duboko udahnite kroz nos, tako da vam se cijela pluća ispune zrakom. Polako izdahnite zrak kroz nos (ili usta). Još jednom duboko udahnite kroz nos, što polakše izdahnite zrak... Učinite to jednom, što polakše i dublje udahnite zrak, polako izdahnite... Zamislite da se nalazite na vama ugodnom mjestu. To mjesto može uistinu postojati ili može biti mjesto iz vaše mašte. Vi ste na ugodnom mjestu. Opušteni ste... Ugodno vam je... Pokušajte uočiti što je sve oko vas. Čujete li zvukove? Koje? Osjećate li mirise? Je li netko s vama? Lijepo vam je... Budite još malo na svojem ugodnom mjestu... Kad osjetite potrebu, polako, trepćući, otvorite oči...” (prema: Bunčić i sur., 1994)



Nastavne metode

predstavljanje
razgovor
pisanje

gledanje video uratka
rasprava
čitanje

Oblici rada

individualni rad
rad u paru
rad u grupi

Materijali

- ugodna glazba za opuštanje (po izboru voditelja)
- shema čovjeka
- hamer papir
- flomasteri i olovke

Literatura

- <https://www.unicef.org/croatia/mentalno-zdravlje-vazni-pojmovi>
- <https://www.plivazdravlje.hr/aktualno/clanak/33916/Stres-i-bolesti-povezane-sa-stresom.html>
- <https://poliklinika-mazalin.hr/blog/kako-stres-utjece-na-zdravlje/>
- <https://sigurnija-djeca.hck.hr/storage/uploads/PSIHOSOCIJALNA%20PODR%C5%A0KATehnike%20opu%C5%A1tanja%20za%20djecu.pdf>
- <https://www.kakosi.hr/2020/09/08/nosenje-sa-stresom/>
- <https://amazonas.hr/wp-content/uploads/2023/10/Prirucnik-Istresi.pdf>
- <https://www.unicef.org/croatia/media/9191/file/Protresi!:%20zbirka%20nastavni h%20priprema%20za%20razvoj%20emocionalne%20otpornosti%20i%20suo%C4%8Davanja%20s%20krizom.pdf>
- <https://udrugavjetaruledja.hr/wp-content/uploads/2020/03/Kratak-vodi%C4%8D-za-upravljanje-stresom.pdf>
- https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2019_01_10_212.html
- <https://mzo.gov.hr/UserDocsImages/dokumenti/Publikacije/Medupredmetne/Kurikulum%20medupredmetne%20teme%20Osobni%20i%20socijalni%20razvoj%20za%20osnovne%20i%20srednje%20skole.pdf>



Sufinancirano sredstvima
programa Europske unije
Erasmus+



AGENCIJA ZA
MOBILNOST I
PROGRAME EU



2023-1-HR01-KA121-SCH-000118613

ZAPAŽANJA, BILJEŠKE

U završnom se dijelu umjesto vođene fantazije učenicima može i samo prikazati i kratak film na engleskom jeziku o tome što mogu učiniti da se izbore sa stresom.
(<https://www.youtube.com/watch?v=h2zWopNUUJE>)



NASLOV: SMANJI BRIGU, SAVLADAJ IZAZOV

SCENARIJ POUČAVANJA

Škola:	I. osnovna škola Čakovec	Trajanje (školski sati):	1
Učitelj/ica:	Janja Frančić	Dob učenika (razred):	6.

Motivacijsko pitanje

Kako se osjećaš kada se nađeš pred nekim velikim problemom?

Tema

- Rješavanje problema i upravljanje emocijama

Pojmovi

- Stres, emocije, mirnoća, borba, bijeg, blokada

Ishodi

- B.3.1.B Razlikuje i vrednuje različite načine komunikacije i ponašanja
- B.3.2.B. Prepoznaje stres kao važan čimbenik u narušavanju mentalnog zdravlja
- B.3.2.C. Prepoznaje i objašnjava svoje osobne i socijalne potencijale
- Osr A.3.1. Razvija sliku o sebi
- Osr A.3.2. Upravlja emocijama i ponašanjem
- Osr A.3.3. Razvija osobne potencijale

ARTIKULACIJA NASTAVNOG SATA

UVOD

Na početku sata pitamo učenike da se prisjete koje sve osjećaje poznaju, kojih se mogu dosjetiti. Odgovore zapisujemo na ploču. Podsjećamo ih na to da postoje osnovni osjećaji kao i oni složeniji. Potičemo učenike da se sjete kako se osjećaju kada su mirni, a kako kada su u stanju stresa, brige, borbe, bijega ili blokade.

Osim osjećaja koje navedu učenici, dodatno zapišemo i ove osjećaje:

tužan/na, sretan/na, nespokojan/na, zabrinut/a, eksplozivan/a, radostan/na, smeten/a, uplašen/a, šokiran/a, bespomoćan/a, postićen/a, uzrujan/a, uspaničen/a, razočaran/a, iznenađen/a, frustriran/a, beznadan/na, bijesan/na, veseo/la.

GLAVNI DIO

Kada se nađemo pred nekom zahtjevnom situacijom, nekim problemom, teškoćom, možemo reagirati na različite načine. U istoj situaciji, svatko od nas može drugačije reagirati – netko je miran, dok netko drugi može ući u stanje borbe, netko može pokušati pobjeći od teške situacije, a netko će zablokirati.

Da bismo mogli izaći na kraj s izazovima, važno je da možemo opisati i prepoznati kako se osjećamo. Malo razlislite o tome kako se osjećate kada ste mirni, a kako se osjećate kada ste u stanju borbe, bijega ili blokade.

Vjerujem da se emocije jako razlikuju ovisno o tome.

Učitelj zadaje učenicima da emocije koje su navedene na ploči rasporede u kategorije: mirnoća, borba, bijeg, blokada. Napominje da obrate pažnju na to da se neke emocije mogu svrstati u više kategorija.

MIRNOĆA

BORBA

BIJEG

BLOKADA

Kada se nađemo u nekoj teškoj situaciji, najčešće osjećamo zabrinutost. Rijetko tko može ostati smiren u stresnoj situaciji, ponekad se događa da se osoba u potpunosti zablokira. No najčešće su reakcije borba ili bijeg. Pogledajmo malo što se događa s našim tijelom i što možemo učiniti u nekoj zahtjevnoj, stresnoj i izazovnoj situaciji.

Najprije, **PRIMIJETI ŠTO SE DOGAĐA U TVOJEM TIJELU.**

Učitelj može na ploču nacrtati obris tijela čovjeka, a učenici navode koje sve promjene i simptome doživljavaju u tijelu kada su u stanju stresa ili zabrinutosti.

Obično nam srce ubrzano kuca, dišemo brzo i plitko, a krv odlazi u ruke i noge (dijelovi tijela koji su nam potrebni za borbu ili bijeg)

Zatim, **PRIHVATI.**

Reakcija koja se događa u tijelu je automatska i ne može ti nauditi. Iako se možda tako ne čini, ta reakcija te pokušava zaštititi. Zato pripremi svoje tijelo na suočavanje s prijetnjom – ona može biti stvarna ili zamišljena. Tvoje ju tijelo doživljava kao jako jako realnu.

Pokušaj se podsjetiti da ta reakcija u tijelu neće trajati zauvijek, završit će nakon nekog vremena, najduže traje oko 1h.

Na kraju, **ODABERI KAKO ĆEŠ DJELOVATI – IMAŠ IZBOR!**

Kako bi se odmaknuli od zabrinjavajućih misli, korisno je zaposliti se nečim – raditi nešto praktično. Zaokupiti se nekom svakodnevnom, jednostavnom aktivnošću. Pitamo učenike pada li im na pamet neki primjer što mogu raditi.

Pokušaj prihvatiti da je situacija takva kakva je.

Pokušaj biti prisutan/na u trenutku – obrati pozornost na ono što vidiš u prostoru, što čuješ oko sebe.

Udahni, izdahni. Pokušaj duboko disati – na taj način tijelu šalješ poruku da je sve u redu i ono će se početi umirivati.

Učitelj prezentira nekoliko vježbi koje mogu pomoći da se umirimo kad smo pod stresom ili zabrinuti. Napominje kako je važno naučiti te vježbe kada smo u stanju smirenosti jer je tada veća vjerojatnost da ćemo se sjetiti upotrijebiti ih kada se uznemirimo i nađemo pred nekom zahtjevnom i stresnom situacijom.

- Disanje na prste – otvorimo dlan lijeve ruke i raširimo prste, desnim kažiprstom prelazimo gore, dolje po prstima lijeve ruke, svaki put kada idemo prema gore udahnemo, a kada idemo prema dolje izdahnemo, počinjemo od palca udahom i pokretom prema gore pa sve dok ne dođemo do malog prsta. Možemo ponoviti koliko god puta je potrebno
- Nabrojiti 5 stvari koje vidim, 4 zvuka koja mogu čuti, 3 stvari koje mogu dodirnuti, 2 mirisa koja mogu nanjušiti ili 2 najdraža mirisa, 1 okus koji mogu okusiti ili najdraži okus
- Prikaz kvadratog disanja

https://www.youtube.com/watch?time_continue=5&v=bF_1ZiFta-

2023-1-HR01-KA121-SCH-000118613

[E&embeds_referring_euri=https%3A%2F%2Fpadlet.com%2F&source_ve_path=Mjg2NjY](https%3A%2F%2Fpadlet.com%2F&source_ve_path=Mjg2NjY)

Svaku vježbu učitelj odrađuje s učenicima.

ZAKLJUČAK

Na kraju, svaki učenik za sebe odabere koju će vježbu umirivanja samostalno raditi u tišini 1 minutu.

Nakon toga, učenici stanu u krug i svatko kaže 1 riječ koja opisuje kako se sada osjeća.

Nastavne metode

razgovor
interaktivna vježba

demonstracija
praktičan rad

Oblici rada

individualni rad

Materijali

- Ploča, kreda, radni listić, računalo (internet)

Literatura

- 22 ideje za otpornost, Forum za slobodu odgoja
- Lisa Weed Phifer, Laura K.Sibbald, Socijalno-emocionalne aktivnosti utemeljene na znanjima o trauma za djecu i adolescente.Zagreb, Naklada Kosinj, 2021.

ZAPAŽANJA, BILJEŠKE



NASLOV: Cha cha cha

SCENARIJ POUČAVANJA

Škola:	I. osnovna škola Čakovec	Trajanje (školski sati):	1
Učitelj/ica:	Matija Horvat	Dob učenika (razred):	7.

Motivacijsko pitanje

Kako naučiti plesati cha cha cha

Tema

- cha cha cha

Pojmovi

- ples, cha cha cha, osnovni korak, okret

Ishodi

- OŠ TZK A.5.1. Izvodi strukture gibanja koje su povezane s temeljnim kineziološkim teorijskim i motoričkim znanjima.
- OŠ TZK A.5.4. Prepoznae i izvodi ritmičke i plesne strukture

ARTIKULACIJA NASTAVNOG SATA

Uvodni dio (10 minuta)

- Pozdrav i najava aktivnosti:** (2 min)
 - Pozdraviti učenike i najaviti temu sata - učenje cha cha cha plesa.
- Zagrijavanje:** (8 min)
 - **Aerobik zagrijavanje:**
 - Pustiti dinamičnu glazbu za aerobik.
 - Voditi učenike kroz osnovne aerobik vježbe: marširanje na mjestu, visoko podizanje koljena, jumping jacks, rotacije ruku, istezanje mišića (8 min).



Glavni dio (30 minuta)

1. Uvod u cha cha cha: (5 min)

- Objasniti osnovne karakteristike cha cha cha plesa (brzi ritam, koraci s promjenama težine, ples u paru).
- Prikazati osnovne korake bez glazbe, prvo sami, a zatim s asistentom ili učenicom.

2. Učenje osnovnih koraka: (10 min)

- **Osnovni korak naprijed-natrag:**
 - Objasniti korak naprijed desnom nogom, zatim lijevom nogom u stranu, korak desnom nogom uz lijevu (cha cha cha).
 - Vježbanje koraka polako s učenicima, ponavljajući nekoliko puta bez glazbe.
- **Osnovni korak natrag:**
 - Objasniti korak natrag lijevom nogom, zatim desnom nogom u stranu, korak lijevom nogom uz desnu (cha cha cha).
 - Vježbanje koraka polako s učenicima, ponavljajući nekoliko puta bez glazbe.

3. Plesanje u paru: (10 min)

- Podijeliti učenike u parove (obratiti pažnju na ravnotežu muško-ženskih parova, ali također omogućite dječacima da plešu s dječacima i djevojčicama s djevojčicama).
- Objasniti držanje u paru (dječaci desnom rukom drže djevojčice u struku, a djevojčice lijevom rukom drže dječake za rame; slobodne ruke spojene).
- Vježbanje osnovnih koraka u paru bez glazbe, ponavljajući nekoliko puta.

4. Plesanje uz glazbu: (5 min)

- Pustiti glazbu za cha cha cha.
- Učenici plešu u paru uz glazbu, prvo polako, a zatim brže kako bi uhvatili ritam.

Završni dio (5 minuta)

1. Opuštanje i istezanje: (3 min)

- Lagano hodanje u krug.
- Statično istezanje mišića nogu i ruku.

2. Zaključak i povratne informacije: (2 min)

- Pohvaliti učenike za trud i suradnju.
- Kratka diskusija o tome kako su se osjećali tijekom plesa i što su naučili.



2023-1-HR01-KA121-SCH-000118613

Nastavne metode

- *razgovor*
- *demonstracija*
- *praktičan rad*

Oblici rada

- *individualan rad*
- *rad u paru*

Materijali

- *zvučnik*

Literatura

- Godišnji izvedbeni kurikulum Tjelesne i zdravstvene kulture

ZAPAŽANJA, BILJEŠKE



NASLOV: Djelovanje tvari na ljudski organizam

SCENARIJ POUČAVANJA

Škola:	I. osnovna škola Čakovec	Trajanje (školski sati):	1
Učitelj/ica:	Renata Najman	Dob učenika (razred):	7.

Motivacijsko pitanje

Utječu li tvari na mentalno zdravlje?

Tema

- Tvari i njihova svojstva

Pojmovi

- Biološko (fiziološko) djelovanje tvari, mentalno zdravlje

Ishodi

- KEM OŠ A.7.3. Kritički razmatra upotrebu tvari i njihov utjecaj na čovjekovo zdravlje i okoliš - Objašnjava upotrebu anorganskih i organskih tvari te njihov utjecaj na čovjekovo zdravlje i okoliš.
- Zdr. A.3.2.A Opisuje pravilnu prehranu i prepoznaje neprimjerenost redukcijske dijeta za dob i razvoj- Usvaja stav o prehrani primjerenoj dobi i razvoju.
- Zdr B.3.3.B Opisuje opasnosti uporabe sredstava ovisnosti te opasnosti drugih rizičnih ponašanja - Opisuje kratkoročne i dugoročne posljedice ovisničkoga ponašanja na pojedinca i zajednicu. Donosi odgovorne odluke. Izabire zdravi stil života.
- osr B.3.2. Razvija komunikacijske kompetencije i uvažavajuće odnose s drugima
- osr B.3.4. Suradnički uči i radi u timu - Preuzima dodijeljenu ulogu u timu, aktivno pridonosi svojim sudjelovanjem. Primjenjuje vještine prezentacije.



ARTIKULACIJA NASTAVNOG SATA

UVOD

Učitelj započinje s kratkim uvodom o tvarima koje svakodnevno konzumiramo, dijeli radni listić s popisom nekih tvari (alkohol, vitamin, minerali, kofein, lijekovi, omega 3-masne kiseline, proteini, droga, ugljikohidrati, masti) i učenici razvrstavaju navedene tvari prema korisnom i štetnom djelovanju na organizam uz kratko objašnjenje

- uspoređuju svoje rezultate kroz diskusiju
- učitelj postavlja motivacijsko pitanje – Utječu li tvari na mentalno zdravlje?

GLAVNI DIO

Učitelj kratko prezentira sadržaj o različitim tvarima, kako one djeluju na tijelo i koje su njihove korisne i štetne strane poput sadržaja prikazanog na

<https://gamma.app/docs/Djelovanje-tvari-na-ljudski-organizam-pkjonicae1opjpi>

Učenici se potom dijele u grupe i svaka dobiva jedan radni listić u kojima su navedeni različiti scenariji.

Učenici trebaju opisati moguće učinke tih tvari na mentalno zdravlje u kratkim esejima (jedan do dva odlomka). Ovi scenariji pomoći će učenicima da kritički razmišljaju o učincima različitih tvari na mentalno zdravlje te da razviju vještine pisanja i analize.

Scenariji po grupama:

1. Grupa: **Osoba koja redovito konzumira kofein**
Marko, 14 godina, redovito konzumira energetske napitke kako bi ostao budan i fokusiran za vrijeme škole i nakon škole dok igra video igre.
2. Grupa: **Osoba koja uzima vitamine**
Ana, 13 godina, svakodnevno uzima multivitaminske tablete i dodatke prehrani preporučene od strane njezinih roditelja kako bi poboljšala svoje opće zdravlje i imunitet.
3. Grupa: **Osoba koja koristi droge**
Ivan, 14 godina, povremeno koristi marihuanu s prijateljima tijekom vikenda kako bi se opustio i smanjio stres zbog školskih obaveza.
4. Grupa: **Osoba koja konzumira puno šećera**
Petra, 13 godina, jede puno slatkiša, kolača i pije gazirane napitke svaki dan jer voli slatkiše i misli da je to dobar način da se nagradi nakon škole.
5. Grupa: **Osoba koja konzumira alkohol**
Luka, 14 godina, povremeno pije alkohol s prijateljima na zabavama jer želi biti popularan i osjeća se opuštenije kad pije.
6. Grupa: **Osoba koja redovito vježba**



Maja, 13 godina, redovito vježba u školskoj teretani i trči svako jutro prije škole kako bi se osjećala bolje i imala više energije tijekom dana.

ZAKLJUČAK

Prezentacija: Svaka grupa prezentira svoje rezultate.

Diskusija: Razgovor o tome što su naučili i kako mogu primijeniti te informacije u svakodnevnom životu.

Za zadaću: Projekt: Važnost tvari koje konzumiramo i njihov utjecaj na tijelo i mentalno zdravlje – (učenici vode dnevnik o tome što jedu i piju svaki dan tjedan dana. Zabilježe kako se osjećaju fizički i mentalno svaki dan. Na kraju tjedna, napišu kratki esej o tome što su primijetili i kako različite tvari utječu na njihovo zdravlje i raspoloženje.)

Nastavne metode

predstavljanje
razgovor
rad na tekstu
praktičan rad

demonstracija
igranje uloga

Oblici rada

individualni rad
rad u paru
rad u skupini

Materijali

- Radni listići, računalo, projektor, olovke, prezentacija

Literatura

- Kurikulum za nastavni predmet Kemija za osnovne škole i gimnazije
- Kurikulum za međupredmetnu temu Zdravlje za osnovne škole i srednje škole
- Kurikulum međupredmetne teme za Osobni i socijalni razvoj za osnovne i srednje škole



ZAPAŽANJA, BILJEŠKE

Primjeri eseja

Marko i kofein:

Marko, koji redovito konzumira kofein kroz energetske napitke, može iskusiti niz učinaka na svoje mentalno zdravlje. Kofein može povećati budnost i koncentraciju, što je korisno za učenje i igranje video igara. Međutim, prekomjerna konzumacija može dovesti do nesanice, tjeskobe i nervoze, što može negativno utjecati na njegove školske rezultate i opće stanje uma. Također, ako postane ovisan o kofeinu, može osjetiti simptome apstinencije kao što su glavobolja i razdražljivost.

Ana i vitamini:

Ana, koja redovito uzima multivitamine, može doživjeti poboljšano opće zdravlje, uključujući jači imunološki sustav i bolje raspoloženje. Vitamini B kompleksa, na primjer, poznati su po tome što pomažu u održavanju zdravog mentalnog stanja. Uz odgovarajuću prehranu i dodatke, Ana može osjećati manje umora i imati više energije, što može pozitivno utjecati na njezino mentalno zdravlje i sposobnost suočavanja sa stresom.

Ivan i droge:

Ivan, koji povremeno koristi marihuanu, može osjetiti privremeno olakšanje od stresa i opuštanje. No, dugotrajna upotreba marihuane može imati negativne učinke na mentalno zdravlje, uključujući probleme s pamćenjem, smanjenu motivaciju i povećan rizik od razvoja tjeskobe i depresije. Također, upotreba marihuane u adolescenciji može ometati razvoj mozga i imati trajne posljedice na kognitivne funkcije.

Petra i šećer:

Petra, koja konzumira puno šećera, može iskusiti brze promjene u energiji i raspoloženju. Iako šećer može pružiti privremeni nalet energije, nakon njega često slijedi nagli pad koji može dovesti do umora i razdražljivosti. Redovita konzumacija šećera također može povećati rizik od razvoja depresije i anksioznosti zbog njegovog utjecaja na kemijske procese u mozgu.

Luka i alkohol:

Luka, koji povremeno pije alkohol, može osjetiti kratkotrajno olakšanje stresa i društvenu opuštenost. Međutim, alkohol može negativno utjecati na mentalno zdravlje, uključujući povećanje rizika od depresije i anksioznosti. U mladih osoba, alkohol također može ometati razvoj mozga i povećati rizik od ovisnosti. Dugoročno, alkohol može negativno utjecati na Lukine akademske i društvene vještine.



Maja i vježbanje:

Maja, koja redovito vježba, može osjetiti mnoge pozitivne učinke na svoje mentalno zdravlje. Vježbanje pomaže u oslobađanju endorfina, hormona sreće, što može poboljšati raspoloženje i smanjiti simptome depresije i anksioznosti. Također, redovita tjelesna aktivnost može povećati samopouzdanje, poboljšati koncentraciju i pružiti bolji san, što sve doprinosi boljem mentalnom zdravlju.



NASLOV: In Corpore Sano

SCENARIJ POUČAVANJA

Škola:	I. osnovna škola Čakovec	Trajanje (školski sati):	1
Učitelj/ica:	Jura Cmrečak	Dob učenika (razred):	7.

Motivacijsko pitanje

Kako razviti samosvijest?

Tema

- Fizičko i mentalno zdravlje

Pojmovi

- Physical health, wellness i mindfulness

Ishodi

- OŠ (1) EJ A.7.1.
- OŠ (1) EJ A.7.2.
- OŠ (1) EJ A.7.3.
- OŠ (1) EJ A.7.4.
- OŠ (1) EJ B.7.1.
- OŠ (1) EJ C.7.1.
- OŠ (1) EJ C.7.2.

ARTIKULACIJA NASTAVNOG SATA

UVOD

Učitelj započinje sat ponavljam pojmova i riječi prethodnog sata.
Nakon toga učenici i nastavnici provjeravaju domaću zadaću.
Nastavnik najavljuje da će se u ovom nastavnom satu raspravljati o wellnessu i fizičkom zdravlju.

GLAVNI DIO

Učenike svrstavamo u grupe različitih mogućnosti i od njih tražimo da na zajednički papir napišu što sve čine kako bi ostali zdravi.

Učenici će imati odgovore poput: zdravo se hranim, bavim se sportom, odlazim spavati u prihvatljivo vrijeme i sl.

Učenici čitaju što su zapisali i komentiraju rad drugih grupa.

Nakon što sve grupe prezentiraju svoje uratke, ostaju u grupi i dobivaju listiće s tekстом o benefitima održavanja fizičkog zdravlja.

Učenici podcrtavaju nepoznate riječi koje nastavnik zapisuje na ploču i prevodi (cardiovascular, chronic, cognition, inflammation, disorder).

Uspoređuju svoje uratke s tekстом te nadodaju jednu stavku koju nisu spomenuli.

Postavljamo pitanja o tekstu kako bi provjerili razumijevanje (How does exercise help us with health, weight managements, mood...).

Učenike zatim vodimo kroz vježbe istezanja: rotacija vrata, podizanje ramena, istezanje ruku i nogu te savijanje na stranu, unazad i unaprijed.

Zatim im dajemo zadatak pisanja u kojem zapisuju kako se osjećaju i kako je istezanje utjecalo na njih.

Učenici čitaju svoje uratke.

ZAKLJUČAK

Zamolimo učenike da podijele jednu stvar koju su danas naučili. Ovo može biti nova riječ, fraza, ili informacija o važnosti fizičkog zdravlja.

Ističemo pozitivne primjere koje su primijetili tijekom diskusija i aktivnosti kao i važnost kretanja.

Nastavne metode

predstavljanje

razgovor

rad na tekstu

rad na grafičkim prikazima

interaktivna vježba

intervju

demonstracija

igranje uloga

simulacija

praktičan rad

Oblici rada

individualni rad

rad u paru

rad u skupini

Materijali



Literatura

- Skupina autora, Hello World 7, Profil Klett
- Kurikulum nastavnog predmeta Engleski jezik za osnovne škole i gimnazije (https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2019_01_7_139.html)

ZAPAŽANJA, BILJEŠKE



NASLOV: Mens Sana

SCENARIJ POUČAVANJA

Škola:	I. osnovna škola Čakovec	Trajanje (školski sati):	1
Učitelj/ica:	Jura Cmrečak	Dob učenika (razred):	7.

Motivacijsko pitanje

Kako razviti samosvijest?

Tema

- Fizičko i mentalno zdravlje

Pojmovi

- Physical health, wellness i mindfulness

Ishodi

- OŠ (1) EJ A.7.1.
- OŠ (1) EJ A.7.2.
- OŠ (1) EJ A.7.3.
- OŠ (1) EJ A.7.4.
- OŠ (1) EJ B.7.1.
- OŠ (1) EJ C.7.1.
- OŠ (1) EJ C.7.2.

ARTIKULACIJA NASTAVNOG SATA

UVOD

Učitelj započinje i zapisuje nepoznate riječi na ploču.

Učenici prepisuju s ploče i daju prijevode ako su im poznati. Nepoznate prijevode piše nastavnik.

GLAVNI DIO

Nastavnik s učenicima pokreće raspravu i na ploču zapisuje pojam wellbeing. Uz vođenje nastavnika učenici dodaju šire pojmove koji dolaze uz blagostanje, a to su physical health, mindfulness i wellness. Učenik postavlja učenicima pitanja što se može napraviti za naše fizičko, mentalno i duševno zdravlje. Nakon rasprave i zapisivanja, nastavnik govori učenicima da otvore udžbenike na stranici 88. Učenici rješavaju 1)a i 1)b zadatak u udžbeniku. Učenici uzimaju bilježnicu i zapisuju kako oni ostaju zdravi. Učenici će proširiti listu za domaću zadaću. Drugi zadatak i 135. stranicu u radnoj bilježnici učenici dobivaju za domaću zadaću. Ovaj nastavni sat posvećen je pojmu „mindfulness”. Definiramo da mindfulness znači posvetiti punu pažnju nečemu i biti prisutan u trenutku. Istečemo da su prednosti mindfulnessa/svjesnosti poboljšana koncentracija, smanjeni stres i bolje zadržavanje informacija. Najavljujemo da će pisati tekst koji im pomoći da postignu ciljano stanje uma. Nastavnik najavljuje dvije moguće teme:

- 1) Describe a place where you feel calm and happy. What do you see, hear, smell, and feel?
- 2) Write about a memorable day you had recently. What made it special?

Nastavnik potiče učenike da se u potpunosti usredotoče na svoje pisanje, obraćajući pažnju na svaku riječ koju napišu. Zamolimo ih da vizualiziraju prizore koje opisuju i da se potpuno posvete zadatku.

Učenici prije pisanja teksta mogu imati vježbu disanja, gdje razmišljaju samo o svojem disanju.

Nakon pisanja tekstova (učenicima će biti dovoljno 5 minuta da odgovore) vodimo raspravu i postavljamo pitanja:

How did writing mindfully make you feel?

How does your body feel after this mindful writing session?

ZAKLJUČAK

Ovom metodom pisanja teksta u idealnom slučaju učenici postižu ciljano stanje uma. Ovaj način pisanja tekstova pomaže učenicima kako bi se bolje koncentrirali i, u konačnici, bili u boljem dodiru sa svojim mentalnim zdravljem.



2023-1-HR01-KA121-SCH-000118613

Nastavne metode

*predstavljanje
razgovor
rad na tekstu
rad na grafičkim prikazima
interaktivna vježba*

*intervju
demonstracija
igranje uloga
simulacija
praktičan rad*

Oblici rada

*individualni rad
rad u paru
rad u skupini*

Materijali

Literatura

- Skupina autora, Hello World 7, Profil Klett
- Kurikulum nastavnog predmeta Engleski jezik za osnovne škole i gimnazije (https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2019_01_7_139.html)

ZAPAZANJA, BILJEŠKE



NASLOV: Pilates

SCENARIJ POUČAVANJA

Škola:	I. osnovna škola Čakovec	Trajanje (školski sati):	1
Učitelj/ica:	Matija Horvat	Dob učenika (razred):	7.

Motivacijsko pitanje

Kako motivirati djecu na bavljenje pilatesom

Tema

- pilates s pilates loptom

Pojmovi

- pilates. Pravilno disanje, ravnoteža, snaga

Ishodi

- OŠ TZK A.5.1. Izvodi strukture gibanja koje su povezane s temeljnim kineziološkim teorijskim i motoričkim znanjima.

ARTIKULACIJA NASTAVNOG SATA

Uvodni dio (10 minuta)

- 1. Pozdrav i najava aktivnosti: (2 min)**
 - Pozdraviti učenike i najaviti temu sata - pilates s pilates loptama, uvodni dio s istezanjem u paru.
- 2. Istezanje u paru: (8 min)**
 - **Istezanje ruku i ramenog pojasa: (2 min)**
 - Učenici stoje jedan nasuprot drugom, drže se za ramena i lagano se nagnu prema dolje, istežući ruke i rameni pojas.
 - **Istezanje nogu: (3 min)**
 - Jedan učenik drži nogu partnera, pomažući mu da istegne mišiće stražnje strane noge.



- **Čučnjevi u paru:** (3 min)
 - Učenici stoje jedan nasuprot drugom, drže se za ruke i sinkronizirano rade čučnjeve, pomažući jedan drugome održati ravnotežu i pravilno držanje.

Glavni dio (30 minuta)

1. Osnovne pilates vježbe s pilates loptama: (30 min)

- **Roll Down s loptom:** (5 min)
 - Učenici stoje s loptom ispred sebe, polako se savijaju prema naprijed, kotrljajući loptu prema naprijed dok ne dođu do položaja niske daske, zatim se polako vraćaju u početni položaj.
- **Bridge s loptom:** (5 min)
 - Učenici leže na leđima, noge savijene, stopala na lopti. Podignu kukove u most položaj, zadržavaju nekoliko sekundi, zatim se polako spuštaju.
- **Hamstring Curls:** (5 min)
 - Učenici leže na leđima, noge ravno na lopti. Podignu kukove i savijaju koljena, kotrljajući loptu prema sebi, zatim se vraćaju u početni položaj.
- **Plank s loptom:** (5 min)
 - Učenici se postave u plank poziciju s podlakticama na lopti. Zadržavaju položaj 30 sekundi do 1 minute, pazeći na pravilno disanje i aktivaciju mišića trupa.
- **Oblique Twist s loptom:** (5 min)
 - Učenici sjede na lopti, ruke iza glave. Polako se okreću u stranu, zatežući trbušne mišiće, zatim se vraćaju u početni položaj i ponavljaju na drugu stranu.
- **Pike na lopti:** (5 min)
 - Učenici se postave u plank poziciju s nogama na lopti. Podignu kukove prema stropu, kotrljajući loptu prema naprijed, zatim se vraćaju u početni položaj.

Završni dio (5 minuta)

1. Opuštanje i istezanje: (4 min)

- **Child's Pose s loptom:** Učenici sjede na petama, naginju se naprijed, ruke ispružene ispred tijela s loptom, opuštajući leđa i ramena.



- **Istezanje leđa s loptom:** Učenici sjede na prostirci, noge ispružene. Polako se nagnju prema naprijed, kotrljajući loptu ispred sebe, istežući leđa.

2. Zaključak i povratne informacije: (1 min)

- Pohvalite učenike za trud i suradnju.
- Kratka diskusija o tome kako su se osjećali tijekom sata.

Nastavne metode

- Razgovor
- demonstracija
- praktičan rad

Oblici rada

- individualan rad
- rad u paru
- rad u grupi

Materijali

- pilates lopte, prostirke, sportska odjeća

Literatura

- Pilates na lopti, Craig Colleen

ZAPAŽANJA, BILJEŠKE



NASLOV: Znam reći “ne”

SCENARIJ POUČAVANJA

Škola:	I. osnovna škola Čakovec	Trajanje (školski sati):	2
Učitelj/ica:	Maja Magdalenić	Dob učenika (razred):	7.

Motivacijsko pitanje

Možemo li lako prepoznati osobu koja je o nečemu ovisna?

Tema

Preventivno djelovanje – borba protiv ovisnosti

Pojmovi

- odgovorno ponašanje
- samopouzdanje
- ovisnosti i vrste ovisnosti
- rizična situacija

Ishodi

- zdr B.3.1.A Opisuje i procjenjuje vršnjački pritisak.
- zdr B.3.2.A Prepoznaje utjecaj razvojnih promjena na emocije.
- zdr B.3.3.A Povezuje samopoštovanje s rizičnim ponašanjima.
- zdr B.3.3.B Opisuje opasnosti uporabe sredstava ovisnosti te opasnosti drugih rizičnih ponašanja.
- zdr C.3.2.D Razumije važnost pronalaženja vjerodostojnih i pouzdanih informacija o zdravlju.
- osr A.3.1. Razvija sliku o sebi.
- osr A.3.2. Upravlja emocijama i ponašanjem.
- osr B.3.2. Razvija komunikacijske kompetencije i uvažavajuće odnose s drugima.
- osr B.3.3. Razvija strategije rješavanja sukoba.
- osr B.3.4. Suradnički uči i radi u timu.



- osr C.3.1. Razlikuje sigurne od rizičnih situacija i ima razvijene osnovne strategije samozaštite.

ARTIKULACIJA NASTAVNOG SATA

UVOD

Učenike tražimo da nam kažu svoje asocijacije na riječ “ovisnost”. Pitamo ih o kojim su oblicima ovisnosti već nešto naučili/čuli. Komentiramo o tome može li se svaki ovisnik prepoznati i o čemu to ovisi. Pitamo ih što misle zašto se danas toliko govori o ovisnostima, zašto i kako netko uopće postane ovisnik, kako se možemo oduprijeti ovisnostima. Na kraju ih pitamo smatraju li da je (samo)kontrola nekako povezana s ovisnostima i kako. Učenicima dodatno (prema potrebi) pojašnjavamo pojam ovisnosti i vrste ovisnosti.

(https://udruga-let.hr/wp-content/uploads/2019/11/WEB_Vrsnjacki-edukatori060520141.pdf,

<https://mentalnozdravlje.zagreb.hr/vjezbe-i-podrska/sto-je-ovisnost-i-kakve-vrste-ovisnosti-postoje/>)

S učenicima radimo vježbu “nagovaranja”. Kažemo da se u paru dogovore tko je osoba A, a tko osoba B. Kad se dogovore, kažemo da osoba A uzme olovku i čvrsto je drži u ruci, a osoba B treba pokušati nagovoriti osobu A da joj da tu olovku u 30 sekundi. Nakon vježbe komentiramo kako su se učenici osjećali, jesu li ipak popustili, zašto, misle li da bi drugačije postupili da se radi o nekom drugom predmetu, zašto je važno naučiti reći “ne” čak i najboljim prijateljima...

GLAVNI DIO

Učenici rješavaju kviz o ovisnostima. Kviz mogu rješavati tako da im se čitaju pitanja pa oni odgovaraju na njih ili se kviz može izraditi u digitalnome obliku. Nakon svakoga odgovora prokomentiramo izjavu.

Kviz o ovisnostima (preuzeto: https://udruga-let.hr/wp-content/uploads/2019/11/WEB_Vrsnjacki-edukatori060520141.pdf; str. 39. – 42.)

1. Ovisnost o drogama je dobrovoljno ponašanje. T N

2. Osobe koje pokazuju neki oblik ovisničkog ponašanje mogu same riješiti taj problem.

T N

3. Alkohol nije droga. T N

4. Bolje konzumirati alkohol nego ilegalne droge poput heroina i ekstazija. T N

5. Male količine alkohola neće narušiti tjelesne ili mentalne funkcije. T N

6. Efekti alkohola su samo privremeni. T N

7. Ako se neko onesvijesti ili kolabira od velike količine alkohola, treba ga staviti na krevet i pustiti ga da spava. T N

8. Postoje “lake” i “teške” droge. T N

9. Moguće je prestati s uzimanjem droga. T N

10. Marihuana nije opasna. T N

11. Teško je biti mlad u današnje vrijeme. T N

12. Ne postoji veza između nikotinomanije, alkoholizma i narkomanije. T N

13. Ja znam sve o drogi. T N

Objašnjenje za pitanja u kvizu

1. MIT: Ovisnost o drogama je dobrovoljno ponašanje

ČINJENICA: Osoba počinje isprva konzumirati drogu povremeno i na dobrovoljnoj osnovi, te je to ponašanje njegova odluka, ali s vremenom on ne može promijeniti svoje ponašanje i samostalno prekinuti s konzumiranjem sredstava ovisnosti. Zašto? Zato što se konzumiranjem sredstava ovisnosti mijenja kemijska struktura mozga koja utječe na nemogućnost da prestane sa konzumiranjem iste

2. MIT: Osobe koje pokazuju neki oblik ovisničkog ponašanje mogu same riješiti taj problem

ČINJENICA: Ovisnicima je izuzetno teško prekinuti s konzumacijom droge, alkohola ili drugih sredstava ovisnosti na duži vremenski period. Naime istraživanja su pokazala da konzumiranje droge mijenja način funkcioniranja mozga, povećavajući žudnju za tim sredstvima i veće konzumiranje istih. To pogubno djeluje na zdravlje posebno na zdravlje tinejdžera koji prolaze intenzivnu fazu razvoja.

3. TOČNO: Alkohol je droga

ČINJENICE: Alkohol je psihoaktivna droga. To što je legalan ne znači da je manje štetan od ilegalnih droga. Zavisnost od alkohola jedan je od najvećih zdravstvenih problema u svetu, a šteta koju zavisnici od alkohola i oni koji povremeno prekomjerno piju čine društvu daleko je veća od one koju izazivaju korisnici ilegalnih droga.

4. MIT Bolje konzumirati alkohol nego ilegalne droge poput heroina i ekstazija.

ČINJENICA: Problematično korištenje bilo koje supstance može dovesti do ozbiljnih šteta ili trauma kod pojedinaca, porodice i zajednice. Može se činiti da su problemi koji su

vezani za korištenje ilegalnih droga ozbiljnija. Zbog toga što mediji pomno prate ove priče i probleme i jer mi težimo da umanjimo štete povezane sa alkoholom koji je legalan proizvod i čvrsto je utkan u našu kulturu. Međutim, kanadska istraživanja potvrđuju da problematično korištenje alkohola ima za posljedicu više štete - postoji više načina na koji korištenje alkohola dovodi do smrti - a puno je skuplji za društvo nego svi oblici korištenja ilegalnih supstanci.

5. MIT: Male količine alkohola neće narušiti tjelesne ili mentalne funkcije.

ČINJENICE: Problematično korištenje bilo koje supstance može dovesti do ozbiljnih šteta ili trauma kod pojedinaca, porodice i zajednice. Može se činiti da su problemi koji su vezani za korištenje ilegalnih droga ozbiljnija. Zbog toga što mediji pomno prate ove priče i probleme i jer mi težimo da umanjimo štete povezane sa alkoholom koji je legalan proizvod i čvrsto je utkan u našu kulturu. Međutim, kanadska istraživanja potvrđuju da problematično korištenje alkohola ima za posljedicu više štete - postoji više od 50 načina na koji korištenje alkohola dovodi do smrti - a puno je skuplji za društvo nego svi oblici korištenja ilegalnih supstanci.

6. MIT: Efekti alkohola su samo privremeni.

ČINJENICA: Značajan dlo društvenih troškova upotrebe alkohola (na primer: padovi, automobilske nesreće i nasilje) su zbog akutnih efekata. Korisnici alkohola, kao i alkoholičari, mogu pretrpjeti ozljede vezane za akutne efekte alkohola. Iako akutni efekti alkohola traju samo kratko vrijeme, kronične dugoročne posljedice mogu napredovati i trajati. Adolescenti i odrasli koji piju prekomjerne količine alkohola mogu prouzrokovati kronične promjene na svom mozgu. Nedavna studija pruža dokaz da pretjerano konzumiranje alkohola među tinejdžerima može oštetiti funkcije mozga. Još nije poznato da li su ti efekti reverzibilni.

7. MIT: Ako se neko onesvjesti ili kolabira od velike količine alkohola, treba ga staviti na krevet i pustiti ga da spava.

ČINJENICA: Najgore što se može napraviti u takvoj situaciji je ostaviti prijatelja u nekoj sobi ili autu bez nadzora. Alkohol usporava rad srca i disanje i snižava krvni pritisak, što može dovesti do kome i smrti, ili se pijana osoba može ugušiti povraćajući. Treba postaviti prijatelja da leži na boku i redovno provjeravati njegovo disanje i puls. Ukoliko se učini da su preslabi ili nestaju, ne treba oklijevati s pozivanjem Hitne pomoći i biti spreman reanimirati prijatelja.

8. "MIT: Postoje "lake" i "teške" droge

ČINJENICA: NE. Sve su droge opasne. Neke dovode do psihičke ovisnosti, a neke i do psihičke i do fizičke ovisnosti.

2023-1-HR01-KA121-SCH-000118613

9. MIT: Moguće je prestati sa uzimanjem droga.

ČINJENICA: DA. Prirodni razvoj svake osobe potpomognut od strane porodice i stručnjaka vodi izlječenju.

10. MIT: Marihuana nije opasna.

ČINJENICA: NE. Sve su droge opasne, pa i marihuana, jer mogu dovesti do ozbiljnih i trajnih poremećaja mentalnog i tjelesnog zdravlja. Pušenje marihuane je povezano s povećanim rizikom od bronhitisa, enfizema i raka pluća.

11. Teško je biti mlad u današnje vrijeme

ČINJENICA: DA. Ali prihvatiti izazov, ustrajati u naporima i stići do cilja donosi veliko zadovoljstvo i (samo)poštovanje.

12. MIT: Ne postoji veza između nikotinomanije, alkoholizma i narkomanije.

ČINJENICA: Postoji visoka razina korelacije između nikotinomanije, alkoholizma i narkomanije.

13. MIT: Ja znam sve o drogi

ČINJENICA: Iskustva različitih subjekata koji se bave prevencijom, tretmanom i liječenjem narkomanije pokazuju da postoji mnogo zabluda i nedovoljna je informiranost kada je droga u pitanju.

Nakon kviza, učenici se podijele u 5 manjih skupina i svaka skupina dobiva zadatak/rizičnu situaciju za koju moraju ponuditi rješenje i to tako da naprave kratak scenarij/igru uloga koju zatim odglume pred ostalima. Potrebno je u scenarij ubaciti onoliko likova koliko je članova grupe kako bi svi sudjelovali. Likove (koji nisu već zadani) učenici smišljaju sami.

GRUPA 1.

Tvoja najbolja prijateljica i ti u školskom ste dvorištu pronašle el. cigaretu. Prijateljica je predložila da idete do wc-a i tamo isprobate "vajpati".

GRUPA 2.

Brat i ti jednu ste večer išli do bake. Prolazite parkom i ugledate godinu dana starijeg susjeda s društvom. Oni vam mašu i pozovu vas. Konzumiraju vino, red bull-vodku i radler od limuna. Pitaju vas što ćete popiti.

GRUPA 3.

Vikend je. Ideš na gradske bazene i putem sretnoš bratića. Bratić te poziva sa sobom u automat klub/kockarnicu kako bi ti pokazao kako je zaradio novac kojim je kupio novi bicikl.

GRUPA 4.

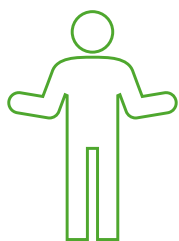
Roditelji su ti konačno dopustili da navečer izađeš s prijateljima u kafić. Svi ste se lijepo zabavljali i tada je jedan prijatelj na stol stavio “bombončice” koje je uzeo starijoj sestri iz torbe. To je zapravo droga za koju prijatelj tvrdi da nije jaka i da vam neće biti ništa ako svi uzmete samo jedan, već ćete se samo još više opustiti.

GRUPA 5.

Primjećuješ da tvoj najbolji prijatelj zadnjih tjedana u školu uvijek dolazi umoran i nervozan i nema baš volje za druženjem. Počeo se i jako debljati jer ne izlazi. Ono što znaš je da jako voli igrice na internetu. Sumnjaš na to da je postao ovisan o igricama i internetu, ali on to negira.

ZAKLJUČAK

Učenici na papiru s obrisom čovjeka pišu učinke sredstava ovisnosti koje su naučili. Nakon toga kažemo im da rastrgaju papir na 4 dijela i nakon toga da ga pokušaju zalijepiti. Pitamo ih je li bilo lako zalijepiti papir i kako on sada izgleda. Učenicima kažemo da je isto tako i s našim tijelom, odnosima u obitelji i s prijateljima – ovisnosti nas mogu “rastrgati” nakon što izgubimo kontrolu i zaglibimo – nešto se može pokušati popraviti, ali više nikad neće biti kao prije ovisnosti i zato je važno na vrijeme znati reći “ne”.



Nastavne metode

predstavljanje
razgovor
igranje uloga
interaktivna vježba

rješavanje problemske situacije

Oblici rada

individualni rad
rad u skupini
rad u paru



Materijali

- papiri i olovke
- kviz (možemo ga napraviti u nekom digitalnom alatu)
- upute s problemskim/rizičnim situacijama
- rekviziti koji su potrebni skupini za izvođenje osmišljenoga scenarija
- papiri s obrisom čovjeka
- selotejp

Literatura

- https://pokretacipromjene.org/wpcontent/uploads/2020/06/Priru%C4%8Dnik_ra_dionice_u_borbi_protiv_ovisnosti.pdf
- https://udruga-let.hr/wp-content/uploads/2019/11/WEB_Vrsnjacki-edukatori060520141.pdf
- <https://mentalnozdravlje.zagreb.hr/vjezbe-i-podrska/sto-je-ovisnost-i-kakve-vrste-ovisnosti-postoje/>
- <https://mzo.gov.hr/UserDocsImages/dokumenti/Publikacije/Medupredmetne/Kurikulum%20medupredmetne%20teme%20Osobni%20i%20socijalni%20razvoj%20za%20osnovne%20i%20srednje%20skole.pdf>
- https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2019_01_10_212.html

ZAPAZANJA, BILJEŠKE



NASLOV: MITOVI O MENTALNOM ZDRAVLJU

SCENARIJ POUČAVANJA

Škola:	I. osnovna škola Čakovec	Trajanje (školski sati):	1
Učitelj/ica:	Janja Frančić	Dob učenika (razred):	7.

Motivacijsko pitanje

Što je mentalno zdravlje i kada za nekoga kažemo da je mentalno zdrav, a kada nije?

Tema

- Mentalno zdravlje, istina i mitovi o mentalnom zdravlju

Pojmovi

- Mentalno zdravlje, poteškoće mentalnog zdravlja, stigmatizacija, predrasude

Ishodi

- B.3.2.B Prepoznaje stres kao važan čimbenik u narušavanju mentalnog zdravlja
- Osr B.3.1. Obrazlaže i uvažava potrebe i osjećaje drugih
- Osr C.3.3. Aktivno sudjeluje i pridonosi školi i lokalnoj zajednici

ARTIKULACIJA NASTAVNOG SATI

UVOD

Na početku sata pitamo učenike jesu li čuli za pojam mentalno zdravlje. Ako jesu, što već znaju o tome? Kako bi oni objasnili što je to mentalno zdravlje?

GLAVNI DIO

Učitelj objašnjava da je mentalno zdravlje stanje dobrobiti u kojem pojedinac prepoznaje vlastite sposobnosti i potencijale, može se nositi s normalnim životnim stresovima, produktivno raditi i doprinositi zajednici u kojoj živi. To znači da osobe koje imaju dobro

mentalno zdravlje najčešće imaju dobru sliku o sebi, razvijene vještine suočavanja i nošenja sa stresom, dobro su povezani s drugim ljudima i aktivno sudjeluju u društvu.

Danas ćemo se baviti temom mentalnog zdravlja i poteškoća koje mogu nastati na tom području. Za sljedeću aktivnost razred se podijeli na grupe po 3-4 učenika. Svaka grupa dobije list papira s jednom tvrdnjom o mentalnom zdravlju te dodatnim papirom na kojem s jedne strane piše “točno”, a s druge strane “netočno”. Zadatak svake skupine je pročitati tvrdnju i u grupi raspraviti o tome što misle, je li tvrdnja točna ili netočna. Ne moraju se složiti oko odgovora, važno je da rasprave i ukoliko imaju različita mišljenja, zapišu to na dodatni papir.

Primjeri tvrdnji (činjenice u zagradi).

1. **MENI SE NIKADA NE MOŽE DOGODITI PROBLEM MENTALNOG ZDRAVLJA**
(Svakome od nas se može dogoditi da nam se naruši mentalno zdravlje. Kao što svatko od nas može dobiti temperature, upalu grla ili slomiti nogu, isto tako možemo imati i narušeno mentalno zdravlje, pogotovo kada kroz život zapadnemo u krizu ili prolazimo kroz teške životne situacije)
2. **LJUDI KOJI IMAJU PROBLEME MENTALNOG ZDRAVLJA SU SLABI – DA JE OSOBA JAČA, NE BI IMALA TIH PROBLEMA.**
(Probleme mentalnog zdravlja nije moguće zaustaviti niti spriječiti snagom vlastite volje. Oni nisu umišljeni niti su znak da smo slabi ili jadni, iako se na taj način često gleda na osobe s narušenim mentalnim zdravljem. Nitko od nas ne bira hoće li imati te teškoće, a da bismo ih prepoznali i uspješno rješavali potrebna je i hrabrost i snaga)
3. **MENTALNA BOLEST SE MOŽE DOGODITI SAMO ODRASLOJ OSOBI.**
(Poteškoće mentalnog zdravlja mogu se dogoditi svima, bez obzira na dob. I djeca i mladi mogu imati neke problem poput paničnih napada, anksioznosti, depresivnosti – objasniti ukoliko je potrebno.)
4. **LJUDI KOJI IMAJU PROBLEME MENTALNOG ZDRAVLJA IMAJU POTEŠKOĆE U ŠKOLI ILI NA FAKULTETU I POSLU.**
(To može biti i točno i netočno – ovisi o osobi i o tipu problema. Ponekad zbog simptoma problema mentalnog zdravlja ljudima zaista bude teže u školi, na fakultetu i na poslu, no to sve ovisi o osobi i o podršci i pomoći koju dobiva u svojoj okolini. Važno je da tražimo pomoć kada primijetimo da se pojavio neki problem na području mentalnog zdravlja)
5. **AKO SE PROBLEMI MENTALNOG ZDRAVLJA POJAVE, TO TRAJE DO KRAJA ŽIVOTA.**
(Ukoliko osoba ne potraži pomoć i podršku – problem mogu trajati dugo i stanje se može pogoršati. No ako osoba potraži pomoć, podršku, nakon nekog vremena moguće je doći do potpunog oporavka. Ponekad je osim podrške obitelji i prijatelja, važno uključiti i stručnjake mentalnog zdravlja – psihologa, savjetovatelja, psihoterapeuta ili psihijatra)

6. LJUDI KOJI IMAJU PROBLEME MENTALNOG ZDRAVLJA SU OPASNI, NASILNI I AGRESIVNI.

(Najčešće nije tako. Češće se događa da su osobe s problemima mentalnog zdravlja žrtve vršnjačkog nasilja ili se nađu u situaciji da ih se zlostavlja.)

7. LOŠE RODITELJSKE VJEŠTINE NEKIH RODITELJA RAZLOG SU ŠTO NEKA DJECA IMAJU POTEŠKOĆA S MENTALNIM ZDRAVLJEM

(Mnogi faktori utječu na poteškoće s mentalnim zdravljem. Pogrešno je kriviti roditelje, važnije je pružiti i njima podršku kako bi oni mogli pomoći svom djetetu i kako bi se i sami mogli nositi sa tom situacijom)

8. NE MOŽEMO NIŠTA UČINITI KAKO BISMO SE ZAŠTITILI OD RAZVIJANJA POTEŠKOĆA S MENTALNIM ZDRAVLJEM

(Postoji puno načina kako možemo brinuti o svom mentalnom zdravlju i sačuvati ga. To nije garancija, ali može pomoći - na primjer razvijanje socijalnih i emocionalnih vještina, traženje pomoći i podrške, razvijanje toplih obiteljskih odnosa, pozitivno školsko okruženje, zdrave navike spavanja)

9. AKO OSOBA IMA POTEŠKOĆA S MENTALNIM ZDRAVLJEM, ZNAČI DA NEŠTO NIJE U REDU S NJOM ILI DA SI NE ZNA POMOĆI

(Poteškoće mentalnog zdravlja mogu se javiti kod bilo koga, bez obzira na spol, inteligenciju, socioekonomski status).

Učenicima se dopusti da izraze svoje mišljenje, ukoliko su čvrstog stave koji odražava mit, odnosno stigmatu, možemo upitati ostatak razreda što oni misle, slažu li se ili imaju drugačije mišljenje. Nakon toga otkrijemo činjenice vezane uz pojedinu tvrdnju (navedeno u zagradi). Za objašnjenje i usporedbu može se koristiti usporedba sa poteškoćama tjelesnog zdravlja.

ZAKLJUČAK

Na kraju ove teme, odradi se vježba davanja i primanja podrške – podrška je pozitivna misao koju kažemo o nekome u grupi.

Učenici stoje u krugu, svaki član ulazi u sredinu kruga, okrene se prema nekome i kaže nešto lijepo i pozitivno o njemu, a onda taj ulazi u sredinu i kaže nešto lijepo o nekome drugome i tako dok svi ne dođu na red. Dok svatko smišlja što bi rekao, ostali ga ne prekidaju niti ne ometaju svojim riječima.

Svatko želi biti važan i cijenjen. To je jedan od preduvjeta dobrog mentalnog zdravlja. Svi trebamo podršku. Ako želite dati ili dobiti podršku – počnite govoriti pozitivno o sebi i drugima. Počnimo s afirmacijom, a ne negacijom.



2023-1-HR01-KA121-SCH-000118613

Nastavne metode

razgovor
interaktivna vježba

Oblici rada

individualni rad
rad u skupini

Materijali

- Ploča, kreda, papiri s napisanim tvrdnjama(mitovima), prazni papiri za pisanje mišljenja grupe – točno/netočno

Literatura

- Briga za mentalno zdravlje – radni materijal za učitelje, nastavnike I roditelje, Nastavno klinički centar Edukacijsko-rehabilitacijskog fakulteta
- Za Damire I Nemire, Maja Uzelac. Zagreb, Mali Korak, 1997.
- 22 ideje za otpornost, Forum za slobodu odgoja

ZAPAZANJA, BILJEŠKE



NASLOV: Alkoholizam među mladima – ozbiljan problem

SCENARIJ POUČAVANJA			
Škola:	I. osnovna škola Čakovec	Trajanje (školski sati):	2
Učitelj/ica:	Renata Najman	Dob učenika (razred):	8.

Motivacijsko pitanje	Jeste li ikada primijetili da netko od vaših vršnjaka konzumira alkohol? Kako mislite da to utječe na njih i njihovo ponašanje?
-----------------------------	--

Tema

- Organski spojevi s kisikom - Alkoholi

Pojmovi

- Uzroci alkoholizma kod mladih, fizičke i psihološke posljedice alkohola, prevencija, vršnjački pritisak, zdrave navike i životne vještine

Ishodi

- KEM OŠ A.8.3. Kritički razmatra upotrebu tvari i njihov utjecaj na čovjekovo zdravlje i okoliš
- B.3.1.A Opisuje i procjenjuje vršnjački pritisak - Odupire se vršnjačkim pritiscima i rizičnim situacijama u stvarnome i virtualnome svijetu.
- zdr B.3.3.B Opisuje opasnosti uporabe sredstava ovisnosti te opasnosti drugih rizičnih ponašanja - Opisuje kratkoročne i dugoročne posljedice ovisničkoga ponašanja na pojedinca i zajednicu.
- osr A.3.3. Razvija osobne potencijale - Pojedinac je odgovoran za svoje ponašanje.
- osr B.3.2. Razvija komunikacijske kompetencije i uvažavajuće odnose s drugima - Povezuje svoje i tuđe stavove, izbore i postupke s posljedicama
- osr C.3.1. Razlikuje sigurne od rizičnih situacija i ima razvijene osnovne strategije samozaštite - Nabraja tvari koje mogu prouzročiti ovisnost - Prepoznaje pritisak vršnjaka i nagovaranje na društveno neprihvatljivo ponašanje. Navodi što treba poduzeti u slučaju opasnosti, pritiska vršnjaka ili nasilja.



ARTIKULACIJA NASTAVNOG SATA

UVOD

U uvodnom dijelu učitelj postavlja pitanja za ponavljanje nastavnih sadržaja s prethodnih sati o alkoholima – što su alkoholi, kakva su njihova svojstva, kako se zove alkohol koji je sastavni dio svih alkoholnih pića te kojim prirodnim procesom nastaje.

Nakon toga učenicima daje listić **Od rizika do zaštite – prepoznajem i djelujem** iz priručnika za učitelje *Putokaz za uspješno savladavanje izazova odrastanja, Nastavno-klinički centar Edukacijsko-rehabilitacijskog fakulteta, str. 29*, pokreće diskusiju i postavlja motivacijska pitanja.

GLAVNI DIO

U središnjem dijelu učitelj prezentira temu Alkoholizam među mladima – ozbiljan problem koristeći poveznicu <https://gamma.app/docs/Alkoholizam-meu-mladima-ozbiljan-problem-ntymr7n12fu88gj?mode=doc> uz diskusiju o definiciji alkoholizma (Objasniti što je alkoholizam i kako se razlikuje od povremene konzumacije alkohola) kakav je utjecaj alkohola na zdravlje (Objasniti kratkoročne i dugoročne učinke alkohola na tijelo i um), kako alkoholizam može utjecati na obitelj, prijatelje i društvo u cjelini (socijalni utjecaj) te koji su znakovi i simptomi alkoholizma (Kako prepoznati problematičnu konzumaciju alkohola).

Nakon toga slijede aktivnosti učenika – osvrt na radni listić *Od rizika do zaštite – prepoznajem i djelujem* (kako se osjeća adolescent pod pritiskom vršnjaka da pije) te radni listić *Kako reći - "ne"* Aktivnost 1: Igra nagovaranja iz Priručnika: Radionice za borbu protiv ovisnosti Siniše Brlesa i Vanje Gorjanec str. 51

Učitelj moderira raspravu i dodatno objašnjava ključne točke.

ZAKLJUČAK

Sumiranje ključnih točaka: Kratko ponoviti najvažnije informacije sa sata.

Svaki učenik treba na list papira za sebe napisati osvrt na temu *Moji razlozi zašto ne pijem* (navodi vlastite razloge zašto ne pije alkoholna pića poput piva, vina ili žestokih pića) te svoje spoznaje podijeliti s ostalim učenicima u razredu.

Nastavne metode

predstavljanje
razgovor
rad na tekstu
interaktivna vježba

intervju
demonstracija
igranje uloga

Oblici rada

individualni rad
rad u paru
rad u skupini



Materijali

- Računalo, projektor,
- prezentacija na <https://gamma.app/docs/ntymr7n12fu88gj>
- radni listić **Od rizika do zaštite – prepoznam i djelujem** sa https://centar.erf.unizg.hr/wp-content/uploads/2020/12/Radni_materijal_za_ucitelje_nastavnike_Putokaz_Mjesec-borbe-protiv-ovisnosti.pdf, str. 29
- radni listić Kako reći “ne” iz Priručnika: Radionice u borbi protiv ovisnosti sa <http://arhiva.cnzd.org/uploads/document/attachment/35/Prirucnik-radionice-u-borbi-protiv-ovisnosti1.pdf>, str. 51

Literatura

- Kurikulum nastavnog predmeta Kemija za osnovne škole i gimnazije
- Kurikulum za međupredmetnu temu Zdravlje za osnovne škole i srednje škole u Republici Hrvatskoj
- Putokaz za uspješno savladavanje izazova odrastanja, Nastavno-klinički centar Edukacijsko-rehabilitacijskog fakulteta, Zagreb, 2020.
- Siniša Brlas, Vanja Gorjanec, PRIRUČNIK: RADIONICE U BORBI PROTIV OVISNOSTI, Edukacijske i socijalizacijske radionice za djecu i mlade, Centar za nestalu i zlostavljano djecu, Osijek, 2015.

ZAPAŽANJA, BILJEŠKE



NASLOV: Disco fox

SCENARIJ POUČAVANJA

Škola:	I. osnovna škola Čakovec	Trajanje (školski sati):	1
Učitelj/ica:	Matija Horvat	Dob učenika (razred):	8.

Motivacijsko pitanje

Kako naučiti plesati disco fox

Tema

- disco fox

Pojmovi

- ples, disco fox, osnovni korak, okret

Ishodi

- OŠ TZK A.5.1. Izvodi strukture gibanja koje su povezane s temeljnim kineziološkim teorijskim i motoričkim znanjima.
- OŠ TZK A.5.4. Prepoznae i izvodi ritmičke i plesne strukture

ARTIKULACIJA NASTAVNOG SATA

Uvodni dio (10 minuta)

- Pozdrav i najava aktivnosti:** (2 min)
 - Pozdraviti učenike i najavite temu sata - učenje disco fox plesa.
- Zagrijavanje:** (8 min)
 - **Aerobik zagrijavanje:**
 - Pustiti dinamičnu glazbu za aerobik.
 - Voditi učenike kroz osnovne aerobik vježbe: marširanje na mjestu, visoko podizanje koljena, jumping jacks, rotacije ruku, istezanje mišića (8 min).



Glavni dio (30 minuta)

1. Uvod u disco fox: (5 min)

- Objasniti osnovne karakteristike disco fox plesa (četiri koraka, jednostavni ritam, ples u paru).
- Prikazati osnovne korake bez glazbe, prvo sami, a zatim sa asistentom ili učenicom.

2. Učenje osnovnih koraka: (10 min)

- **Osnovni korak naprijed-natrag:**
 - Objasniti korak naprijed desnom nogom, zatim korak lijevom nogom u stranu, desnom nogom unazad i lijevom nogom unazad.
 - Vježbanje koraka polako s učenicima, ponavljajući nekoliko puta bez glazbe.
- **Osnovni korak u stranu:**
 - Objasniti korak desnom nogom u stranu, zatim korak lijevom nogom u stranu, desnom nogom unazad i lijevom nogom unazad.
 - Vježbanje koraka polako s učenicima, ponavljajući nekoliko puta bez glazbe.

3. Plesanje u paru: (10 min)

- Podijeliti učenike u parove (obratite pažnju na ravnotežu muško-ženskih parova, ali također omogućiti dječacima da plešu s dječacima i djevojčicama s djevojčicama).
- Objasniti držanje u paru (dječaci desnom rukom drže djevojčice u struku, a djevojčice lijevom rukom drže dječake za rame; slobodne ruke spojene).
- Vježbanje osnovnih koraka u paru bez glazbe, ponavljajući nekoliko puta.

4. Plesanje uz glazbu: (5 min)

- Pustiti glazbu za disco fox.
- Učenici plešu u paru uz glazbu, prvo polako, a zatim brže kako bi uhvatili ritam.

Završni dio (5 minuta)

1. Opuštanje i istezanje: (3 min)

- Lagano hodanje u krug.
- Statično istezanje mišića nogu i ruku.

2. Zaključak i povratne informacije: (2 min)

- Pohvaliti učenike za trud i suradnju.
- Kratka diskusija o tome kako su se osjećali tijekom plesa i što su naučili.



2023-1-HR01-KA121-SCH-000118613

Nastavne metode

- *razgovor*
- *demonstracija*
- *praktičan rad*

Oblici rada

- *individualan rad*
- *rad u paru*

Materijali

- *zvučnik*

Literatura

- Godišnji izvedbeni kurikulum Tjelesne i zdravstvene kulture

ZAPAŽANJA, BILJEŠKE



NASLOV: Joga

SCENARIJ POUČAVANJA

Škola:	I. osnovna škola Čakovec	Trajanje (školski sati):	1
Učitelj/ica:	Matija Horvat	Dob učenika (razred):	8.

Motivacijsko pitanje

Kako motivirati djecu na bavljenje jogom

Tema

- *joga, vježbe disanja*

Pojmovi

- *tehnike disanja, fleksibilnost, snaga, ravnoteža, koncentracija*

Ishodi

- OŠ TZK A.5.1. Izvodi strukture gibanja koje su povezane s temeljnim kineziološkim teorijskim i motoričkim znanjima.

ARTIKULACIJA NASTAVNOG SATA

Uvodni dio (10 minuta)

- Pozdrav i najava aktivnosti:** (2 min)
 - Pozdraviti učenike i najaviti temu sata - joga s fokusom na tehnike disanja.
- Uvodne vježbe disanja (Pranayama):** (8 min)
 - **Duboko disanje:** Učenici sjede u udobnom položaju (Sukhasana - lagani sjedeći položaj). Objasniti važnost dubokog disanja za opuštanje i fokus.
 - Udisanje kroz nos, polako i duboko, punjenje trbuha zrakom.
 - Izdah kroz nos, polako i kontrolirano, praznjenje trbuha.
 - **Nadi Shodhana (naizmjenično disanje kroz nosnice):**
 - Učenici koriste desni palac za zatvaranje desne nosnice, udišu kroz lijevu nosnicu.



- Zatvaranje lijeve nosnice prstenjakom, otvaranje desne nosnice i izdah kroz desnu nosnicu.
- Ponoviti nekoliko puta, izmjenjujući nosnice.

Glavni dio (30 minuta)

1. Zagrijavanje: (5 min)

- **Sunčani pozdrav (Surya Namaskar):** Prolazak kroz nekoliko ciklusa Sunčanog pozdrava za zagrijavanje tijela i poticanje cirkulacije.
 - Početi u stojećem položaju (Tadasana), ruke sklopljene ispred prsa.
 - Podizanje ruku iznad glave, blagi zavaljak unatrag.
 - Pretklon naprijed, ruke prema stopalima.
 - Iskorak unatrag u položaj daske.
 - Spuštanje u Chaturanga Dandasana (niska daska).
 - Podizanje u Cobra položaj (Bhujangasana).
 - Prijelaz u položaj Psa prema dolje (Adho Mukha Svanasana).
 - Povratak u stojeći položaj kroz iskorak i podizanje ruku iznad glave.

2. Osnovne asane (poze): (20 min)

- **Ratnik I (Virabhadrasana I):** 3 min
 - Korak unatrag s jednom nogom, savijanje prednjeg koljena.
 - Ruke podignute iznad glave, dlanovi spojeni ili razmaknuti.
- **Ratnik II (Virabhadrasana II):** 3 min
 - Iz Ratnika I, raširiti ruke u ravnini s ramenima, pogled prema naprijed preko prednje ruke.
- **Drvo (Vrikshasana):** 3 min
 - Stajanje na jednoj nozi, stopalo druge noge postavljeno na unutarnji dio bedra ili potkoljenice.
 - Ruke sklopljene ispred prsa ili podignute iznad glave.
- **Pas prema dolje (Adho Mukha Svanasana):** 3 min
 - Ruke i stopala na tlu, tijelo u obliku obrnutog slova V.
 - Peta prema podu, dlanovi čvrsto pritisnuti na pod.
- **Daska (Phalakasana):** 3 min
 - Tijelo u ravnoj liniji, ruke ispod ramena, aktiviranje trbušnih mišića.
- **Dječja poza (Balasana):** 5 min
 - Sjedenje na petama, naginjanje naprijed, ruke pružene ispred tijela ili uz tijelo.

Završni dio (5 minuta)

1. Opuštanje i meditacija: (5 min)



2023-1-HR01-KA121-SCH-000118613

○ **Ležeći položaj (Savasana):**

- Ležeći na leđima, ruke uz tijelo, dlanovi okrenuti prema gore.
- Vođena meditacija ili tiha meditacija, fokusiranje na disanje i opuštanje svakog dijela tijela.

2. Zaključak i povratne informacije: (1 min)

- Pohvaliti učenike za trud i suradnju.
- Kratka diskusija o tome kako su se osjećali tijekom sata.

Nastavne metode

- Razgovor
- demonstracija
- praktičan rad

Oblici rada

- individualan rad
- rad u grupi

Materijali

- prostirke, sportska odjeća

Literatura

- Joga za svakoga, Barbara Klein

ZAPAZANJA, BILJEŠKE



NASLOV: Kako si?

SCENARIJ POUČAVANJA

Škola:	I. osnovna škola Čakovec	Trajanje (školski sati):	2
Učitelj/ica:	Maja Magdalenić	Dob učenika (razred):	8.

Motivacijsko pitanje

Kada ste i zašto posljednji put nekoga (iskreno) pitali kako je?

Tema

Prihvatanje “negativnih” emocija, razvoj empatije i brige za druge

Pojmovi

- emocije (“negativne emocije”)
- empatija
- briga za druge
- društvene mreže
- odgovorno ponašanje
- samopouzdanje

Ishodi

- zdr B.3.1.A Opisuje i procjenjuje vršnjački pritisak.
- zdr B.3.1.B Razlikuje i vrednuje različite načine komunikacije i ponašanja
- zdr B.3.2.A Prepoznaje utjecaj razvojnih promjena na emocije.
- zdr B.3.3.A Povezuje samopoštovanje s rizičnim ponašanjima.
- zdr C.3.2.D Razumije važnost pronalaženja vjerodostojnih i pouzdanih informacija o zdravlju.
- osr A.3.1. Razvija sliku o sebi.
- osr A.3.2. Upravlja emocijama i ponašanjem.
- osr B.3.1. Obrazlaže i uvažava potrebe i osjećaje drugih.
- osr B.3.2. Razvija komunikacijske kompetencije i uvažavajuće odnose s drugima.



- osr B.3.3. Razvija strategije rješavanja sukoba.
- osr B.3.4. Suradnički uči i radi u timu.
- osr C.3.1. Razlikuje sigurne od rizičnih situacija i ima razvijene osnovne strategije samozaštite.
- osr C.3.2. Prepoznaje važnost odgovornosti pojedinca u društvu.

ARTIKULACIJA NASTAVNOG SATA

UVOD

Učenici gledaju kratak animirani film. (poveznica:
<https://www.youtube.com/watch?v=tJsGGsPNakw>)

Nakon pogledanoga filma pitamo učenike za dojmove i jesu li ikada svjedočili sličnoj ili istoj situaciji.

GLAVNI DIO

Učenike potičemo na raspravu o situaciji s kojom su se susreli likovi u filmu. Pitamo ih što je trebalo drugačije učiniti, tko je trebao drugačije postupiti, kako bi oni postupili da su mladić/ djevojka, kakve su mogle biti posljedice ponašanja većine vršnjaka... Nakon rasprave učenike dijelimo na manje grupe od 4 – 5 učenika i dajemo im upute za rad.

ZADATAK ZA SKUPINU

Pokušajte osmisлити/razraditi kratak igrokaz u kojem ćete prikazati “problem” s kojim se vi i vaši vršnjaci susrećete. Početna rečenica može vam služiti za nadogradnju priče. Kad ukratko opišete situaciju, odredite likove u priči tako da svaki učenik u skupini bude netko. Uvježbajte svoj igrokaz pa ćete ga izvesti pred drugima u razredu. U razradi priče ne zaboravite prikazati kako bi se situacija mogla riješiti, kome se možete obratiti za pomoć, moguće pozitivne i negativne posljedice proizašle iz situacije i sl.

Problemske situacije za skupine:

Skupina 1. Najbolji prijatelj “fotošopirao” je i objavio je tvoju fotografiju na društvenoj mreži bez tvojeg znanja.

Skupina 2. Prijateljica iz razreda u školu je donijela elektroničku cigaretu i pušila na wc-u. Slučaj si prijavio/prijavila razrednici.

Skupina 3. Već nekoliko dana primjećuješ da tvoja prijateljica nosi majice dugih rukava, a vani je jako toplo. Slučajno vidiš da na rukama ima ožiljke.

Skupina 4. Prijatelju iz razreda, s kojim se inače ne družiš puno, umro je otac.



Skupina 5. U razred je došla nova učenica koja je promijenila školu jer su ju zadirkivali zbog debljine i lošeg imovinskog statusa.

ZAKLJUČAK

Učenike pitamo smatraju li da samo odrasli mogu pomoći djeci, jesu li i “negativne” emocije ponekad potrebne i zašto, moramo li se sramiti prihvatiti činjenicu da nam je nekad potrebna pomoć, zašto je i kada važno nekoga pitati kako je.

Za kraj učenike podsjetimo da je važno da znaju prepoznati kad sami trebaju pomoć i kad je drugi trebaju te da nema ničega lošeg u traženju pomoći. Ponekad je dovoljno nekoga samo upitati kako je. Povremeno je u redu ne biti u redu.

Nastavne metode

predstavljanje
razgovor
igranje uloga
interaktivna vježba

gledanje video uratka

Oblici rada

individualni rad
rad u skupini

Materijali

- video uradak/film
- papiri i olovke
- upute s problemskim situacijama
- rekviziti koji su potrebni skupini za izvođenje osmišljenoga scenarija

Literatura

- <https://www.youtube.com/watch?v=tJsGGsPNakw>
- Sučević, Mirela, 2019. *Mala škola životnih vještina*, ŠK, Zagreb
- <https://mzo.gov.hr/UserDocsImages/dokumenti/Publikacije/Medupredmetne/Kurikulum%20medupredmetne%20teme%20Osobni%20i%20socijalni%20razvoj%20za%20osnovne%20i%20srednje%20skole.pdf>
- https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2019_01_10_212.html



Sufinancirano sredstvima
programa Europske unije
Erasmus+



AGENCIJA ZA
MOBILNOST I
PROGRAME EU



2023-1-HR01-KA121-SCH-000118613

ZAPAŽANJA, BILJEŠKE

Ukoliko su učenici “presramežljivi” da izvedu osmišljeni scenarij, mogu ga i samo pročitati po ulogama.



NASLOV: Me, Myself and I

SCENARIJ POUČAVANJA

Škola:	I. osnovna škola Čakovec	Trajanje (školski sati):	1
Učitelj/ica:	Jura Cmrečak	Dob učenika (razred):	8.

Motivacijsko pitanje

Kako razviti samosvijest?

Tema

- Fizičko i mentalno zdravlje

Pojmovi

- Karakter, samosvijest

Ishodi

- OŠ (1) EJ A.8.1.
- OŠ (1) EJ A.8.2.
- OŠ (1) EJ A.8.3.
- OŠ (1) EJ A.8.4.
- OŠ (1) EJ B.8.1.
- OŠ (1) EJ C.8.1.
- OŠ (1) EJ C.8.2.

ARTIKULACIJA NASTAVNOG SATA

UVOD

Nastavnik daje prvi zadatak, a to je opisivanje osobina suučenika iz klupe s tri riječi. Bilo bi dobro prozvati nekoliko učenika viših sposobnosti.

Učitelj nastavlja sat učenjem vokabulara, govori učenicima da otvore bilježnicu i s njima prevodi sljedeći niz riječi:



Chatty - brbljav
Goofy - šašav, smotan
Impolite - nepristojan
Disrespectful - tko ne poštuje ništa i nikoga
Easy-going - onaj s kojim se lako dogovoriti
Self-conscious - niskog samopouzdanja
Serious - ozbiljan
Bossy - šefovski (nastrojen).
Outgoing - otvoren
Moody - ćudljiv
Honest - iskren, pošten
Responsible - odgovoran
Wise - mudar
Reliable - pouzdan
Immature - nezreo
Modest – skroman
Nastavnik najavljuje temu, a to je karakter.

GLAVNI DIO

Nastavnik najavljuje usmeni zadatak. Učenici će ispričati što bi napravili u određenoj situaciju. Na osnovi njihovih odgovora drugi komentiraju kakav je njihov karakter. Učenicima prije govorenja treba pokazati pitanja i dozvoliti im da razmisle što bi napravili u svakoj situaciji. Potrebno je omogućiti korištenje udžbenika i bilježnice kako bi se lakše izražavali. Učenicima prilažemo zadatak:

You will be given five different situations. Describe what you would do in each situation. After you describe your actions, your classmates will discuss and determine your personality traits based on your responses.

Situations:

1. You find a wallet on the street.
 - Describe what you would do with the wallet.
2. A new student joins your class and looks nervous.
 - Explain how you would approach and help them.
3. You see someone being bullied during recess.
 - Describe your actions in this situation.
4. You have an important test tomorrow, but your friends invite you to a party.
 - Explain how you would handle this situation.
5. Your little sibling asks for help with their homework, but you are busy with your own assignments.
 - Describe how you would manage this situation.

Nakon što svaki učenik opiše što bi učinio u ovim situacijama, ostali će učenici razgovarati i identificirati osobine govornika na temelju njihovih odgovora. Na primjer, mogli bi reći: 'Mislim da si vrlo odgovoran/odgovorna jer si odlučio/la učiti za ispit umjesto da ideš na zabavu.

Nastavnik najavljuje pismeni zadatak koji će biti zadaća ukoliko ga učenici ne dovrše na satu.

Učenici dobivaju isprintani listić sa zadatkom:

Write a short essay about how you perceive yourself. Use the following prompts to guide your writing:

1. Introduction:

- Briefly introduce yourself and mention some key points about your personality.

2. Body:

- Strengths: Describe your strengths and give examples of situations where these strengths have helped you.
- Weaknesses: Discuss some areas where you think you can improve and explain why.
- Interests and Hobbies: Talk about what you enjoy doing in your free time and how these activities reflect your personality.
- Relationships: Describe how you interact with friends and family. What kind of friend are you? How do you contribute to your family?

3. Conclusion:

- Summarize how you perceive yourself overall. Reflect on how you think others see you and whether you agree with their perception.

Potičemo učenike da koriste opisni jezik i pružaju konkretne primjere kako bi se lakše izrazili. Ovaj će im zadatak pomoći da razmisle o svojim osobinama i kako komuniciraju sa svijetom oko sebe.

ZAKLJUČAK

Lekcija je osmišljena kako bi učenicima pomogla da razmisle o svojim osobinama ličnosti i kako komuniciraju sa svijetom oko sebe. Razgovarajući o različitim scenarijima i pišući o tome kako doživljavaju sebe, napravili su važne korake prema većoj samosvijesti. Razumijevanje svojih snaga i područja za poboljšanje ključno je za osobni rast i mentalno zdravlje.



2023-1-HR01-KA121-SCH-000118613

Nastavne metode

*predstavljanje
razgovor
rad na tekstu
rad na grafičkim prikazima
interaktivna vježba*

*intervju
demonstracija
igranje uloga
simulacija
praktičan rad*

Oblici rada

*individualni rad
rad u paru
rad u skupini*

Materijali

- <https://hr.izzi.digital/DOS/71334/71638.html>

Literatura

- Skupina autora, Hello World 8, Profil Klett
- Kurikulum nastavnog predmeta Engleski jezik za osnovne škole i gimnazije (https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2019_01_7_139.html)

ZAPAŽANJA, BILJEŠKE



NASLOV: ZNATI KADA POTRAŽITI POMOĆ

SCENARIJ POUČAVANJA

Škola:	I. osnovna škola Čakovec	Trajanje (školski sati):	1
Učitelj/ica:	Janja Frančić	Dob učenika (razred):	8.

Motivacijsko pitanje

Kako možemo prepoznati da nam je potrebna pomoć na području mentalnog zdravlja?

Tema

- Briga o mentalnom zdravlju i aktivno traženje podrške i pomoći

Pojmovi

- Mentalno zdravlje, stress, zabrinutost, negativne misli, psihosomatske tegobe, promjene u ponašanju

Ishodi

- Osr A.3.2. Upravlja emocijama i ponašanjem
- Osr A.3.3. Razvija osobne potencijale
- Osr c.3.1. Razlikuje sigurne od rizičnih situacija i ima razvijene osnovne strategije samozaštite
- B 3.2.A Prepoznaje utjecaj razvojnih promjena na emocije
- B.3.2.B Prepoznaje stres kao važan čimbenik u narađavanju mentalnog zdravlja

ARTIKULACIJA NASTAVNOG SATA

UVOD

Učitelj postavlja pitanje što je važnije – tjelesno zdravlje ili mentalno zdravlje? Nakon što učenici kažu svoje mišljenje, zaključujemo da je jednako važno brinuti o mentalnom zdravlju kao i o tjelesnom zdravlju jer je i jedno i drugo dio cjelokupnog zdravlja. Osoba koja ima dobro mentalno zdravlje može se bolje nositi sa životnim stresovima koji su postali dio svakodnevice i mladih i odraslih.

GLAVNI DIO

Učenike se pozove na raspravu o tome zbog čega je ljudima još uvijek teško potražiti pomoć kada se suoče s teškoćama mentalnog zdravlja. U čemu je razlika da je prihvatljivo ići doktoru ako imaš visoku temperaturu, a nije prihvatljivo ići psihologu na razgovor ako tjednima osjećaš nemir ili tjeskobu?

Dopuštamo učenicima da izraze svoje mišljenje, komentiramo s njima.

Što mislite, kada ljudi ipak potraže pomoć stručnjaka?

Koje su to situacije u kojima biste vi sami zaključili da vam je potrebna pomoć stručnjaka?

Učenike podijelimo u 4 skupine. Svaka skupina mora razmisliti i navesti neke situacije koje ljudima mogu biti osobito teške i utjecati na narušavanje mentalnog zdravlja, a svaka skupina promišlja o određenom području na kojem se mogu primijetiti znakovi da nam je neka situacija teška. U zagradi su navedeni mogući točni odgovori.

1.grupa – ZNAKOVI NA RAZINI MISLI

(osjećaj zbunjenosti, teškoće u koncentraciji, teškoće s donošenjem odluka, zaboravljanje, problem s pamćenjem i učenjem, negativne misli – “Ja sam loša osoba.”; “Nikad ništa neće biti bolje.”, “Sve mi ide krivo i ništa mi ne polazi od ruke.”

2.grupa – ZNAKOVI NA RAZINI OSJEĆAJA

(tuga, strah, ljutnja, krivnja, nemir, tjeskova, zabrinutost, bezvoljnost, osjećaj beznada, frustriranost, iritabilnost, napetost, potreba za izolacijom)

3.grupa – ZNAKOVI NA RAZINI TIJELA

(glavobolja, napetost u mišićima, bolovi u trbuhu, poteškoće s opuštanjem, pad imuniteta, iscrpljenost, pogoršanje kroničnih zdravstvenih problema, autoimune bolesti)

4.grupa – ZNAKOVI NA RAZINI PONAŠANJA

(svađe s bližnjima, popuštanje u školi, učestalo plakanje, promjene u apetitu, problemi sa spavanjem, noćne more, konzumiranje alkohola i cigareta, uključivanje u rizična ponašanja)

2023-1-HR01-KA121-SCH-000118613

Svaka grupa prezentira koje znakove su prepoznali kao one koji bi mogli upućivati da je osobi neka situacija teška i da joj je potrebna podrška. Ostatak razreda ili učitelj mogu nadopuniti i napisane znakove prema područjima prikazati na ploči.

VAŽNO!

Bilo bi dobro potražiti pomoć ako duže od 2 tjedna kod sebe primjećujete

- Intenzivne emocionalne reakcije zabrinutosti, anksioznosti, tuge, ljutnje ili pak apatije (kao da ništa ne osjećate)
- Da ne možete funkcionirati u školi niti obavljati druge obaveze
- Da je došlo do većih promjena u ponašanju, u stvarima i aktivnostima koje su vas prije veselile i u kojima ste uživali

ZAKLJUČAK

Kome se tada obratiti?

- ➔ Za početak, bilo kojoj odrasloj osobi od povjerenja (roditelj, član šire obitelji, učitelj, stručni suradnik u školi)
- ➔ Liječniku opće prakse – može dati uputnicu za pregled kod psihologa ili psihijatra
- ➔ Stručnjacima za mentalno zdravlje u različitim institucijama – škola, Dom zdravlja, Obiteljski centar
- ➔ Online podrška – Hrabri telefon

Nastavne metode

razgovor

Oblici rada

rad u skupini

Materijali

- Ploča, kreda, papiri, bojice, olovke, magnetići za ploču

Literatura

- Briga za mentalno zdravlje – radni materijal za učitelje, nastavnike i roditelje, Nastavno – klinički centar Edukacijsko rehabilitacijskog fakulteta



Sufinancirano sredstvima
programa Europske unije
Erasmus+



AGENCIJA ZA
MOBILNOST I
PROGRAME EU



2023-1-HR01-KA121-SCH-000118613

ZAPAŽANJA, BILJEŠKE