



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

Čakovec, 2025.



Sufinancirano sredstvima
programa Europske unije
Erasmus+



AGENCIJA ZA
MOBILNOST I
PROGRAME EU



broj projekta: 2024-1-HR01-KA121-SCH-000205655

**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

Maja Magdalenić

Uredništvo

Jura Cmrečak, Janja Frančić, Matija Horvat, Maja Magdalenić,
Anita Novak, Danijela Topličanec

Lektorica

Anita Novak

Naslovnica

Ivana Vadjla

Fotografije i digitalni materijali

Djelatnici

Čakovec, kolovoz 2025.

Financirano sredstvima Europske unije. Iznesena mišljenja i stavovi odražavaju isključivo stav autora i ne moraju se podudarati sa stavovima Europske unije ili Agencije za mobilnost i programe Europske unije. Ni Europska unija ni tijelo koje dodjeljuje bespovratna sredstva ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

<http://prvaoscakovec.eu/erasmus>

broj projekta: 2024-1-HR01-KA121-SCH-000205655

Uvod

Svjetska zdravstvena organizacija navodi da 50% mentalnih poremećaja počinje prije 14. godine života iz čega iščitavamo važnost reagiranja i prevencije u osnovnoškolskom obrazovanju. Školsko okruženje navodi se kao jedan od važnijih čimbenika prevencije problema mentalnog zdravlja te je važno jer postavlja temelje za emocionalni i socijalni razvoj djece te doprinosi njihovom općem zdravlju i uspjehu u životu. Osnaživanje mentalnog zdravlja i psihološke otpornosti uključuje obrazovanje i primjenu praksi roditelja, učitelja i učenika koji će razvijati:

- dobar osjećaj o sebi te osjećaj osobne vrijednosti i samopoštovanje,
- svijest o svojim osjećajima i prihvatanje 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
- vještine potrebne za suočavanje s bolnim događajima, stresom ili vanjskim pritiscima,
- vještine za dugoročno psihičko stanje koje ima značajan utjecaj na funkcioniranje pojedinca,
- znanja o negativnim učincima te simptomima 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. Osim toga, ovaj se priručnik posebno fokusira na emocionalnu pismenost (upoznavanje, prepoznavanje, prihvatanje svojih i tuđih emocija te nošenje s njima na zdrav način).

Integracija mentalnog zdravlja u osnovnoškolsko obrazovanje ne samo da pomaže pojedincima nego i pridonosi stvaranju zdravijeg i suosjećajnijeg društva.

broj projekta: 2024-1-HR01-KA121-SCH-000205655

Kazalo

Prvi razred (Što su emocije?)

Osjećaji su važni	5
Osjećaji na licu	8
Čarobni kompas osjećaja	11
Čarobne riječi	14
Emocije i ja	16

Drugi razred (Strah)

Prestrašeni strah	18
Strah – stvaran ili izmišljen?	21
Kako mi moj ljubimac pomaže pobijediti strah?	24
Ja sam hrabrica	27
Pretvaramo strah u smijeh	30

Treći razred (Ljutnja)

Upoznaj svoju ljutnju	32
Prepoznaj ljutnju na vrijeme	35
Moja ljutnja i kako s njom	38
Kako mogu izraziti ljutnju na prihvatljiv način	41
Kad me ljutnja (ne)obuzme	43

Četvrti razred (Tuga)

Razumijem tugu	47
Tužan sam...	50
Kišobran za tugu	52
Prepoznaj tuđu tugu – pruži podršku	55
Korak po korak kroz tugu	58

broj projekta: 2024-1-HR01-KA121-SCH-000205655

Peti razred (Krivnja i frustracija)

Krivnjom do pravoga puta	61
Žao mi je...	64
Od frustracije do snage	67
Strpljiv(ost) u igri i životu	71
Matematika s osmijehom	74

Šesti razred (Sram i ponos)

Ponosan, ali s razlogom	77
Pismo sramu	79
Dovoljno sam dobar/dobra!	83
Ponosim se sobom i nije me sram	86
Nije da se hvalim, ali...	89

Sedmi razred (Ljubomora i zahvalnost)

Zavist i ljubomora – razumijem, prepoznajem i odgovorno reagiram	92
Ljubomora – saveznik ili neprijatelj?	95
Zahvalnost u pokretu	98
Ne, hvala!	101
Hvala tebi, hvala meni!	104

Osmi razred (Zabrinutost, pesimizam i optimizam)

Boje mojih misli	107
Brige pod povećalom	110
Čaša je napola puna	113
Promjene i izazovi	116
Preuzimam kontrolu nad sobom!	118



broj projekta: 2024-1-HR01-KA121-SCH-000205655

NASLOV: Osjećaji su važni

SCENARIJ POUČAVANJA

Škola:	I. osnovna škola Čakovec	Trajanje (školski sati):	1 - 2 sata
Učitelj/ica:	Maja Magdalenić	Dob učenika (razred):	1.razred, 7-8 godina

Motivacijsko pitanje	Kako bi bilo kad bismo uvijek mogli znati kako se netko osjeća samo ga gledajući u oči?
-----------------------------	--

Tema

- Prepoznavanje i imenovanje osnovnih emocija

Pojmovi

- emocije
- sreća
- tuga
- ljutnja
- strah
- iznenađenje
- gađenje

Ishodi

- osr A.1.2. Upravlja emocijama i ponašanjem.
- uku A.1.4.4. Kritičko mišljenje- Učenik oblikuje i izražava svoje misli i osjećaje.
- uku C.1.4.4. Emocije- Učenik se koristi ugodnim emocijama i raspoloženjima tako da potiču učenje te kontrolira neugodne emocije i raspoloženja tako da ga ne ometaju u učenju.
- zdr B.1.2.B Razlikuje osnovne emocije i razvija empatiju.

ARTIKULACIJA NASTAVNOG SATA

UVOD

Nakon motivacijskog pitanja učenike pitamo kako bi oni jednostavno objasnili što su to osjećaji/emocije. (Na kraju ih dopunjavamo da se to odnosi na niz naših reakcija na ono što doživljavamo. Pokušamo učenike osvijestiti da nema loših emocija već neke emocije nisu uvijek ugodne, ali mogu biti primjerene s obzirom na događaje oko nas). Učenicima prikazemo video na poveznici

<http://prvaoscakovec.eu/erasmus>

broj projekta: 2024-1-HR01-KA121-SCH-000205655

<https://www.youtube.com/watch?v=dOkyKyVFnsS>. Nakon svake prikazane emocije učenici pogađaju o čemu se radi.

GLAVNI DIO

1. Učenike pitamo znaju li objasniti sve emocije koje su vidjeli te kad pojedinu emociju možemo osjećati. Nakon toga zadajemo im 6 situacija u kojima moraju prepoznati i imenovati emociju koja se najčešće može osjećati i pojašnjavamo ih. Nazive emocija napišemo na ploču za zadatak koji rade kasnije.
 - Sreća: Dobio si poklon za rođendan. (Kada smo sretni, obično se smiješimo i osjećamo se veselo.)
 - Tuga: Ne možeš dobiti novu trenirku. (Kada smo tužni, možemo plakati ili osjećati se kao da nam nešto nedostaje.)
 - Ljtnja: Neko ti je uzeo omiljenu igračku. (Kada smo ljuti, možemo stisnuti ruke ili se ljutito izražavati.)
 - Strah: Započelo je nevrijeme. (Kada se nečega bojimo, možemo se zgrčiti ili osjećati nesigurno.)
 - Iznenadenje: Tvoj prijatelj ti je iznenada došao na vrata. (Kada nas nešto iznenadi, obično se otvorimo očima ili kažemo 'Ooo!'.)
 - Gađenje: Pogledao si nešto što ne voliš jesti. (Kada nešto ne volimo, možemo naborati nos i reći „bljaak“)
2. Učenike dijelimo u manje grupe i dajemo im zadatak da za svaku od 6 emocija osmisle sličnu situaciju kao ove koje smo zajedno prošli pa ih mogu ili zapisati ili odglumiti (ovisno o vještini pisanja, glume).
3. Grupe predstavljaju svoj rad pred ostatkom razreda.

ZAKLJUČAK

Učenike pitamo koje osjećaje sada osjećaju. Kažemo im da smo danas naučili što su emocije i kako ih prepoznati! Svaka je emocija važna i pomaže nam da razumijemo sebe i druge. Kad se osjećamo sretno, tužno, ljuto, iznenađeno, uplašeno ili zgađeno, to je potpuno normalno i svi osjećamo te stvari u različitim situacijama. Sve su emocije u redu, važno ih je prepoznati i kod sebe i kod drugih kako bismo se lakše razumjeli.

Ako ostane vremena, učenici mogu nacrtati jednu emociju koja im se danas najviše svidjela.

Nastavne metode

predstavljanje
razgovor
igranje uloga
interaktivna vježba

Oblici rada

individualni rad
rad u skupini

Materijali

- video uradak, kartice sa situacijama, papiri, olovke ili bojice, ploča i kreda



Sufinancirano sredstvima
programa Europske unije
Erasmus+



AGENCIJA ZA
MOBILNOST I
PROGRAME EU



broj projekta: 2024-1-HR01-KA121-SCH-000205655

Literatura

- https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2019_01_7_153.html
- https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2019_01_7_154.html
- https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2019_01_10_212.html
- <https://www.youtube.com/watch?v=dOkYKyVFnsS>

ZAPAZANJA, BILJEŠKE



broj projekta: 2024-1-HR01-KA121-SCH-000205655

NASLOV: Osjećaji na licu

SCENARIJ POUČAVANJA

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

Motivacijsko pitanje	Zamisli da postoji čarobna kutija u koju možeš staviti jedan osjećaj i sačuvati ga zauvijek – koji bi osjećaj odabrao i zašto?
-----------------------------	---

Tema

- Osjećaji na licu

Pojmovi

- Osjećaj, emocija

Ishodi

HJ A.1.1 Učenik/ca sluša i razumije sugovornika.
HJ A.1.3 Učenik/ca sudjeluje u razgovoru primjerenim izricanjem svojih misli i osjećaja.
PD A.1.1 Učenik/ca opisuje sebe i prepoznaje svoje osjećaje.
PD A.1.2 Učenik/ca prepoznaje različite emocije i načine njihova izražavanja.
OSR.1.1 Učenik/ca prepoznaje i imenuje osnovne emocije (sreća, tuga, ljutnja, strah).
OSR.1.2 Učenik/ca prepoznaje kako se njegovo ponašanje odražava na osjećaje drugih
OSR.1.3 Učenik/ca razvija empatiju i prihvatanje različitosti.
OSR.1.4 Učenik/ca iskazuje svoje potrebe i osjećaje na nenasilan način.

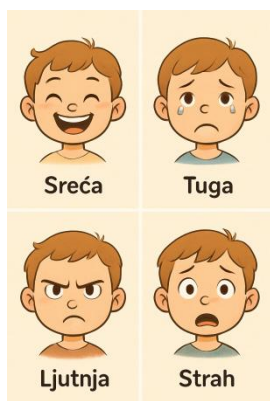
ARTIKULACIJA NASTAVNOG SATA

UVOD (10 min)

Razgovor u krugu – učitelj/ica pokazuje sličice izraza lica (osjećaji: sreća, tuga, ljutnja, strah).

Pitanja za poticanje razgovora:
Kako izgleda sretno lice?
Što radimo kad smo tužni?
Kako izgleda lice kada smo ljuti?
Kako znamo da se netko boji?

broj projekta: 2024-1-HR01-KA121-SCH-000205655



Video: Osjećaji (emocije)
<https://youtu.be/ZazDSuRhr6k>
Koje ste osjećaje vidjeli prikazane na filmiću?

GLAVNI DIO (30 min)

* Igra pogađanja Koji osjećaj sam ja?

Djeca izvlače kartice s osjećajima. Glumom pokazuju osjećaj samo izrazom lica (bez govora), ostali pogađaju. Nakon svakog pogođenog osjećaja učenici uz upute učiteljice/učitelja opisuju izraze lica te ih pokušaju odglumiti.

Osjećaj/ Opis izraza lica

1. Sreća/ Osmijeh, usne razvučene prema gore, oči blago zatvorene ili svijetle, opušteno lice.
2. Tuga/ Spušteni kutovi usana, obrve spuštene i blago zbijene, oči mogu biti vlažne ili gledaju dolje.
3. Strah/ Široko otvorene oči, podignute obrve, usta blago otvorena ili zgrčena, lice napeto.
4. Ljutnja/ Zbijene obrve, stisnute usne, zategnuti mišići lica, ponekad stisnute čeljusti, oštri pogled.
5. Iznenađenje/ Podignute obrve, široko otvorene oči i usta, lice opušteno ali izrazito.
6. Gađenje/ Naboran nos, podignuta gornja usna, lice se može okrenuti u stranu, oči sužene.
7. Ljubav/ Blagi osmijeh, oči blago zatvorene ili tople, opušteno i nježno lice, često blagi pogled prema nekome.
8. Ponos/ Glava blago podignuta, usne blago stisnute ili lagano smješkaju, pogled usmjeren prema naprijed.
9. Nesigurnost/ Obrve blago podignute i zbijene, oči koje izbjegavaju kontakt, usne blago stisnute ili spuštene.
10. Uznemirenost/ Napeto lice, često stisnute usne, oči koje brzo gledaju oko sebe, obrve skupljene.

*Crtanje emocija

Zadatak: nacrtaj lice koje prikazuje jedan osjećaj (po izboru ili zadano).
Kad završe, djeca pokazuju crtež i ostali pogađaju osjećaj.

ZAKLJUČAK (5 min)

* Razgovor u krugu

Koji osjećaj najčešće vidiš kod svojih prijatelja?
Kako možemo pomoći prijatelju koji je tužan/ljut?

Dodatan poticaj: Postaviti "kutiju osjećaja" u učionicu u koju djeca mogu ubacivati kartice s osjećajima koje su taj dan osjetila.



broj projekta: 2024-1-HR01-KA121-SCH-000205655

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

- Laptop, projektor, sličice izraza lica, kartice s napisanim osjećajima, papir, bojice/flomasteri

Literatura

- Godišnji izvedbeni kurikulum

ZAPAZANJA, BILJEŠKE

broj projekta: 2024-1-HR01-KA121-SCH-000205655

NASLOV: Čarobni kompas osjećaja

SCENARIJ POUČAVANJA			
Škola:	I. osnovna škola Čakovec	Trajanje (školski sati):	1 sat
Učitelj/ica:	Janja Frančić	Dob učenika (razred):	7-8 godina (1.razred)

Motivacijsko pitanje	Zamislite da imate maleni čarobni kompas u sebi. Svaki put kad nešto doživite – on vam pokaže kako se osjećate. Što bi vaš kompas pokazivao sad, u ovom trenutku?
-----------------------------	--

Tema

- Prepoznavanje i razlikovanje ugodnih i neugodnih osjećaja

Pojmovi

- Osjećaji – ugodni (sreća, uzbuđenje, iznenađenje, ponos), neugodni (strah, ljutnja, tuga, sram)

Ishodi

- Učenici će moći razlikovati ugodne i neugodne osjećaje s obzirom na svakodnevne situacije
- Učenici će biti u stanju prepoznati i imenovati osnovne emocije kod sebe i drugih
- Učenici će razvijati emocionalni rječnik kroz igru, priču i simboličko izražavanje
- Vježbat će poštivati osjećaje drugih učenika i aktivno slušati njihove odgovore

ARTIKULACIJA NASTAVNOG SATA

UVOD

Učitelj pozdravlja učenike i želi im dobrodošlicu na radionicu o osjećajima. Poziva ih da svi zajedno budu mali istraživači! Istraživači koji neće istraživati prirodu nego sebe same.

“Danas ćemo upoznati nešto jako važno i korisno – svoje osjećaje!”

Zatim postavlja motivacijsko pitanje učenicima: “Zamislite da imate čarobni kompas u sebi. Svaki put kad nešto doživite, on vam pokaže kako se osjećate. Što bi vaš kompas pokazivao sad, u ovom trenutku?”

Svaki učenik (ako želi) izražava svoj trenutni osjećaj. Učitelj sluša, uvažava rečeno, bez evaluacije i komentiranja. Ako se neki učenici ne znaju izraziti ili su sramežljivi, učitelj može reći da je “ne znam” u redu odgovor na postavljeno pitanje jer ponekad ne znamo kako se osjećamo. Možda nam današnja radionica pomogne u tome da to ubuduće lakše otkrijemo!

GLAVNI DIO

<http://prvaoscakovec.eu/erasmus>

broj projekta: 2024-1-HR01-KA121-SCH-000205655

Učitelj čita priču "Tajna čarobnog kompasa":

"Nekada davno, u srcu jedne šume koju ljudi nisu mogli vidjeti golim okom, postojalo je malo selo koje se zvalo Emocionija. U tom selu živjeli su mali stanovnici zvani Osjećajčići – vesela bića koja su predstavljala sve osjećaje koji postoje: sreću, tugu, ljutnju, uzbuđenje, strah, ljubav i mnoge druge.

Stanovnici Emocionije živjeli su složno, ali su imali jedan problem – često su se gubili! Ponekad bi Osjećajčić Srećko slučajno završio u Dolu tuge, ili bi se Ljutko zaletio u Polje smijeha i sve pokvario. Nitko više nije znao kada je koji osjećaj pravi, a kada nije.

Jednog dana, mudra sova Emocina, najstarija u šumi, odlučila im je pomoći. Sletjela je na stari panj na sredini sela i rekla: Vrijeme je da napravimo Čarobni kompas osjećaja. On će vam pomoći da uvijek znate kako se osjećate i zašto. Naučit ćete da su svi osjećaji važni, ali je jako korisno prepoznati kad se osjećamo sretno, kad tužno, a kad ljuto – i što tada možemo učiniti.

Zajedno su nacrtali veliki kompas: na sjeveru su stavili UGODNE OSJEĆAJE jer oni griju srce kao sunce, na jugu su stavili NEUGODNE OSJEĆAJE jer znaju hladiti kao vjetar, na istoku su stavili ZBUNJENE OSJEĆAJE jer ponekad ne znamo kamo krenuti, a na zapadu su zapisali načine KAKO IZRAZITI OSJEĆAJE jer ih nije dovoljno samo osjetiti, već ih treba razumjeti i podijeliti.

Od tada, svaki Osjećajčić koristi čarobni kompas i više se nitko ne gubi."

Učitelj pita učenike kako im se svidjela priča. Što ih se posebno dojmilo?

Svi mi, baš kao i stanovnici Emocionije, svakog dana doživimo razne osjećaje – a kad ih naučimo prepoznati, postajemo pravi mali majstori emocija.

Postavlja pitanje učenicima bi li voljeli oni sami napraviti svoj vlastiti kompas osjećaja kako bi naučili razlikovati kada osjećaju nešto lijepo i ugodno, a kada nešto teško što nije baš ugodno i što tada mogu napraviti.

Učitelj na ploči crta kompas i priprema sljedeću aktivnost prepoznavanja ugodnih i neugodnih osjećaja u određenim situacijama. Unaprijed priprema kartice na kojima pišu različite situacije. Pojedini učenici izvlače karticu, pročitaju što piše i kažu kako bi se osjećali u toj situaciji. Bi li taj osjećaj stavili na sjever ili na jug kompasa?

Primjeri situacija na karticama:

- Prijatelj te pozvao na svoj rođendan.
- Nisi znao odgovor u školi pred cijelim razredom.
- Izgubio si omiljenu igračku.
- Učiteljica te pohvali za trud.
- Dobio si čokoladu.
- Mama te zagrlila.
- Zaboravio si domaću zadaću.
- Roditelji ti obećaju da za vikend idete na izlet.

Nakon toga učenici izrađuju vlastiti kompas osjećaja. Svaki učenik dobije set mini kartica na kojima su navedeni osjećaji koje oni potom razvrstavaju na ugodne i neugodne (sjever i jug kompasa).

Popis osjećaja na karticama:

- UGODNI – sreća, ponos, ljubav, uzbuđenje, zahvalnost, smirenost, radost, zadovoljstvo
- NEUGODNI – tuga, strah, ljutnja, sram, razočaranje, zabrinutost, ljubomora, nesigurnost

Nakon što učenici razvrstavaju ugodne i neugodne osjećaje na kompas, učitelj ih pita mogu li osjećati više osjećaja istovremeno? Jesu li ikad bili u takvoj situaciji? Učenici navode primjere ako imaju.

Ako se ne mogu dosjetiti takvih situacija, učitelj nudi neke primjere i pita što misle koji se sve osjećaji mogu u toj situaciji doživjeti.

broj projekta: 2024-1-HR01-KA121-SCH-000205655

Primjeri: selidba u novu kuću (znatiželja, sreća, tuga, strah), učiteljica te pohvali pred razredom (ponos, sram), svađaš se s prijateljem kojeg jako voliš (ljutnja, tuga, zbunjenost), dobio si odličnu ocjenu iz testa, a tvoj prijatelj jedinicu (sreća, tuga, krivnja).

MIJEŠANI I ZBUNJUJUĆI OSJEĆAJI mogu biti: iznenađenje, zbunjenost, sramežljivost, neodlučnost... Učenici ih upisuju na istočni dio kompasa.

Za kraj, učitelj postavlja pitanje učenicima što im pomaže kad dožive neki osjećaj koji nije ugodan. Što možemo učiniti kad nam je teško da si malo olakšamo, da se ohrabrimo, razveselimo?

Primjere učenika učitelj može nadopuniti sljedećim važnim aktivnostima koje mogu pomoći da se u nekoj teškoj situaciji osjećamo bolje i to upisuju u zapadni dio kompasa:

- Razgovor s nekim, duboko disanje, crtanje, pisanje, igranje, zagrljaj, šetnja/vožnja biciklom...

ZAKLJUČAK

Svi su osjećaji važni i pokazuju nam gdje se nalazimo, ali nam mogu i pokazati put kojim želimo ići.

Na kraju, stanemo u krug, zatvorimo oči, duboko udahnemo i stavimo ruku na srce. Još jednom duboko udahnemo i odgovorimo sami sebi: Koji osjećaj sada osjećam u svom srcu i u tijelu?

Na razrednom kompasu nacrtanom na ploči učenici ucrtaju smajlič koji prikazuje kako se osjećaju sada i smještaju ga ili na sjeverni dio kompasa (ugodni osjećaji) ili na južni dio kompasa (neugodni osjećaji).

Nastavne metode

predstavljanje
razgovor
interaktivna vježba

Oblici rada

individualni rad

Materijali

- Ploča, kreda, flomasteri
- Kartice s popisom osjećaja
- Radni listić s ucrtanim kompasom podijeljenim na 4 dijela (sjever, jug, istok, zapad)

Literatura

- <http://www.plavi-telefon.hr/pdf/emocionalna-pismenost-2014.pdf>
- Horvatić L. (2020). Kako se osjećáš? Zagreb:Evenio.

ZAPAŽANJA, BILJEŠKE



broj projekta: 2024-1-HR01-KA121-SCH-000205655

NASLOV: Čarobne riječi

SCENARIJ POUČAVANJA

Škola:	I. osnovna škola Čakovec	Trajanje (školski sati):	1
Učitelj/ica:	Jura Cmrečak	Dob učenika (razred):	6-7

Motivacijsko pitanje	Zašto koristimo čarobne riječi?
-----------------------------	--

Tema

- Mentalno zdravlje

Pojmovi

- Čarobne riječi

Ishodi

- EJ A.1.1. Neverbalno i verbalno reagira na izgovorene riječi te vrlo kratke i jednostavne upute i pitanja.
- EJ A.1.3. Ponavlja riječi i vrlo kratke i jednostavne rečenice oponašajući engleski sustav glasova
- EJ A.1.5. Razgovara s drugom osobom te s njom razmjenjuje naučene vrlo kratke i jednostavne rečenice.
- EJ C.1.1. Uočava i koristi se najosnovnijim kognitivnim strategijama učenja jezika.
- EJ C.1.4. Uočava i primjenjuje najosnovnije tehnike kreativnoga izražavanja.

ARTIKULACIJA NASTAVNOG SATA

UVOD

Učitelj započinje razgovorom o ljubaznosti i lijepom ponašanju.
Predstavljanje teme: "Što su čarobne riječi?" Učenici daju svoje odgovore te ih učitelj zapisuje na ploču.

GLAVNI DIO

Učitelj na ploču zapisuje riječi na hrvatskom jeziku. Moli učenike za prijevod na engleski jezik.
Na ploči piše: hvala-thank you, molim-please i oprost-sorry
Učenici zatim riječi prepisuju.
Koristeći IZZI (<https://hr.izzi.digital/DOS/109/153.html>) učenici slušaju, a zatim pjevaju "Please and Thank You Song".
Učenike je potrebno svrstati u par i zadati im zadatak da kreiraju scenarij u kojem je potrebno iskoristiti jednu čarobnu riječ.

<http://prvaoscakovec.eu/erasmus>

broj projekta: 2024-1-HR01-KA121-SCH-000205655

Učenički parovi dolaze naprijed da odglume pripremljeno.
Ostane li vremena, učenici rješavaju radnu bilježnicu na satu, a ako ne, ostaje za domaću zadaću.

ZAKLJUČAK

Učitelj ponavlja "čarobne riječi" i njihovu važnost. Učenici za domaću zadaću moraju koristiti čarobne riječi te na idućem satu navesti situaciju u kojoj su ih koristili.

Nastavne metode

predstavljanje
razgovor
rad na tekstu
rad na grafičkim prikazima
interaktivna vježba

Oblici rada

individualni rad
rad u paru

igranje uloga
simulacija

Materijali

- <https://hr.izzi.digital/DOS/109/153.html>
- Building Blocks 1 udžbenik i radna bilježnica, pisanka

Literatura

- Skupina autora, Building Blocks 1, 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

broj projekta: 2024-1-HR01-KA121-SCH-000205655

NASLOV: Emocije i ja

SCENARIJ POUČAVANJA

Škola:	I. osnovna škola Čakovec	Trajanje (školski sati):	1
Učitelj/ica:	Jura Cmrečak	Dob učenika (razred):	7-8

Motivacijsko pitanje	Koje emocije poznajemo?
-----------------------------	--------------------------------

Tema

- Mentalno zdravlje

Pojmovi

- Emocije

Ishodi

- EJ A.1.1. Neverbalno i verbalno reagira na izgovorene riječi te vrlo kratke i jednostavne upute i pitanja.
- EJ A.1.3. Ponavlja riječi i vrlo kratke i jednostavne rečenice oponašajući engleski sustav glasova
- EJ A.1.5. Razgovara s drugom osobom te s njom razmjenjuje naučene vrlo kratke i jednostavne rečenice.
- EJ C.1.1. Uočava i koristi se najosnovnijim kognitivnim strategijama učenja jezika.
- EJ C.1.4. Uočava i primjenjuje najosnovnije tehnike kreativnoga izražavanja

ARTIKULACIJA NASTAVNOG SATA

UVOD

Učitelj pozdravlja učenike i najavljuje temu sata: emocije. Postavlja pitanja poput: "Kako se osjećate danas?" i potiče učenike da odgovore.

Upoznavanje s riječima: Učitelj pokazuje slike ili kartice s izrazima lica koji prikazuju emocije (happy, hungry, sad, sleepy). Izgovara riječi i ponavlja ih s učenicima. Igra "Pokaži emociju": Učitelj izgovara riječ za emociju, a učenici moraju pokazati odgovarajući izraz lica.

GLAVNI DIO

Na platformi IZZI (<https://hr.izzi.digital/DOS/109/153.html>) učenici gledaju video „We Are Friends”. Učitelj pita učenike tko je bio sad, sleepy, hungry i happy.

Učenici dobivaju papir i flomastere. Učitelj zadaje zadatke poput: "Nacrtajte sebe kad ste sretni", "Nacrtajte nekoga tko je tužan" i slično. Važno je omogućiti učenicima da koriste boje po želji.

<http://prvaoscakovec.eu/erasmus>

broj projekta: 2024-1-HR01-KA121-SCH-000205655

Učitelj pokazuje izraz lica, a učenici pogađaju o kojoj se emociji radi.

ZAKLJUČAK

Učitelj ponavlja riječi za emocije s učenicima.

Postavljanje pitanja: Učitelj postavlja pitanja poput: "Koja vam se emocija najviše sviđa?" i "Kada se osjećate sretno/tužno/gladno/pospano?"

Ovaj scenarij podučavanja pruža okvir za sat o emocijama. Učitelj može prilagoditi aktivnosti i materijale ovisno o potrebama i interesima učenika.

Nastavne metode

predstavljanje
razgovor
rad na tekstu
rad na grafičkim prikazima
interaktivna vježba

praktičan rad
demonstracija
igranje uloga
simulacija

Oblici rada

individualni rad
rad u paru
rad u skupini

Materijali

- <https://hr.izzi.digital/DOS/109/153.html>
- Building Blocks1 udžbenik i radna bilježnica, pisanka

Literatura

- Skupina autora, Building Blocks 1, 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

broj projekta: 2024-1-HR01-KA121-SCH-000205655

NASLOV: Prestrašeni strah

SCENARIJ POUČAVANJA

Škola:	I. osnovna škola Čakovec	Trajanje (školski sati):	1 sat
Učitelj/ica:	Janja Frančić	Dob učenika (razred):	8 - 9 godina (2.razred)

Motivacijsko pitanje	Mogu li se čudovišta nečega bojati?
-----------------------------	--

Tema

- Upoznavanje s emocijom straha, situacijama u kojima se strah pojavljuje i prepoznavanje osjećaja kod sebe i drugih

Pojmovi

- Osjećaji, strah, čudovište, opasnost, oprez

Ishodi

- Učenici će moći prepoznati i imenovati osjećaj straha
- Učenici će osvijestiti da je strah prirodan i koristan osjećaj
- Učenici će naučiti razlikovati stvarne i zamišljene strahove
- Učenici će moći opisati kako tijelo reagira kada osjećamo strah
- Učenici pokazuju razumijevanje i prihvaćanje vlastitih i tuđih emocija

ARTIKULACIJA NASTAVNOG SATA

UVOD

Učitelj na početku pozdravlja učenike, podijeli im papire i bojice te zadaje zadatak da nacrtaju kako bi izgledao strah kad bi bio lik. Netko možda ima u glavi sliku nekog lika kojeg se boji, a netko može zamisliti kako bi strah izgledao.

Tko želi, može podijeliti i ispričati ostalim učenicima što je nacrtao.

Učitelj navodi da svatko od nas ima svog strašića, nešto čega se boji.

Puno se djece boji čudovišta. Što mislite, zbog čega? Kako se to čudovišta ponašaju, kakva su, da ih se toliko djece boji? A što mislite, boje li se čudovišta nečega? Čega bi se oni mogli preplašiti?

GLAVNI DIO

Učitelj nastavlja: Sada ću vam pročitati priču o jednom dječaku i jednom čudovištu.

broj projekta: 2024-1-HR01-KA121-SCH-000205655

“Zovem se Hugo. Sam sam u sobi i čuo sam neki zvuk koji dopire ispod kreveta. Mislim da se tamo skriva čudovište. Strah me. Jako me strah! Ne usudim se ni pomaknuti.

Ako budem posve miran, čudovište će pomisliti da tu nema koga napasti?

- Ima li koga?

Joooooj, znao sam! Čudovište mi se obratilo! Želim vikati da dozovem roditelje. Ali čudovište će me zarobiti prije nego što oni stignu. Radije ću šutjeti. Možda pomisli da nema nikoga, pa otiđe.

- Molim te, pusti me u svoj krevet!

- T-t-tko si ti???

- Ja...ja.... ja sam tvoje čudovište!

- Nemam ja nikakvo čudovište – odgovorim mu, sav prestravljen.

- Molim te, pusti me u svoj krevet.

Ruke mi se znoje. Nije mi baš ugodno što je to čudovište tako dobro odgojeno.

- Zašto želiš doći u moj krevet?

- Zato štooooo....me strah.

Zagrcnuo sam se.

- Čudovišta nije strah. Čudovišta straše druge – odgovorim mu.

- E, pa mene je stvarno strah. Jako me strah.

Sada mi ga je pomalo žao. Zapravo ga vrlo dobro razumijem zato što je i mene jako strah.

- A zašto si onda došlo? – upitam ga, još mu uvijek ne vjerujem.

- To ja ne znam, to ti znaš.

Poskočio sam u krevetu.

- Ta ti je dobra! Kako bih ja znao zašto je neko čudovište došlo u moju sobu?

- Pa ti si me stvorio!

- Ma kakve gluposti to pričaš? Pa ti si ludo čudovište!

- Govorim istinu. Molim te, dopusti mi da dođem k tebi. Umirem od straha.

Čini mi se da čudovištu drhti glas.

- Jesi jako veliko? – pitam ga.

- Ne znam.

- Hrčeš?

- Ne znam.

- Zar ništa ne znaš?!?

- Znam samo da me strah.

- E, pa u tome nisi samo.

- I tebe je strah?

- Da.

- Vidiš, ja sam tvoje čudovište! Jednako sam strašljivo kao i ti.

- Vidi ti to.

Ne znam je li ili nije moje čudovište, ali trese se toliko da se krevet pretvorio u lokomotivu. Mislim da ga je čak strah više nego mene.

- Hoćeš me onda pustiti u svoj krevet?

- Aaaaaajdeeee. Dobro.

Čudovište je brzo uskočilo u moj krevet i priljubilo se uz mene. Treslo se. Dao sam mu ruku, pa smo zaspali.”

Nakon čitanja priče, učitelj potiče raspravu o strahu sljedećim pitanjima kojima potiče emocionalnu refleksiju, identifikaciju sa sadržajem i razvoj empatije:

- Kako se čudovište osjećalo? Čega se točno bojalo?
- Jeste li ikada čuli za čudovište koje se boji? Kako vam je to? Smiješno? Ili nije?
- Po čemu smo sve mogli saznati da se čudovište boji? Kako je izgledalo? Kako se ponašalo? Kako je govorilo?
- Što mu je pomoglo da se osjeća manje uplašeno?



broj projekta: 2024-1-HR01-KA121-SCH-000205655

- Je li vama ikada bilo neugodno reći da vas je nečega strah?
- Čega ste se bojali kad ste bili manji? A čega se sada bojite?
- Je li taj strah stvaran ili izmišljen?
- Je li strah uvijek loš? Može li nam nekad pomoći?
- Možemo li osjećati strah i biti hrabri u isto vrijeme?
- Kako tvoje tijelo izgleda ili reagira kad osjeti strah?
- Je li moguće da nas strahovi nekad i štite, a ne samo plaše?
- Što vama pomaže kada osjećate strah?
- Kako možeš pomoći prijatelju, bratu ili sestri kada se boje?

ZAKLJUČAK

Strah se najviše boji samoće! Kada nije sam, kada ga vidimo, prigrlimo ili podijelimo s nekim, on više nije strašan i nekako se smanji.

Pogledajte sada svoje papiriće na kojima ste crtali kako izgleda strah da je neki lik i recite mu da ga vidite i da je vrijeme da se iseli iz vašeg ormara, iz vase sobe, kuće ili iz vašeg tijela.

Napišite ili nacrtajte pokraj tog straha što možete učiniti ako vas strah još koji put poželi posjetiti.

(primjer: reći nekome, disati, upaliti svjetlo, crtati, pjevati...)

Kada završe, papiriće lijepe na plakat na kojem je nacrtana Straškova nova kuća – mjesto gdje se čuvaju strahovi kako ne bi vladali nama.

Nastavne metode

predstavljanje
razgovor
interaktivna vježba

Oblici rada

individualni rad

Materijali

- Priča Čudovište u mom krevetu
- Papiri, bojice
- Plakat s nacrtanom Straškovom kućom, selotejp

Literatura

- Velika knjiga emocija (priča Čudovište u mom krevetu). Maria Menendez-Ponte. Planetopija.

ZAPAŽANJA, BILJEŠKE

Nakon svakog pitanja, važno je djeci dati vremena da promisle i izraze svoje misli i osjećaje. Učitelj edukativno nadopunjuje ako smatra da nešto važno nije izrečeno.

Pitanja za refleksiju nakon čitanja priče mogu se koristiti i u obliku kartica koje pojedino dijete izvuče i odgovori na njega.

broj projekta: 2024-1-HR01-KA121-SCH-000205655

NASLOV: Strah – stvaran ili izmišljen?

SCENARIJ POUČAVANJA			
Škola:	<i>I. osnovna škola Čakovec</i>	Trajanje (školski sati):	1
Učitelj/ica:	Matija Horvat	Dob učenika (razred):	2. razred

Motivacijsko pitanje	Što nas plaši te je li taj strah opravdan?
-----------------------------	---

Tema
Prepoznavanje različitih vrsta strahova te učenje kako razlikovati stvarne od izmišljenih strahova
Pojmovi
- strah - emocije - suočavanje
Ishodi
- OSR A.1.1 – Prepoznaje i opisuje vlastite emocije i emocionalne reakcije. - OSR A.2.2 – Upoznaje načine samoregulacije emocija i ponašanja. - OSR C.2.1 – Pokazuje empatiju u odnosima s drugima. - HJK A.2.1 – Sluša i razumije kraći usmeni tekst (priča o strahu). - HJK A.2.3 – Govori o svojim doživljajima, mislima i osjećajima. - HJK A.2.4 – Sudjeluje u razgovoru u skupini izražavajući vlastiti stav.

ARTIKULACIJA NASTAVNOG SATA
UVOD Razgovor u krugu: "Čega se bojimo?" - Učitelj postavlja pitanje: <i>Jeste li se ikada nečega bojali? Čega?</i> - Djeca se javljaju i dijele svoje primjere. Učitelj zapisuje nekoliko odgovora na ploču. Cilj: aktivirati predznanje i normalizirati osjećaj straha ("Svi se ponekad bojimo i to je u redu.")



broj projekta: 2024-1-HR01-KA121-SCH-000205655

GLAVNI DIO

a) Istražujemo vrste strahova

- Učitelj prikazuje slike različitih strahova (npr. pauk, mrak, čudovište, pas koji laje, posjet zubaru...).
- Učenici govore kako bi se osjećali u tim situacijama.
- Kratko objašnjenje razlike između:
 - **Stvarnih strahova** (oni koji nas mogu stvarno zaštititi – pas koji laje, visina, požar...)
 - **Izmišljenih strahova** (oni koji su u našoj mašti – čudovišta, duhovi, zmajevi...)

Pitanje za učenike: "Kako možemo znati je li neki strah stvaran ili izmišljen?"

b) Igra razvrstavanja: "Je li to stvarno ili nije?"

- Učenici dobivaju kartice s različitim situacijama.
- Zadatak im je zalijepiti karticu na plakat pod "Stvarni strah" ili "Izmišljeni strah".

Primjeri kartica:

- "Pas koji laje na ulici"
- "Zmaj ispod kreveta"
- "Požar u zgradi"
- "Crna sjena koja lebdi u sobi"
- "Trešnja prije ispita"

c) Čitanje priče (5 min)

- Učitelj čita kratku priču o liku koji se nečega boji (može i zamišljen strah koji se prevlada).
- Razgovor: *Što je lik osjećao? Kako mu možemo pomoći? Je li taj strah stvaran?*

ZAKLJUČAK

Imenovanje Superjunačkog alata protiv straha

- Učenici biraju jednu strategiju koja im može pomoći kad ih je strah (npr. razgovor s roditeljem, duboko disanje, svjetlo u sobi...).
- Svaki učenik nacrtava svoj "Superalat" i napiše što mu pomaže kad ga je strah.

Nastavne metode

- razgovor
- ilustracija
- igra

Oblici rada

- individualni rad
- rad u skupini

Materijali

→ Slike ili crteži raznih strahova (mrak, pauzi, čudovišta, visina, loši snovi...), kartice sa situacijama (npr. "pas koji laje", "mrak u sobi", "čudovište ispod kreveta"), veliki papir za plakat (podjela na "STVARNI strahovi" i



Sufinancirano sredstvima
programa Europske unije
Erasmus+



AGENCIJA ZA
MOBILNOST I
PROGRAME EU



broj projekta: 2024-1-HR01-KA121-SCH-000205655

“IZMIŠLJENI strahovi”, lijepilo, flomasteri, knjiga/priča s temom straha (npr. “Zmaj ispod mog kreveta” ili slično)

Literatura

- Godišnji izvedbeni kurikulum

ZAPAZANJA, BILJEŠKE

broj projekta: 2024-1-HR01-KA121-SCH-000205655

NASLOV: Kako mi moj ljubimac pomaže pobijediti strah?

SCENARIJ POUČAVANJA

Škola:	<i>I. osnovna škola Čakovec</i>	Trajanje (školski sati):	1
Učitelj/ica:	Jura Cmrečak	Dob učenika (razred):	7-8

Motivacijsko pitanje

Može li nam naš ljubimac pomoći da se osjećamo sigurnije?

Tema

- Mentalno zdravlje

Pojmovi

- Kućni ljubimci, osjećaji, strah

Ishodi

- OŠ (1) EJ A.2.1. Neverbalno i verbalno reagira na izgovorene riječi i kratke i jednostavne upute.
- OŠ (1) EJ A.2.2. Povezuje govoreni i pisani oblik jednostavnih učestalih riječi koje su slične u izgovoru i pismu.
- OŠ (1) EJ A.2.3. Ponavlja riječi i kratke i jednostavne rečenice oponašajući engleski sustav glasova.
- OŠ (1) EJ A.2.6. Prepisuje jednostavne učestale riječi te kratke i jednostavne rečenice.
- OŠ (1) EJ C.2.1. Povezuje i koristi se najosnovnijim kognitivnim strategijama učenja jezika.
- OŠ (1) EJ C.2.4. Izabire i primjenjuje najosnovnije tehnike kreativnoga izražavanja.
- OŠ (1) EJ C.2.5. Izražava svoje mišljenje u jednostavnim svakodnevnim komunikacijskim situacijama te prepoznaje mišljenja drugih.

ARTIKULACIJA NASTAVNOG SATA

UVOD

Učitelj pozdravlja učenike i uvodi ih u temu:

"Dobar dan! Danas ćemo razgovarati o tome što nas može prestrašiti i kako nam naši ljubimci mogu pomoći kad se bojimo." Postavlja se pitanje: "Tko se ponekad boji mraka, grmljavine ili biti sam?" Učitelj zatim pita: "Imate li ljubimca koji vam pomaže da se osjećate bolje kada vas je strah?"

<http://prvaoscakovec.eu/erasmus>

broj projekta: 2024-1-HR01-KA121-SCH-000205655

Učenici dijele kratke priče.

GLAVNI DIO

Učitelj uvodi novi vokabular koristeći slike i kartice:

- Dog (pas)
- Cat (mačka)
- Scared (uplašen)
- Safe (siguran)
- Hug (zagrliti)
- Calm (smiren)
- Thunder (grmljavina)
- Night (noć)

Zatim učenici ponavljaju riječi i prepisuju ih u pisanke.

Učitelj piše na ploču rečenicu-šablonu:

"When I am scared of _____, my pet _____ helps me. I feel _____."

Primjer:

"When I am scared of thunder, my cat Mimi helps me. I feel safe."

Učenici uz pomoć učitelja ispunjavaju rečenicu na papiru, a zatim crtaju situaciju u kojoj im ljubimac pomaže kad ih je strah.

ZAKLJUČAK

Učitelj poziva učenike da pokažu crteže i pročitaju rečenice. Potiče grupni razgovor:

"Što sve može pomoći kad nas je strah?"

"Zašto ljubimci čine da se osjećamo bolje?"

Na kraju, učitelj ističe važnost izražavanja osjećaja i podrške koju ljubimci mogu pružiti.

Ponovi se osnovni vokabular, pohvale učenici i zaključi sat.

Nastavne metode

predstavljanje
razgovor
rad na tekstu
rad na grafičkim prikazima
interaktivna vježba

Oblici rada

Individualni rad

Materijali

- Papiri, flomasteri, magneti
- Building Blocks 2 udžbenik i radna bilježnica te pisanka
- Slikovne kartice

Literatura

- Skupina autora, Building Blocks 2, Profil Klett

<http://prvaoscakovec.eu/erasmus>

broj projekta: 2024-1-HR01-KA121-SCH-000205655

- Kurikulum nastavnog predmeta Engleski jezik za osnovne škole i gimnazije (https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2019_01_7_139.html)

ZAPAZANJA, BILJEŠKE



broj projekta: 2024-1-HR01-KA121-SCH-000205655

NASLOV: Ja sam hrabrica

SCENARIJ POUČAVANJA

Škola:	I. osnovna škola Čakovec	Trajanje (školski sati):	1 - 2 sata
Učitelj/ica:	Maja Magdalenić	Dob učenika (razred):	2. razred, 8-9 godina

Motivacijsko pitanje	Je li hrabar onaj koji se nikada ne boji ili onaj tko se suoči sa svojim strahom i unatoč tome napravi nešto važno?
-----------------------------	--

Tema

- Razumijevanje emocije straha i hrabrosti te zdravi načini suočavanja sa strahom

Pojmovi

- emocije
- strah
- hrabrost
- suočavanje sa strahom

Ishodi

- osr A.1.2. Upravlja emocijama i ponašanjem.
- uku A.1.4.4. Kritičko mišljenje- Učenik oblikuje i izražava svoje misli i osjećaje.
- uku C.1.4.4. Emocije- Učenik se koristi ugodnim emocijama i raspoloženjima tako da potiču učenje te kontrolira neugodne emocije i raspoloženja tako da ga ne ometaju u učenju.
- zdr B.1.2.B Razlikuje osnovne emocije i razvija empatiju.

ARTIKULACIJA NASTAVNOG SATA

UVOD

Nakon motivacijskog pitanja učenici gledaju kratki video na poveznici (<https://www.youtube.com/watch?v=0-aaUwiacxY>). Poslije toga komentiramo s učenicima kakav je robot u videu, a kakav psić, s kojim se strahom

<http://prvaoscakovec.eu/erasmus>

broj projekta: 2024-1-HR01-KA121-SCH-000205655

robot suočava, što ga je potaknulo da se suoči sa strahom, je li on hrabar... Tada pitamo učenike boje li se nekad nečega te smatraju li se hrabrim osobama. Što ih čini hrabrima?

Objašnjavamo da nije hrabar onaj tko se ne boji ničega, hrabrost znači nešto drugo. Hrabrost je kada osjećamo strah, ali ipak činimo ono što treba. Na primjer, kada moramo nešto učiniti iako se bojimo, to je hrabrost! Strah je emocija koju svi ponekad osjećamo. Možemo se bojati nečega nepoznatog, nečega što nas može povrijediti ili čak samo nečega što nam nije ugodno. Kada se bojimo, naš srce počne brže kucati, možda ćemo se znojiti ili željeti pobjeći. To je sasvim normalno.

GLAVNI DIO

Učenike pitamo kad su posljednji put osjećali strah i kako su riješili tu situaciju – jesu li ipak pokazali hrabrost na kraju. Učenici se slože u parove. Podijelimo im situacije za igre uloga u kojima će glumiti strah, ali i dati rješenje kako taj strah mogu pobijediti, tj. suočiti se sa strahom. Tijekom uvježbavanja učitelj obilazi parove i usmjerava ih na to kako naći moguće rješenje za suočavanje sa strahom.

Primjeri situacija koje učenici mogu odglumiti u parovima (po 2 para mogu dobiti istu situaciju).

1. Bojiš se ići u školu jer dolazi nova učiteljica.
2. Bojiš se govoriti pred razredom.
3. Bojiš se spavati bez upaljenog svjetla.
4. Bojiš se sam/sama ići od škole do kuće.
5. Bojiš se penjati na drvo.
6. Bojiš se početi nositi naočale jer misliš da će te zadirkivati.
7. Bojiš se ići u bolnicu liječiti.
8. Bojiš se učenika u razredu koji je neki dan udario jednog dječaka.
9. Bojiš se testa iz matematike
10. Bojiš se roditeljima reći za lošu ocjenu.

* Učenici mogu osmisлити i uvježbati i vlastite primjere.

Kad učenici uvježbaju situaciju, glume pred razredom, a ostali učenici nakon predstavljanja komentiraju o kojem je strahu riječ i kako su učenici ipak pokazali hrabrost i suočili se sa svojim strahom.

ZAKLJUČAK

Učitelj učenicima govori da smo svi hrabri na svoj način, čak i kada osjećamo strah. Strah nije nešto loše, to je samo osjećaj koji nam pomaže da budemo oprezniji. Hrabrost znači da znamo što učiniti unatoč tome što se bojimo. Kažemo da su danas svi bili hrabri jer su glumili pred razredom, a to nije lak zadatak. Pitamo učenike kako bi se još mogli suočiti sa strahom kad ga sljedeći put osjete, kako mogu biti hrabri?

Nakon što čujemo njihove odgovore, dopunjujemo ih sljedećim primjerima: razgovaraj s nekim o svojem strahu, istraži o svojem strahu, koristi maštu – zamisli da je strah nešto smiješno, pokušaj ga nacrtati kao bezopasno biće, duboko diši, suočavaj se sa strahom malo po malo, pokušaj misliti pozitivno, zatraži pomoć kad ti je potrebno.

Nastavne metode

Oblici rada



broj projekta: 2024-1-HR01-KA121-SCH-000205655

*predstavljanje
razgovor
igranje uloga
interaktivna vježba*

*individualni rad
rad u paru*

Materijali

- video uradak, papiri sa situacijama za igru uloga u parovima

Literatura

- https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2019_01_7_153.html
- https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2019_01_7_154.html
- https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2019_01_10_212.html
- <https://www.youtube.com/watch?v=0-aaUwciacxY>

ZAPAZANJA, BILJEŠKE

broj projekta: 2024-1-HR01-KA121-SCH-000205655

NASLOV: Pretvaramo strah u smijeh

SCENARIJ POUČAVANJA

Škola:	I. osnovna škola Čakovec	Trajanje (školski sati):	1
Učitelj/ica:	Jura Cmrečak	Dob učenika (razred):	8-9

Motivacijsko pitanje

Što vas ponekad straši? Što bi se dogodilo da nacrtamo svoj strah kao smiješno biće?

Tema

- Mentalno zdravlje

Pojmovi

- Strah

Ishodi

- OŠ (1) EJ A.2.1. Reagira na jednostavne upute i izraze.
- OŠ (1) EJ A.2.6. Piše i prepisuje kratke rečenice.
- OŠ (1) EJ C.2.4. Koristi kreativne tehnike izražavanja.

ARTIKULACIJA NASTAVNOG SATA

UVOD

Učitelj pozdravlja učenike: "Danas ćemo se poigrati sa strahom!" Pita učenike: "Tko se ponekad boji nečega? Mraka? Čudovišta? Grmljavine?" Učitelj normalizira strah: "Svi se ponekad bojimo, i to je u redu. Ali znate što? Danas ćemo nacrtati svoje strahove i to na smiješan način!" Zatim učenici crtaju svoje crteže.

GLAVNI DIO

Učitelj kaže: "Zamislite svoj strah, npr. čudovište ispod kreveta, ali da ima ružičaste naočale, rođendansku kapicu i haljinu. Učitelj zadaje zadatak da učenici to prikažu vizualno, točnije crtežom. Poanta je da učenici

broj projekta: 2024-1-HR01-KA121-SCH-000205655

crtaju svoje strahove u smiješnom obliku. Učitelj potiče slobodno izražavanje, smijeh, razgovor i opuštanje. Nakon što učenici nacrtaju, učitelj može nekoliko crteža magnetima prikvačiti na ploču. Iduća je aktivnost crtanje imaginarnog zaštitnika. To može biti super pas, plišani medvjedić, zmaj, štit ili već nešto što zamisle. Nakon crteža, pišu (uz¹ pomoć učitelja): "My fear is _____. I drew it funny! This is my protector: _____." Učitelj pomaže riječima i jednostavnim rečenicama. Učenici zatim svoje radove pokazuju i govore što su nacrtali.

ZAKLJUČAK

Učitelj vodi razgovor: "Kako se osjećamo sada kada smo nacrtali svoje strahove?" "Je li vam bilo zabavno?" "Možemo li se suočiti sa strahom uz pomoć mašte?" Ponavljaju se riječi vezane uz osjećaje i strah (npr. scared, happy, strong). Učitelj završava: "Svi ponekad osjećamo strah, ali uz smijeh, crtanje i svoje misli, možemo se osjećati bolje i sigurnije."

Nastavne metode

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

Oblici rada

individualni rad

Materijali

- Papiri, bojice, flomasteri, kartice sa slikama emocija (po želji), magneti za izlaganje crteža,
- Building Blocks 2 udžbenik i radna bilježnica te pisanka

Literatura

- Skupina autora, Building Blocks 2, 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

¹ Budući da su vokabular i sintaksa učenika u drugom razredu ograničeni, važno je da učitelj obilazi sve učenike i svima im pomaže. Neke učestale riječi mogu se zapisati na ploču s prijevodima, kako bi učenici lakše riješili zadatak.



broj projekta: 2024-1-HR01-KA121-SCH-000205655

NASLOV: Upoznaj svoju ljutnju

SCENARIJ POUČAVANJA

Škola:	I. osnovna škola Čakovec	Trajanje (školski sati):	1 sat
Učitelj/ica:	Janja Frančić	Dob učenika (razred):	9 – 10 godina (3.razred)

Motivacijsko pitanje

Jeste li se ikada osjećali kao da vam para ide na uši?

Tema

- Razumijevanje emocije ljutnje i toga što ju uzrokuje; razlikovanje ljutnje od drugih emocija

Pojmovi

- Emocije, ljutnja, okidači ljutnje, tjelesne reakcije, ponašanje, misli, regulacija emocija

Ishodi

- Učenici će moći objasniti što je ljutnja i prepoznati na koji način ju najčešće izražavamo (u tijelu, mislima)
- Učenici će osvijestiti koje su to situacije koje uzrokuju ljutnju
- Učenici će moći razlikovati ljutnju od drugih emocija
- Učenici će se upoznati s različitim prihvatljivim načinima izražavanja ljutnje

ARTIKULACIJA NASTAVNOG SATA

UVOD

Učenicima se pokažu slike na kojima su prikazani dječak i djevojčica kojima kroz uši ide para. Pitamo ih što misle kako se osjećaju ova djeca na slikama i zbog čega?

Zatim ih pitamo jesu li se i oni nekad osjećali kao da im ide para na uši. Što je bio razlog tome?

GLAVNI DIO

Kada zaključimo da se djeca na slikama ljute i učenici se prisjete nekog svog primjera kada su se tako osjećali, djeci se daje radni listić u kojem se pokušavaju dosjetiti što više situacija iz svog života koje su uzrokovale u njima osjećaj ljutnje. Može se napraviti radni list s puno gumbića u koje oni mogu upisivati što ih je naljutilo (u ljutnji, kao da netko pritisne neki gumbić na nama koji onda napravi da ljutnja izađe van). Ukoliko žele, neki učenici mogu s ostatkom razreda podijeliti svoje primjere kada su se naljutili.



broj projekta: 2024-1-HR01-KA121-SCH-000205655

Nakon što su naveli situacije koje su ih naljutile, učitelj potiče raspravu o tome kako izgledamo kad se naljutimo, kako se ponašamo, koje misli nam prolaze kroz glavu.

Daje učenicima radni listić sa obrisom tijela I sljedeći zadatak:

- ucrtati gdje u tijelu oni osjećaju ljutnju
- kako se najčešće ponašaju kada su ljuti
- koje misli im prolaze glavom kada se ljute na nešto ili nekoga

Zajedno komentiraju na koji način se ljutnja pojavljuje:

- u **tijelu** (crvenilo u licu i ušima, znojenje dlanova, ubrzano disanje, ubrzan rad srca, zgrčeno lice, stisnute obrve, stisnuta čeljust, toplina u prsima, na licu)
 - *Tijelo nam daje jasne znakove i poručuje da smo ljuti – naučimo ga slušati!*
- koja su najčešća **ponašanja** (vikanje, deranje, vrijeđanje, psovanje, udaranje drugih ili sebe, lupanje, bacanje stvari, ignoriranje drugih, zatvaranje u sobu, plakanje),
 - *Ljutnja ne opravdava loše ponašanje – postoji bolji način da je pokažemo.*
- **misli** (Nije fer, Mrzim te, Namjerno mi to radi, Sad ću mu/joj vratiti, Svi su protiv mene, Uvijek ja ispadnem kriv/a)
 - *Ljutnja zna zamagliti naše misli. Važno je stati I razmisliti prije nego što nešto napravimo.*

Učitelj postavlja pitanje : Što mislite, je li ljutnja dobra ili loša emocija?

Nakon rasprave, zaključujemo da nam ljutnja pomaže otkriti što nam smeta i dati to do znanja ljudima oko nas (prijateljima, roditeljima).

Učitelj kaže učenicima da zamisle kako bi bilo da se ne pojavi osjećaj ljutnje u onim primjerima koje su upisali u gumbiče? Koju poruku bi tada dali ljudima oko sebe? Da se nastave i dalje ponašati tako prema nama što nikako ne bi bilo dobro za nas.

Aktivnost – Kako bih htio/htjela da se drugi ponašaju prema meni kada se naljute na mene?

Učitelj navodi djecu da razmisle o nekoj situaciji kada su oni drugima (namjerno ili slučajno) napravili nešto što je druge naljutilo (prijatelje, roditelje, učitelje). Neka se prisjete i kako su drugi tada reagirali.

Na papirić neka zapišu kako bi htjeli da su drugi tada reagirali (ili ako su bili zadovoljni postupkom druge osobe kada se naljutila na njih, neka zapišu kako je ta osoba reagirala).

Svaki učenik pročita pred razredom svoju ideju. Kada svi učenici pročitaju kako bi htjeli da se drugi prema njima odnose kada su ljuti, svaki učenik za sebe odabere ono ponašanje za koje misli da bi mogao drugačije reagirati kada se sljedeći put na nekoga naljuti. Može im se dati I papirić s rečenicom:

Umjesto da _____ kada se naljutim, sljedeći put ću _____.

Učitelj napominje da je ponekad teško mirno i staloženo reagirati kada nas preplavi osjećaj ljutnje, zato je važno prepoznati da smo ljuti na samom početku (kada jos ne ide para na uši van), ponekad nam je potrebno vrijeme da se umirimo ili neka aktivnost kojom ćemo dopustiti da ta silna energija u nama izađe van. Učenici mogu osmisliti i neke primjere kako ćemo tu energiju izbaciti, a da ne povrijedimo druge.

ZAKLJUČAK

Ljutnja je važna i jako korisna u životu jer na taj način poručujemo ljudima oko sebe: *Hej, nemoj to raditi, to mi smeta!* Ili – ne želim da mi se to događa (npr.dobijem jedinicu, padnem i slično).

Danas smo naučili kako je prepoznati u svom tijelu i svojim mislima kako bismo mogli mudro odabrati svoje ponašanje I kako ćemo riješiti ono što nam smeta.

broj projekta: 2024-1-HR01-KA121-SCH-000205655

Nastavne metode

razgovor

Oblici rada

individualni rad

Materijali

- slike djece koja se ljute
- papiri, olovke, bojice
- radni listovi

Literatura

- https://husp.hr/images/materijali/Slikovnica_o_ljutnji.pdf
- <https://djeca.hrabritelefon.hr/clanci/ljutnja/>
- <http://www.plavi-telefon.hr/pdf/emocionalna-pismenost-2014.pdf>

ZAPAZANJA, BILJEŠKE



- Primjeri slika za uvodni dio sata (preuzeto s Pinteresta)



broj projekta: 2024-1-HR01-KA121-SCH-000205655

NASLOV: Prepoznavaj ljutnju na vrijeme

SCENARIJ POUČAVANJA

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

Motivacijsko pitanje	Kako prepoznati ljutnju na vrijeme te ju naučiti kontrolirati prije konflikta?
-----------------------------	---

Tema

- Prepoznavanje signala ljutnje na vrijeme te izbjegavanje sukoba različitim tehnikama

Pojmovi

- ljutnja
- emocije
- suočavanje
- samokontrola

Ishodi

- OSR A.2.1 – Prepoznaje vlastite emocionalne reakcije.
- OSR A.2.2 – Upoznaje načine samoregulacije emocija.
- OSR C.2.1 – Razvija odnose utemeljene na poštovanju i nenasilju.
- HJK A.3.3 – Sluša i govori u skladu s temom i situacijom (izražavanje osjećaja).
- HJK A.3.4 – Sudjeluje u razgovoru i izražava stav.

ARTIKULACIJA NASTAVNOG SATA

UVOD

Razgovor u krugu – “Što je ljutnja?”

- Učitelj pita: *Jeste li se ikada jako naljutili? Kako ste znali da ste ljuti?*
- Djeca dijele svoja iskustva.
- Učitelj objašnjava: *Ljutnja je normalna emocija. Važno je znati što nam tijelo poručuje kad smo ljuti i kako se možemo smiriti.*

GLAVNI DIO

<http://prvaoscakovec.eu/erasmus>

broj projekta: 2024-1-HR01-KA121-SCH-000205655

a) Znakovi ljutnje u tijelu

- Učitelj pokazuje sliku tijela i pita: *Što se događa s našim tijelom kad smo ljuti?*
- Djeca predlažu (crveno lice, stegnute šake, ubrzano disanje, trbuh boli, suze, grčenje mišića...)
- Učitelj upisuje te znakove na odgovarajuća mjesta na slici tijela.

Ishod: učenik povezuje emociju s tjelesnim znakovima.

b) Razlikovanje ponašanja

- Učitelj čita nekoliko primjera ponašanja kad smo ljuti. Djeca govore je li ponašanje:
 - ☒ primjereno (kažem da trebam pauzu, duboko dišem)
 - ☒ neprimjereno (udarim nekoga, vičem, psujem)

Ishod: učenik razlikuje konstruktivne od destruktivnih reakcija.

c) Upoznavanje s tehnikama smirivanja

Učitelj predstavlja "Kotač smirenja" s tehnikama:

- Duboko disanje (5 udisaja)
- Brojanje do 10
- Odlazak na tiho mjesto
- Crtanje osjećaja
- Razgovor s odraslom osobom
- Stisni–otпусти šake
- Slušanje glazbe

Zajedno vježbaju disanje uz glazbu.

Ishod: učenik zna primijeniti barem jednu tehniku smirivanja.

d) Igra "Što bi ti učinio?"

- Djeca izvlače kartice sa situacijama (npr. "Netko ti uzme igračku.", "Netko se ruga tvojoj frizuri.")
- Svako dijete predloži kako bi moglo reagirati smireno koristeći neku tehniku.

Ishod: učenik primjenjuje naučeno na konkretne primjere.

ZAKLJUČAK

Likovni zadatak: *Moj čarobni alat za smirenje*

- Učenici crtaju svoj "alat" ili simbol koji će im pomoći kad osjete da se ljute (npr. gumb za mir, čarobna kocka disanja...).

Završno pitanje u krugu:

- "Što ćeš ubuduće pokušati napraviti kad osjetiš ljutnju?"

Nastavne metode

- razgovor
- vizualizacija
- igra

samoprocjena

Oblici rada

- individualni rad
- rad u skupini

broj projekta: 2024-1-HR01-KA121-SCH-000205655

Materijali

Plakat ili slika ljudskog tijela (za označavanje tjelesnih reakcija), papirići ili kartice sa situacijama koje izazivaju ljutnju, bojice, papir, olovke, umirujuća glazba (za vježbu disanja), "Kotač smirenja" – plakat s tehnikama smirivanja (brojanje, disanje, odlazak na mirno mjesto, crtanje...)

Literatura

- Godišnji izvedbeni kurikulum

ZAPAZANJA, BILJEŠKE



broj projekta: 2024-1-HR01-KA121-SCH-000205655

NASLOV: Moja ljutnja i kako s njom

SCENARIJ POUČAVANJA

Škola:	I. osnovna škola Čakovec	Trajanje (školski sati):	1
Učitelj/ica:	Jura Cmrečak	Dob učenika (razred):	9-10

Motivacijsko pitanje	Kako se nositi s ljutnjom?
-----------------------------	-----------------------------------

Tema

- Mentalno zdravlje

Pojmovi

- Dom, prostorije, emocije, ljutnja

Ishodi

- OŠ (1) EJ A.3.1. Neverbalno i verbalno reagira na izgovorene riječi i jednostavne upute.
- OŠ (1) EJ A.3.2. Povezuje govoreni i pisani oblik slova
- OŠ (1) EJ A.3.3. Razumije glavnu poruku kratkoga i jednostavnoga teksta poznate tematike pri slušanju i čitanju.
- OŠ (1) EJ A.3.8. Piše jednostavne rečenice
- OŠ (1) EJ C.3.1. Izabire i primjenjuje najosnovnije kognitivne strategije učenja jezika.

ARTIKULACIJA NASTAVNOG SATA

UVOD

Učitelj pozdravlja učenike i vodi razgovor: „Kako ste danas? Jeste li se ikada posvađali s bratom, sestrom, roditeljem?“

Učitelj objašnjava: „Danas ćemo pričati o ljutnji, točnije gdje se javlja, kako se osjećamo i što možemo učiniti da ne povrijedimo druge kad smo ljuti.“

Pitanje za razmišljanje: „Gdje se u kući najčešće nalazimo kad smo ljuti?“

GLAVNI DIO

Učitelj pokazuje slikovne kartice dijelova kuće (kuhinja, spavaća soba, dnevni boravak, kupaoonica) i izgovara riječi na engleskom jeziku. Učenici ponavljaju riječi. Učitelj zatim riječi projicira i učenici ih prepisuju. Riječi su:

<http://prvaoscakovec.eu/erasmus>

broj projekta: 2024-1-HR01-KA121-SCH-000205655

kitchen	kuhinja
bedroom	spavaća soba
living room	dnevni boravak
bathroom	kupaonica
home	dom
dining room	blagovaonica
safe	siguran

Učitelj postavlja pitanja: "Where do we cook food?" (kitchen), "Where do we sleep?" (bedroom) itd. Ako ima dovoljno vremena, dobro bi bilo postaviti pitanja za svaku prostoriju u kući koja je na satu bila navedena. Učenici dobivaju papir i olovke. Učitelj ih potiče da nacrtaju svoj dom ili dio svog doma gdje su obično ljuti. Nakon što dovrše crtež, učitelj zadaje novi zadatak koji se veže uz prethodni. Učenici crtaju ili pišu što im pomaže da se smire – npr. plišanac, tišina, razgovor, odlazak u sobu. Mogu reći:
"When² I am angry, I can _____."

ZAKLJUČAK

Učitelj vodi raspravu: „Što smo naučili o ljutnji?“, „Možemo li ljutnju izraziti bez vike i udaranja?“
 Učitelj ističe: „Imate pravo biti ljuti, ali i odgovornost da ne povrijedite druge.“
 Ponavlja se vokabular, naglašava važnost smirenosti i komunikacije.

Nastavne metode

predstavljanje
 razgovor
 rad na tekstu
 rad na grafičkim prikazima
 interaktivna vježba

intervju

Oblici rada

individualni rad

Materijali

- Building Blocks 3 radna bilježnica i udžbenik, pisanka
- Papiri, flomasteri i bojice

Literatura

- Building Blocks 3, Skupina autora, Profil Klett
- Kurikulum nastavnog predmeta Engleski jezik za osnovne škole i gimnazije (https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2019_01_7_139.html)

² Budući da su vokabular i sintaksa učenika u trećem razredu ograničeni, važno je da učitelj obilazi sve učenike i svima im pomaže. Neke učestale riječi mogu se zapisati na ploču s prijevodima, kako bi učenici lakše riješili zadatak.



Sufinancirano sredstvima
programa Europske unije
Erasmus+



AGENCIJA ZA
MOBILNOST I
PROGRAME EU



broj projekta: 2024-1-HR01-KA121-SCH-000205655

ZAPAŽANJA, BILJEŠKE

<http://prvaoscakovec.eu/erasmus>

broj projekta: 2024-1-HR01-KA121-SCH-000205655

NASLOV: Kako mogu izraziti ljutnju na prihvatljiv način?

SCENARIJ POUČAVANJA

Škola:	<i>I. osnovna škola Čakovec</i>	Trajanje (školski sati):	1
Učitelj/ica:	Jura Cmrečak	Dob učenika (razred):	9-10

Motivacijsko pitanje

Koji je dobar način za izražavanje ljutnje?

Tema

- Mentalno zdravlje

Pojmovi

- Ljutnja

Ishodi

- OŠ (1) EJ A.3.1. Neverbalno i verbalno reagira na izgovorene riječi i jednostavne upute.
- OŠ (1) EJ A.3.3. Razumije glavnu poruku kratkoga i jednostavnoga teksta poznate tematike pri slušanju i čitanju.
- OŠ (1) EJ A.3.8. Piše jednostavne rečenice.
- OŠ (1) EJ C.3.1. Izabire i primjenjuje najosnovnije kognitivne strategije učenja jezika.

ARTIKULACIJA NASTAVNOG SATA

UVOD

Učitelj pozdravlja učenike i započinje sat pitanjem: „Jeste li se ikada jako naljutili?“ Slijedi kratak razgovor u kojem učenici dijele svoja iskustva. Učitelj pojašnjava da je ljutnja normalna emocija i da svatko ima pravo biti ljut, ali i odgovornost da zbog toga ne naškodi nikome. Zatim uvodi cilj sata riječima: „Danas ćemo učiti kako možemo izraziti ljutnju na načine koji su sigurni i koji ne povređuju ni nas ni druge.“

GLAVNI DIO

U središnjem dijelu sata učenici uče novi vokabular na engleskom jeziku povezan s temom (angry, shout, breathe, draw, run, punch a pillow, write, calm). Učitelj izgovara riječi, a učenici ih ponavljaju i prepisuju u svoje pisanke. Nakon toga slijedi prva aktivnost pod nazivom „Moj siguran način“. Učenici ispunjavaju rečenicu „When I feel angry, I can...“ i biraju primjerene reakcije koje ne uključuju nasilje prema drugima. Neki učenici će napisati „run outside“, drugi „draw a picture“, „talk to someone“, „hug my teddy“ ili „punch my pillow“.

broj projekta: 2024-1-HR01-KA121-SCH-000205655

Nakon toga izrađuju crtež koji ilustrira njihovu reakciju i boje ga. Učitelj obilazi učenike i vodi kraće razgovore o njihovim radovima.

U drugoj aktivnosti učenici se upoznaju s „kutijom ljutnje“ – običnom kutijom na kojoj piše „My Angry Box“. Učitelj objašnjava da, kada osjećamo ljutnju, možemo nacrtati ili napisati što nas ljuti te to ubaciti u kutiju kao način da otpustimo negativnu emociju. Učenici na papiriće crtaju ili pišu vlastite osjećaje i strategije koje bi im pomogle da se umire. Papirići se ubacuju u kutiju, a učitelj po izboru učenika može pročitati nekoliko primjera anonimno.

ZAKLJUČAK

U završnom dijelu sata učitelj vodi razgovor sa svim učenicima i pita: „Što smo danas naučili o ljutnji?“ „Možemo li se ljutiti, a svejedno biti dobri prema drugima?“ Zaključuje da je ljutnja znak da nam nešto smeta, ali da možemo birati kako ćemo reagirati. Učitelj naglašava važnost nenasilnog izražavanja i mogućnosti izbora, ponavljajući vokabular naučen na satu.

Nastavne metode

predstavljanje
razgovor
rad na grafičkim prikazima
interaktivna vježba

Oblici rada

individualni rad

intervju

Materijali

- Building Blocks 3 radna bilježnica i udžbenik, pisanka
- Papiri, flomasteri i bojice

Literatura

- Building Blocks 3, Skupina autora, 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

broj projekta: 2024-1-HR01-KA121-SCH-000205655

NASLOV: Kad me ljutnja (ne) obuzme

SCENARIJ POUČAVANJA			
Škola:	<i>I. osnovna škola Čakovec</i>	Trajanje (školski sati):	1 - 2 sata
Učitelj/ica:	Maja Magdalenić	Dob učenika (razred):	3. razred, 9-10 godina
Motivacijsko pitanje		Zašto se društvena igra "Čovječe, ne ljuti se" zove baš tako?	

Tema

- Prepoznavanje i uspješno upravljanje ljutnjom

Pojmovi

- emocije
- ljutnja
- suočavanje s ljutnjom
- tehnike opuštanja

Ishodi

- osr A.2.1. Razvija sliku o sebi
- osr A.2.2. Upravlja emocijama i ponašanjem
- osr B.2.1. Opisuje i uvažava potrebe i osjećaje drugih
- osr B.2.2. Razvija komunikacijske kompetencije
- osr B.2.3. Razvija strategije rješavanja sukob
- uku A.2.2.2. Primjena strategija učenja i rješavanje problema- Učenik primjenjuje strategije učenja i rješava probleme u svim područjima učenja uz praćenje i podršku učitelja
- uku A.2.4. 4. Kritičko mišljenje- Učenik razlikuje činjenice od mišljenja i sposoban je usporediti različite ideje
- uku C.2.4. 4. Emocije - Učenik se koristi ugodnim emocijama i raspoloženjima tako da potiču učenje i kontrolira neugodne emocije i raspoloženja tako da ga ne ometaju u učenju
- zdr B.2.1.B Prepoznaje i procjenjuje vršnjačke odnose

ARTIKULACIJA NASTAVNOG SATA

UVOD

Pitamo učenike što je za njih ljutnja. Nakon toga zamolimo ih da ustanu i odu na jedan kraj učionice ako su često ljuti, ostanu na sredini ako su ponekad ljuti, ili odu na drugi kraj ako se vrlo rijetko ljute. Nakon toga

<http://prvaoscakovec.eu/erasmus>



broj projekta: 2024-1-HR01-KA121-SCH-000205655

objašnjavamo da je ljutnja prirodna emocija koju ponekad svi osjećamo i to je normalno. Čak se i oni najmirniji nekad naljute. Važno je da nam ta ljutnja ne stvori previše neželjenih situacija s drugima i zato moramo prepoznati kada smo ljuti i kako možemo reagirati da se ljutnje riješimo. Zamolimo učenike da zamisle da su ljuti na prijatelja jer ih je tužio učiteljici. Kako bi se ponašali prema njemu i što bi mu mogli reći?

GLAVNI DIO

Učenicima projiciramo radni list. Zajedno čitamo preporučene tehnike za suočavanje s ljutnjom.

Radni list preuzet: <https://www.unicef.org/croatia/media/12456/file/22%20ideje%20za%20otpornost%20-%20zbirka%20nastavnih%20listi%20C4%20a%20za%20razvoj%20emocionalne%20otpornosti%20i%20suo%20-%20davanja%20s%20krizom.pdf>



Škole podrške
Šesto-moslavinske županije

**VJEŽBAJ KAKO SI
POMOĆI KAD SI
LJUT/A (za malene)**

Aktivnost:
čitanje, integracija
vježbica u
svakodnevnu rutinu

Trajanje: 15 minuta

Uzrast: 8+

19. MALI LJUDI I VELIKE LJUTNJE²⁰

Ljut si / ljuta si i misliš da si ne možeš pomoći?

Probaj sljedeće:

1. OTRESI LJUTNJU

– zamisli ljutnju kao male mrave koji hodaju po tebi te ih otresi sa sebe bez da koristiš ruke.

2. NAPUŠI BALON²¹ U TRBUHU

– zamisli da imaš balon u trbuhu koji želiš napuhati pa ispuhati

– udiši zrak kroz nos 4 sekunde, izdiši kroz usta 7 sekundi te pazi da ti se prilikom udisaja trbuh (balon) puni zrakom, a kod izdisaja prazni.

3. NAPUŠI PRAVI BALON DOK NE PUKNE

– zamisli da si u njega upuhao/la svu svoju ljutnju koja se sad rasprsnula, a nitko nije povrijeđen.

4. SEMAFOR LJUTNJE

– razmisli o tome što te ljuti te nacrtaj semafor na kojem će biti upaljeno crveno (jako ljut/a), žuto (srednje ljut/a) ili zeleno (nisam ljut/a, smiren/a sam), ovisno o tome kako se osjećaš.

5. OHRABRI SE

– ohrabri sam/a sebe kad ti je teško, reci si:

Ne moram se svadati oko toga!

Trebam mali time out da se odlijutim.

Smijem biti ljut/a, ali mogu kontrolirati ponašanje.

6. ZAGRLI PRIJATELJA/ICU, ČLANA OBITELJI, KUĆNOG LJUBIMCA.... ZAGRLAJ UMIRUJE



²⁰ Radni list prilagođen prema <https://roditelj.atory.hr/Zdravlje-i-prehrana/Klinici/s10018/tehnike-koje-pomazu-djeci-odraslima-da-se-lakse-nose-s-ljutnjom.html>. Tekst: Ivana Dolovak, mag. soc. rada, Savjetovateljice Snaga obitelji; Hrabri telefon, www.hrabritelefon.hr (pristupljeno 15. veljače 2022.)

²¹ Za vježbanje trbušnog disanja možeš koristiti radni list [Samo ti možeš napuhati svoj balon](#).



36



za svako dijete

<http://prvaoscakovec.eu/erasmus>

44

broj projekta: 2024-1-HR01-KA121-SCH-000205655

Nakon toga učenike dijelimo u manje grupe po 4 učenika i dajemo im zadatak da svaka grupa osmisli kratak scenarij u kojem će prikazati zadanu situaciju (a odnosi se na događaj koji je potaknuo njihovu ljutnju) te pokušati primijeniti jednu od tehnika o kojima smo čitali kako bi se suočili s ljutnjom.

Moguće situacije za grupni rad:

1. Na igralištu ste. Do vas dolazi skupina starijih dječaka i neke od vas uzimaju bicikl.
2. Slaviš rođendan u igraonici i pušeš svijeće na torti. Tvoja mama ispred tebe stavlja mlađega brata i kaže da će ti on "pomoći" oko puhanja iako si rekao/rekla da želiš to uraditi sam.
3. Imaš izlaganje plakata u školi i učiteljica ti je već nekoliko puta upala u riječ kako bi te ispravila jer si pogriješio/pogriješila u nečemu.
4. Počeo/počela si nositi naočale jer slabije vidiš. Kad si došao/došla u školu jedna je djevojčica rekla da tvoje naočale nisu u modi i to te razljutilo.
5. Prijatelj iz razreda uzeo ti je pernicu i počeo se njome dobacivati s drugim učenikom.

Kad učenici uvježbaju situacije, glume ih pred razredom. Ostali komentiraju uspješnost korištenja tehnika suočavanja s ljutnjom i mogu dati vlastiti prijedlog kako se suočiti s ljutnjom u opisanoj situaciji.

ZAKLJUČAK

Učenicima donosimo jednu veliku/tešku knjigu ili predmet. Oni sjede u krugu. Kažemo im da zamisle da je ta knjiga/predmet ljutnja. Tada im krenemo dodavati knjigu i kažemo da ljutnja ima svoju težinu i da nekad jedva čekamo da ju „prebacimo“ nekome drugome. Pitamo ih što se može dogoditi ako tu knjigu nekome bacimo – može doći do ozljede ili uništenog predmeta. Kažemo im neka ju pokušaju sakriti pod majicu – što se onda događa – može li se ljutnja sakriti, radimo li time dobro? Što možemo učiniti da si olakšamo? (malo stati, proučiti ju, odložiti sa strane, pospremiti, ispričati nekome o tome, zamoliti da ju pridrži – što bi to zapravo značilo – razmisliti o onome što nas ljuti, vrijedi li se ljutiti ili možemo razgovarati i oprostiti, lakše je kad s nekim razgovaramo i primjenjujemo tehnike koje smo danas uvježbavali.)

Nastavne metode

predstavljanje
razgovor
igranje uloga
interaktivna vježba

Oblici rada

individualni rad
rad u grupi

Materijali

- Radni list, računalno, projektor, situacije za grupni rad, papiri, olovke, teža knjiga/predmet

Literatura

- https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2019_01_7_153.html
- https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2019_01_7_154.html
- https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2019_01_10_212.html



Sufinancirano sredstvima
programa Europske unije
Erasmus+



AGENCIJA ZA
MOBILNOST I
PROGRAME EU



broj projekta: 2024-1-HR01-KA121-SCH-000205655

- <https://www.unicef.org/croatia/media/9191/file/Protresi!:%20zbirka%20nastavnih%20priprema%20za%20razvoj%20emocionalne%20otpornosti%20i%20suo%C4%8Davanja%20s%20krizom.pdf>
- <https://www.unicef.org/croatia/media/12456/file/22%20ideje%20za%20otpornost%20-%20zbirka%20nastavnih%20listi%C4%87a%20za%20razvoj%20emocionalne%20otpornosti%20i%20suo%C4%8Davanja%20s%20krizom.pdf>

ZAPAZANJA, BILJEŠKE

broj projekta: 2024-1-HR01-KA121-SCH-000205655

NASLOV: Razumijem tugu

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

Motivacijsko pitanje	Kako prepoznati osjećaj tuge te kako se ona manifestira kroz naše misli, osjećaje i ponašanja
-----------------------------	--

Tema
Prepoznavanje osjećaja tuge te učenje kako se nositi s njom
Pojmovi
- tuga - emocije - suočavanje
Ishodi
- OSR A.2.1 – Prepoznaje i imenuje emocije i emocionalne reakcije. - OSR A.2.3 – Razvija vještine izražavanja i regulacije emocija. - OSR C.2.1 – Pokazuje razumijevanje i empatiju prema drugima. - HJK A.4.3 – Sudjeluje u razgovoru izražavajući vlastite misli, osjećaje i stavove. - HJK A.4.5 – Sluša priču i prepoznaje osjećaje likova.

ARTIKULACIJA NASTAVNOG SATA
UVOD - Razgovor: “Kako izgleda lice kad smo tužni?” - Učitelj pokazuje slike različitih izraza lica i pita: “Koje lice izgleda tužno? Kako znaš?” - Djeca govore svoja zapažanja i iskustva. - Učitelj uvodi temu: “Danas ćemo učiti o tuzi – kako je osjećamo, što mislimo i kako se ponašamo kad smo tužni.”

broj projekta: 2024-1-HR01-KA121-SCH-000205655

GLAVNI DIO

a) Tuga – misli, osjećaji, ponašanja

- Učitelj crta na ploči tri povezane kružnice:
MISLI – OSJEĆAJI – PONAŠANJA
- Zajednički ispunjavaju primjer:
 - *Situacija:* "Prijatelj mi je rekao da više neće sjediti sa mnom."
 - **Misao:** "Ne voli me više."
 - **Osjećaj:** "Tuga, razočaranje"
 - **Ponašanje:** "Šutim, odmičem se, ne želim razgovarati"

Ishod: učenici razumiju da tuga nije samo osjećaj, već je povezana s načinom razmišljanja i ponašanja.

b) Rad s karticama: "Tko je tužan i zašto?"

- Učenici rade u paru ili skupini. Svaka skupina dobiva karticu s kratkom situacijom.
- Zadatak: opisati što osoba možda **misli**, kako se **osjeća**, i kako se **ponaša**.
- Predstavljanje odgovora pred razredom.

Ishod: učenici povezuju konkretne životne situacije s emocionalnim reakcijama.

c) Čitanje priče: "Oblak tuge" (ili slična)

- Nakon priče slijedi razgovor:
 - "Zašto je lik bio tužan?"
 - "Kako je pokazivao tugu?"
 - "Je li imao nekoga tko ga je razumio?"
 - "Kako mu je moglo biti lakše?"

Ishod: učenik prepoznaje kako se tuga može lakše podnijeti kad je dijelimo.

ZAKLJUČAK

a) Likovni zadatak: "Kako izgleda tuga – a što mi pomaže?"

- Učenici crtaju dva crteža:
- Lijeva strana: *Tuga u meni*
- Desna strana: *Što mi pomaže da mi bude lakše*
- Nakon crtanja: nekoliko učenika predstavlja svoj rad.

b) Refleksija u krugu:

- *Što sam danas naučio o tuzi?*
- *Što mogu reći ili napraviti kada vidim da je netko tužan?*

Nastavne metode

- razgovor
- vizualizacija
- igra uloga
- čitanje priče
- samoprocjena

Oblici rada

- individualni rad
- rad u skupini



broj projekta: 2024-1-HR01-KA121-SCH-000205655

Materijali

Slike izraza lica i tjelesnog držanja (tužno, sretno, ljuto, zbunjeno), kartice sa situacijama (npr. "Izgubio sam igračku", "Prijateljica me ignorira", "Nisam pozvan na rođendan", listić s tri kruga: misli – osjećaji – ponašanja, papir i bojice za likovni zadatak, prikladna priča ili bajka o tuzi ("Oblak tuge")

Literatura

- Godišnji izvedbeni kurikulum

ZAPAZANJA, BILJEŠKE

broj projekta: 2024-1-HR01-KA121-SCH-000205655

NASLOV: Tužan sam

SCENARIJ POUČAVANJA

Škola:	I. osnovna škola Čakovec	Trajanje (školski sati):	1 - 2 sata
Učitelj/ica:	Maja Magdalenić	Dob učenika (razred):	4.razred, 10-11 godina

Motivacijsko pitanje	Kojom biste bojom oslikali tugu i zašto?
-----------------------------	---

Tema

- Prepoznavanje situacija koje mogu izazvati tugu te fizičkih i emocionalnih znakova tuge

Pojmovi

- tuga
- emocije
- bol
- znakovi tuge

Ishodi

- osr A.2.1. Razvija sliku o sebi
- osr A.2.2. Upravlja emocijama i ponašanjem
- osr B.2.1. Opisuje i uvažava potrebe i osjećaje drugih
- osr B.2.2. Razvija komunikacijske kompetencije
- osr B.2.3. Razvija strategije rješavanja sukob
- uku A.2.2.2. Primjena strategija učenja i rješavanje problema- Učenik primjenjuje strategije učenja i rješava probleme u svim područjima učenja uz praćenje i podršku učitelja
- uku A.2.4. 4. Kriitičko mišljenje- Učenik razlikuje činjenice od mišljenja i sposoban je usporediti različite ideje
- zdr B.2.1.B Prepoznaje i procjenjuje vršnjačke odnose

ARTIKULACIJA NASTAVNOG SATA

UVOD

Pitamo učenike kako prepoznaju da su tužni ili da je netko u njihovoj blizini tužan, što se događa u/na našem tijelu kad smo tužni, je li tuga pozitivna ili negativna emocija, zašto se tuga javlja, koje situacije izazivaju tugu, je li potrebno da svi zbog iste situacije osjećaju tugu... (Objašnjavamo da je tuga u nekim slučajevima normalna i da je u redu nekad biti tužan.)

broj projekta: 2024-1-HR01-KA121-SCH-000205655

GLAVNI DIO

Podijelimo učenike u grupe po 4-5 učenika. Svaka grupa dobije A3 papir na kojem moraju nacrtati/napisati što se sve njima događa kad su tužni (suze, plač, težina na srcu, drhtanje i sl.), a nakon toga na drugu stranu papira potrebno je nacrtati/napisati "što sve možemo kad smo tužni kako bismo se oraspoložili" (razgovor s nekim, bavljenje hobiem, slušanje glazbe, aktivnosti koje volimo). Nakon toga učenici predstavljaju svoje radove.

ZAKLJUČAK

Na kraju pitamo učenike kako bi oni pomogli nekome za koga su prepoznali da je tužan. Podsjećamo ih da je tuga normalan osjećaj, da je važno prepoznati znakove tuge u sebi/drugima, treba biti hrabar te razgovarati o svojim osjećajima s odraslim osobama kojima vjeruju. Kad je netko drugi tužan, treba mu biti podrška i biti uz njega (ne treba pametovati, rugati se, izolirati, davati savjete ako nas to netko nije tražio i sl.)

Nastavne metode

predstavljanje
razgovor
igranje uloga
interaktivna vježba

Oblici rada

individualni rad
rad u grupi

Materijali

- papiri, olovke

Literatura

- https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2019_01_7_153.html
- https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2019_01_7_154.html
- https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2019_01_10_212.html
- <https://www.unicef.org/croatia/media/9191/file/Protresil%20zbirka%20nastavnih%20priprema%20za%20razvoj%20emocionalne%20otpornosti%20i%20suo%20C4%8Davanja%20s%20krizom.pdf>
- <https://www.udruga-let.hr/wp-content/uploads/2018/09/Kako-pomo%20C4%87i-djetetu-kod-tugovanja.pdf>

ZAPAŽANJA, BILJEŠKE



broj projekta: 2024-1-HR01-KA121-SCH-000205655

NASLOV: Kišobran za tugu

SCENARIJ POUČAVANJA

Škola:	I. osnovna škola Čakovec	Trajanje (školski sati):	1-2
Učitelj/ica:	Janja Frančić	Dob učenika (razred):	10-11 godina (4.razred)

Motivacijsko pitanje	Kako izgleda kada pada kiša u našem dvorištu? A kako izgleda kada "pada kiša" u nama?
-----------------------------	--

Tema

- Izražavanje osjećaja tuge i adekvatne tehnike nošenja s tugom

Pojmovi

- Emocije, tuga, nošenje s osjećajima, tehnike samopomoći, prolaznost osjećaja

Ishodi

- Učenici će moći prepoznati tugu kao prirodnu i normalnu emociju
- Učenici će biti u mogućnosti navesti nekoliko strategija koje pomažu kod osjećaja tuge
- Učenici će izraziti osjećaje kroz pokret, crtež i riječi
- Učenici će se podsjetiti da su emocije prolazne

ARTIKULACIJA NASTAVNOG SATA

UVOD

Djeca naprave veliki krug na sredini prostorije. Učitelj im kaže da zamisle da su oni vrijeme. Tijelom pokazuju kako izgleda kada su na nebu veliki i teški oblaci iz kojih počinje padati kiša (prvo lagana kišica pa sve jača i jača, na kraju padne pljusak.), puše vjetar (lagano pa sve snažnije). Nakon toga, zamišljaju da kroz oblake počinje provirivati sunce, najprije lagano i sramežljivo, a kasnije sve više i jače. Neka tijelom pokažu kako izgleda kada dolazi sunce.

GLAVNI DIO

Učitelj nakon uvodne aktivnosti i pokazivanja kiše tijelom pita kako izgleda kada pada kiša u nama. U našim srcima, u našoj duši. Što tada osjećamo? Što radimo?
Tuga je poput kiše, tada sve postane tmurno, oblačno. Nekada pada slabije, a nekada jače, ovisno o tome što nam se dogodilo i koliko smo se rastužili.

broj projekta: 2024-1-HR01-KA121-SCH-000205655

Učenicima se podijele papiri u obliku kišnih kapljica različitih veličina. Na svaku kapljicu upišu nešto što ih je rastužilo – na manje kapljice nešto što ih je samo malo rastužilo, a na veće neku situaciju koja ih je jako rastužila.

Učenici koji žele mogu navesti svoje primjere za situacije koje ih rastužuju.

Nakon što su se prisjetili tuge u svom životu, učitelj postavlja pitanje: Smijemo li plakati kad smo tužni? Smiju li i dečki plakati? A odrasli?

Slijedi rasprava o tome smije li se plakati kada smo tužni. Učitelj objašnjava da je plakanje prirodna i najnormalnija ljudska reakcija u stanju tuge. Najčešće plačemo kada nas netko povrijedi, kada izgubimo nešto što nam je važno ili ne dobijemo ono čemu smo se nadali. Napominje da ne postoji razlika između djevojčica i dječaka i da svaka osoba smije tugu izraziti suzama. Kao što pada kiša vani, tako kad je kišno u nama, svi možemo i smijemo plakati. Nije dobro zadržavati suze jer isto kao što i oblaci budu teški i crni puni vode i moraju izbaciti kišu van, tako i mi kada nam se u tijelu skupi puno tuge, poželjno je da tu tugu izbacimo iz tijela suzama. Često nam nakon plakanja bude lakše.

Učitelj napominje da kiša nekad pada kratko, a nekada pada cijeli dan. No nikada ne pada svaki dan, cijelo vrijeme. Isto tako je i s tugom. Ona dođe, nekada se zadrži kratko, nekada bude u nama duže, možda i cijeli dan ili par dana za redom.

Kao što ne možemo spriječiti kišu, tako ne možemo ni zaustaviti tugu. No ipak nešto možemo učiniti! Što možemo učiniti kada pada kiša, a da baš ne pada po nama? (boraviti više u kući, uzeti kišobran ili barem staviti kapuljaču, kabanicu i slično).

Sada ćemo saznati što sve možemo koristiti da si pomognemo i zaštitimo se, utješimo se kada smo tužni.

Učenike podijelimo u nekoliko grupa i svaka grupa izvlači jednu karticu na kojoj je opisana tehnika nošenja s tugom.

- TEHNIKE DISANJA – (box breathing – disanje, 4 – 4 – 4, disanje prstima, disanje poput valova)
- KREATIVNE TEHNIKE – (crtanje emocija, pisanje pisma, dnevnik tuge i nade)
- OSJETILNE TEHNIKE – (topli čaj, deka i jastučić; hladna voda na licu i rukama, sigurni predmet)
- TEHNIKE SAMOPODRŠKE – (zagrljaj samog sebe, rečenice samopodrške, umirujuća glazba)
- POKRET I TIJELO – (lagana šetnja, istezanje, zagrljaj leptira)

Nakon što su u grupi proučili i isprobali opisane tehnike, svaka grupa ostatku razreda predstavi ono što je naučila (opiše ili prikaže).

Nakon toga, učenicima se podijele papiri s nacrtanim kišobranom u koje svatko za sebe upisuje što od svega što su danas čuli već primjenjuju ili bi voljeli isprobati kada im sljedeći put bude teško i uhvati ih tuga. Svoje kišne kapljice s tugama mogu zalijepiti iznad i oko kišobrana.

ZAKLJUČAK

Svaki učenik dobije žuti papirić u obliku zrake sunca i u njega upisuje poruku nade i ohrabrenja koju bi uputio sam sebi dok je tužan ili nekom prijatelju koji se osjeća tužno. Svaki učenik svoju poruku lijepi na pano gdje su već posloženi oblaci s kišom, ali i sunce koje proviruje iza oblaka s riječima utjehe koje učenici pridodaju suncu. Prije lijepljenja, svaki učenik naglas izgovori svoju rečenicu.

Nastavne metode

razgovor
interaktivna vježba

Oblici rada

rad na tekstu
praktičan rad

individualni rad
rad u skupini

broj projekta: 2024-1-HR01-KA121-SCH-000205655

Materijali

- Papiri izrezani u obliku kapljica, sunčevih zraka
- Papir s ikonom kišobrana
- Kartice s tehnikama za umirivanje

Literatura

- <https://djeca.hrabritelefon.hr/clanci/tuga/>
- **Miškulin, M. (2017).** *Tvoje emocije i ti – vodič kroz osjećaje za djecu osnovne škole*. Zagreb: Profil Klett.

ZAPAŽANJA, BILJEŠKE



broj projekta: 2024-1-HR01-KA121-SCH-000205655

NASLOV: Prepoznaj tuđu tugu – pruži podršku

SCENARIJ POUČAVANJA

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

Motivacijsko pitanje	Koje nam tehnike pomažu da prepoznamo tuđu tugu te kako empatijom možemo pružiti podršku?
-----------------------------	--

Tema

- Tehnike za prepoznavanje tuđe tuge i iskazivanje empatije kao znak podrške

Pojmovi

- tuga
- emocije
- empatija

Ishodi

- TZK A.2.2 – Sudjeluje u aktivnostima koje razvijaju suradnju i poštovanje.
- TZK A.2.4 – Izražava emocije kroz kretanje i mimiku.
- TZK A.2.5 – Razvija vještine neverbalne komunikacije i osjetljivost za druge
- OSR A.2.1 – Prepoznaje emocije kod sebe i drugih.
- OSR C.2.1 – Razvija empatiju i pruža podršku osobama u potrebi.
- OSR B.2.2 – Primjenjuje primjerene oblike komunikacije u međusobnim odnosima.

ARTIKULACIJA NASTAVNOG SATA

UVOD

Razgovor: “Jesi li ikad primijetio da je netko tužan?”

- Djeca dijele kako su primijetili da je netko tužan (pogled, tišina, položaj tijela...).
- Učitelj objašnjava: *Danas ćemo učiti kako prepoznati kad je netko tužan i kako mu možemo pomoći – ne samo riječima, već i pokretom, mimikom i podrškom.*



broj projekta: 2024-1-HR01-KA121-SCH-000205655

GLAVNI DIO

a) Igra izraza: "Tko kako izgleda?"

- Učenici stoje u krugu. Izvlače kartice s emocijama (tuga, sreća, ljutnja...) i izražavaju ih gestom ili mimikom.
- Ostali pogađaju emociju.

Ishod OSR: Učenici prepoznaju emocije prema neverbalnim signalima.

b) Kretanje emocija – "Šetnja osjećaja"

- Učitelj pušta laganu glazbu i daje zadatke:
 - "Kreći se kao da si jako sretan."
 - "Kreći se kao da si tužan."
 - "Zaustavi se i napravi pokret kojim pokazuješ da nekomu želiš pomoći."

Ishod TZK: Učenici izražavaju emocije kroz pokret.

c) Igra uloga: "Kako pomoći tužnom prijatelju?"

- U paru, jedan učenik glumi tužnog prijatelja, drugi pokušava pokazati podršku (riječima, gestom, zagrljajem, pitanjem).
- Učitelj promatra i vodi kratku raspravu: *Što je bilo korisno, a što nije?*

Ishodi OSR & TZK: Razvijanje empatije, verbalne i neverbalne podrške.

d) Tjelesna igra s podrškom: "Uхватimo tugu zajedno"

- Jedan učenik glumi "tugu" i polako hoda prostorijom. Ostali je pokušavaju "uloviti" tako da joj priđu i dodirnu rame ili ruku uz riječi podrške ("Tu sam.", "Bit će bolje.", "Želiš razgovarati?")
- Igra se ponavlja s različitim učenicima u ulozi "tuge".

Ishod TZK: Povezivanje pokreta, govora tijela i podrške.

ZAKLJUČAK

a) Razgovor u krugu:

- "Kako si znao da je netko bio tužan u igri?"
- "Kako si se osjećao kad si ti bio tužan, a netko ti je prišao?"
- "Što možeš učiniti kad primijetiš da netko u razredu šuti, sjedi sam ili izgleda tužno?"

b) Mini zadatak (usmeno ili pisano):

- *Jedna rečenica podrške koju mogu reći osobi koja je tužna:*
(npr. "Tu sam ako trebaš." / "Želiš li razgovarati?" / "Mogu sjediti kraj tebe.")

Nastavne metode

- razgovor
- tjelesna aktivnost kroz igru
- igra uloga
- neverbalna komunikacija

Oblici rada

- individualni rad
- rad u skupini



Sufinancirano sredstvima
programa Europske unije
Erasmus+



AGENCIJA ZA
MOBILNOST I
PROGRAME EU



broj projekta: 2024-1-HR01-KA121-SCH-000205655

Materijali

Papirići sa situacijama (za igru uloga), kartice s natpisima emocija (tuga, sreća, ljutnja, iznenađenje), glazba za vježbu pokreta, papir i olovke za kratku refleksiju

Literatura

- Godišnji izvedbeni kurikulum

ZAPAZANJA, BILJEŠKE

broj projekta: 2024-1-HR01-KA121-SCH-000205655

NASLOV: Korak po korak kroz tugu

SCENARIJ POUČAVANJA			
Škola:	<i>I. osnovna škola Čakovec</i>	Trajanje (školski sati):	2 školska sata
Učitelj/ica:	Anita Novak	Dob učenika (razred):	4. razred
Motivacijsko pitanje	Je li u redu biti tužan?		

Tema

- prepoznavanje osjećaja tuge kao dijela života, razumijevanje situacija koje izazivaju tugu te učenje o načinima izražavanja tuge i traženja/pružanja podrške

Pojmovi

- tuga, emocije, podrška, empatija, razgovor, utjeha

Ishodi

Učenik/ca će:

- Prepoznati i imenovati osjećaj tuge te razlikovati različite nijanse tuge.
- Razumjeti da je tuga prirodan i važan dio ljudskog iskustva.
- Izraziti svoje osjećaje tuge na siguran i primjeren način koristeći se jezičnim izrazom.
- Prepoznati situacije u kojima je potrebno potražiti podršku za sebe ili je pružiti drugima.
- Razvijati empatiju prema drugima koji se osjećaju tužno.

ARTIKULACIJA NASTAVNOG SATA

UVOD

1. Šareni svijet osjećaja

Učitelj/ica započinje sat motivacijskim pitanjem: *Jeste li se ikada osjećali tužno? Je li u redu biti tužan?* Nakon što učenici daju svoje prve odgovore, učitelj/ica ih potiče na razgovor o različitim osjećajima koje ljudi mogu osjetiti (sreća, ljutnja, strah, iznenađenje, tuga). Na ploču se mogu staviti kartice s nazivima emocija ili *emojiji*. Učenici navode primjere situacija u kojima su osjetili pojedine emocije. Posebna pažnja posvećuje se osjećaju tuge. Učiteljica naglašava da su svi osjećaji važni i da je u redu osjećati tugu. Cilj je normalizirati osjećaj tuge kao dijela života.

2. Priča o malom oblaku

Učiteljica čita kratku priču (može biti autorska ili prilagođena dječja priča) o malom oblaku koji je uvijek bio tužan i nije znao kako izraziti svoju tugu, sve dok nije naučio plakati kišu ili se sakriti iza sunca kada mu je trebalo mira. Priča bi trebala biti metaforička i jednostavna naglašavajući da se tuga može izraziti na različite načine i da je važno pronaći svoj način. Nakon čitanja priče slijedi kratka rasprava o tome kako se mali oblak osjećao, zašto je bio tužan i što mu je pomoglo. Učenici će moći uočiti paralele s vlastitim osjećajima.

3. Zid osjećaja i podrške

Učenici dobivaju papiriće u različitim bojama. Učitelj/ica upućuje ih da na jedan papirić zapišu (ili nacrtaju) situaciju koja ih je rastužila, a na drugi nešto što ih je utješilo ili im pomoglo kad su bili tužni. Papirići se zatim anonimno lijepe na "Zid osjećaja i podrške" (dio ploče ili plakata). Učiteljica ili učenici mogu pročitati neke od zapisanih situacija i utjeha (ako su anonimne, bez imenovanja autora) potičući razgovor o raznolikosti tuge i važnosti podrške. Zaključak je da smo svi nekad tužni i da nismo sami.

GLAVNI DIO

1. Rječnik tuge i utjehe

Učitelj/ica podsjeća na priču o oblaku. Aktivnost započinje tako što učenici u parovima ili manjim skupinama dobivaju zadatak da osmisle "Rječnik tuge i utjehe". Svaka skupina treba zapisati barem tri sinonima za riječ "tuga" (npr. žalost, melankolija, sjeta, jad) i tri načina na koje se tuga može izraziti (npr. plač, razgovor, crtanje, pisanje, slušanje glazbe). Također, trebaju navesti tri načina na koje možemo utješiti nekoga tko je tužan ili tri „rješenja“ koje nam pomažu kad smo tužni (npr. zagrljaj, razgovor, šetnja, slušanje glazbe). Nakon rada u skupinama učenici predstavljaju svoje rječnike, a učitelj/ica bilježi ključne pojmove na ploču stvarajući zajednički razredni rječnik. Cilj je proširiti rječnik vezan za emocije i potaknuti razgovor o zdravim načinima nošenja s tugom.

2. Pisanje pisma podrške

Učenici prelaze na individualni rad. Svaki učenik dobiva zadatak da napiše kratko pismo podrške izmišljenom liku (npr. dječaku koji je izgubio omiljenu igračku, djevojčici kojoj nedostaje prijateljica koja se odselila, nekome tko je bolestan). Pismo treba sadržavati riječi utjehe, razumijevanja i savjete kako se nositi s tugom te gdje potražiti pomoć. Naglasak je na empatiji i korištenju prikladnog jezika za izražavanje podrške. Učitelj/ica obilazi učenike, pomaže im s formulacijom rečenica i potiče ih da se stave u ulogu lika kojem pišu pismo. Pisma se mogu čitati naglas ili izložiti na pano.

3. Scenariji tuge i snage

Učenici se dijele u manje skupine (3 – 4 učenika). Svaka skupina dobiva jedan "scenarij tuge" (kratak opis situacije koja može izazvati tugu, npr. svađa s prijateljem, loša ocjena, neuspjeh u sportu, osjećaj usamljenosti). Zadatak je skupine da osmisli kratak dijalog ili kratku scenu (igranje uloga) u kojoj likovi: Prepoznaju da je netko tužan. / Izraze tugu na primjeren način (verbalno ili neverbalno). / Pruže podršku ili potraže pomoć. / Pronađu rješenje ili barem utjehu u situaciji. Nakon kratke pripreme skupine izvode svoje scene. Ova aktivnost potiče kreativnost, timski rad, verbalno izražavanje i primjenu naučenog u praktičnim situacijama. Učitelji/ca pruža podršku i povratne informacije nakon svake izvedbe naglašavajući važnost otvorenog razgovora i podrške.

ZAKLJUČAK

Završna refleksija: „Košara osjećaja“

Učitelj/ica donosi "košaru osjećaja" (ili kutiju) i poziva učenike da se prisjete svega što su naučili o tuzi u ova dva sata. Svaki učenik piše jednu rečenicu o tome što mu je bilo najvažnije naučiti ili što će primijeniti vezano uz osjećaj tuge. To može biti rečenica poput: "U redu je plakati kad si tužan", "Razgovarat ću s roditeljima kad

broj projekta: 2024-1-HR01-KA121-SCH-000205655

sam tužan", "Pomoći ću prijatelju koji je tužan", "Tuga prođe". Rečenice se zapisuju na papiriće i bacaju u košaru.

Nastavne metode

razgovor
aktivno slušanje
igra uloga
praktičan rad
analiza
izlaganje

Oblici rada

individualni rad
rad u skupini
frontalni rad

Materijali

- kartice s nazivima emocija/emojiji
- papirići u boji za "Zid osjećaja i podrške"
- priča "Mali oblak" (učitelj/ica može izraditi ili prilagoditi)
- ploča, kreda/flomasteri
- papir i olovke
- škare, ljepilo, bojice, flomasteri
- primjeri "scenarija tuge" za skupine

Literatura

- Kurikulum nastavnoga predmeta Hrvatski jezik
- Kurikulum međupredmetne teme Zdravlje za osnovne i srednje škole RH

ZAPAZANJA, BILJEŠKE

broj projekta: 2024-1-HR01-KA121-SCH-000205655

NASLOV: Krivnjom do pravog puta

SCENARIJ POUČAVANJA			
Škola:	<i>I. osnovna škola Čakovec</i>	Trajanje (školski sati):	1
Učitelj/ica:	Janja Frančić	Dob učenika (razred):	11 – 12 godina (5.razred)

Motivacijsko pitanje	Što radimo kad shvatimo da smo na pogrešnom putu?
-----------------------------	--

Tema

- Prepoznavanje osjećaja krivnje i njezinih tjelesnih manifestacija

Pojmovi

- Emocije, krivnja, sram

Ishodi

- Učenici će naučiti prepoznati i imenovati emociju krivnje
- Učenici će moći navesti situacije u kojima se javlja osjećaj krivnje
- Učenici će uočiti fizičke i emocionalne znakove krivnje u sebi.
- Učenici će razlikovati primjeren osjećaj krivnje od osjećaja krivnje koji nije potreban
- Učenici će se upoznati sa konstruktivnim načinima nošenja s krivnjom

ARTIKULACIJA NASTAVNOG SATA

UVOD

Učitelj započinje sat motivacijskim pitanjem – Jeste li ikada u životu išli nekamo i pogrešno skrenuli? Što radimo kad shvatimo da smo na pogrešnom putu?

GLAVNI DIO

Nakon kratkog razgovora o iskustvima s pogrešnim skretanjem, učitelj dijeli prazne papire učenicima i daje im sljedeći zadatak:

Sada se prisjetite neke situacije u kojoj ste napravili nešto zbog čega vam je bilo žao. Možda ste nekoga povrijedili riječima ili svojim postupkom, zaboravili nešto važno, učinili nešto za što ste znali da se ne smije. Ukratko opišite tu situaciju, svatko za sebe.

broj projekta: 2024-1-HR01-KA121-SCH-000205655

Kad završe s pisanjem, učitelj kaže da ne trebaju javno podijeliti o kojim se situacijama radi, već da malo razmisle o tome kako su se osjećali. Na ploči se zapisuju njihovi odgovori (loše, grozno, tužno, jedno, posramljeno...)

Učitelj na ploči crta siluetu tijela čovjeka. Pita učenike što su tada osjećali u tijelu, gdje bi smjestili taj osjećaj, što se događalo s tijelom (licem, dahom, srcem, trbuhom, rukama, nogama)?

Ako učenici sami ne spomenu ranije, učitelj ih pita znaju li kako bi se mogao zvati taj osjećaj u takvim situacijama?

Radi se o osjećaju KRIVNJE. On se javlja kada jesmo ili mislimo da smo nekoga povrijedili ili mu učinili nešto loše, nanijeli neku štetu (primjer: slučajno nešto razbiješ, uvrijediš nekoga, ne potruđiš se oko pisanja domaće zadaće)

Nakon toga učitelj pita učenike što su napravili u toj situaciji, jesu li nekako pokušali ispraviti grešku, jesu li što rekli ili učinili.

Što možemo učiniti kada osjećamo krivnju? (odgovore učitelj zapisuje na ploču)

- Razgovarati s nekim
- Reći istinu
- Ispričati se
- Naučiti nešto iz pogreške
- Oprostiti sebi

Ako u svojoj situaciji nisu ništa napravili nakon što su pogriješili i osjećali zbog toga krivnju ili nisu zadovoljni s tim kako su reagirali, da mogu vratiti vrijeme, što bi danas učinili drugačije?

Učitelj nastavlja s raspravom:

Je li svaki osjećaj krivnje znak da smo nešto loše napravili?

Kada krivnja nije potrebna?

Je li u redu reći "ne", odbiti nešto što drugi traže od nas?

Krivnja nas uči da budemo pažljiviji prema drugima – ali to ne znači da uvijek moramo pristati na sve što drugi traže od nas. Brinuti o sebi nije sebično!

Učenici se dijele u manje grupe; svaka dobije karticu s popisom situacija za koje moraju odrediti je li u toj situaciji osjećaj krivnje opravdan ili nije.

Primjeri situacija na karticama:

- Zaboravio/la si čestitati prijatelju rođendan. (+)
- Odbio/la si poziv za druženje jer ti se nije dalo i želio/la si biti sam/a. (-)
- Prijateljica je pala, a ti si se smijao/la. (+)
- Mama te pitala da joj nešto pomogneš, a ti trebaš učiti za ispit pa si ju odbio/la. (-)
- Učiteljica te pohvalila za domaću zadaću koju nisi sam/a napisao/la. (+)
- Razbio/la si prozor i okrivio/la drugu osobu za to. (+)
- Nisi htio/la posuditi prijatelju svoj bicikl jer je nov i ne želiš da se ošteti. (-)
- Slagao/la si roditeljima da si učio/la, a zapravo si cijelo popodne proveo/la za računalom. (+)
- Dobio/la si 5 iz testa, a svi tvoji prijatelji lošiju ocjenu. (-)
- Zaboravio/la si vratiti knjigu prijateljici pa je ona morala platiti kaznu u knjižnici. (+)

Svaka grupa naizmjenice čita po jednu situaciju i pred cijelim razredom govori što su zaključili – je li krivnja opravdana ili nije? Za krivnju koja je opravdana navode što bi mogli učiniti u toj situaciji da isprave pogrešku.



broj projekta: 2024-1-HR01-KA121-SCH-000205655

ZAKLJUČAK

Krivnja je osjećaj koji nas podsjeća da imamo savjest – pokazuje nam smjer kojim trebamo ići. No, to ne znači da baš uvijek moramo slušati sve što nam kaže. Moramo znati razlikovati kada je krivnja korisna, a kada nas samo koči. Najvažnije je biti dobar – i prema drugima, ali i prema sebi.

Za kraj, neka svatko odabere jednu rečenicu koju će ponijeti sa sobom, ili osmisli svoju:

- Krivnja mi kaže da nisam dovoljno dobar/a, ali ja biram učiti iz svojih pogrešaka!
- Krivnja mi kaže da sam sebičan/a, ali ja biram brinuti o sebi bez srama.
- Krivnja mi kaže da moram reći DA, ali ja biram reći NE kad je to važno za mene.
- Krivnja mi kaže da moram biti savršen/a, ali ja biram biti dovoljno dobar/a.
- Krivnja mi kaže _____, ali ja biram _____.

Nastavne metode

razgovor
interaktivna vježba
praktičan rad

Oblici rada

individualni rad
rad u skupini

Materijali

- Prazni papiri, olovke
- Kartice s primjerima situacija u kojima možemo osjećati krivnju
- Listovi s rečenicama o krivnji za trganje

Literatura

- <https://djeca.hrabritelefon.hr/clanci/krivnja/>

ZAPAZANJA, BILJEŠKE

broj projekta: 2024-1-HR01-KA121-SCH-000205655

NASLOV: Žao mi je...

SCENARIJ POUČAVANJA

Škola:	I. osnovna škola Čakovec	Trajanje (školski sati):	1 - 2 sata
Učitelj/ica:	Maja Magdalenić	Dob učenika (razred):	5.razred, 11-12 godina

Motivacijsko pitanje	Je li lakše oprostiti sebi ili drugima?
-----------------------------	--

Tema

- Tehnike ispričavanja i opraštanja sebi i drugima

Pojmovi

- opraštanje
- frustracija
- krivnja
- odgovornost
- pomirenje

Ishodi

- osr A.2.1. Razvija sliku o sebi
- osr A.2.2. Upravlja emocijama i ponašanjem
- osr B.2.1. Opisuje i uvažava potrebe i osjeća druge
- osr B.2.2. Razvija komunikacijske kompetencije
- osr B.2.3. Razvija strategije rješavanja sukoba
- uku A.2.2.2. Primjena strategija učenja i rješavanje problema- Učenik primjenjuje strategije učenja i rješava probleme u svim područjima učenja uz praćenje i podršku učitelja
- uku A.2.4. 4. Kritičko mišljenje- Učenik razlikuje činjenice od mišljenja i sposoban je usporediti različite ideje
- zdr B.2.1.B Prepoznaje i procjenjuje vršnjačke odnose

ARTIKULACIJA NASTAVNOG SATA

UVOD

Zamolimo učenike da se prisjete neke situacije u kojoj su se morali nekome ispričati i neke u kojoj se netko ispričavao njima. Potičemo raspravu pitanjima – što znači ispričati se, kada je potrebno ispričati se, je li važno da mi nekome oprostimo/da nama netko oprost, moramo li znati oprostiti sebi i zašto, koje su to situacije u

broj projekta: 2024-1-HR01-KA121-SCH-000205655

kojima moramo sami sebi oprostiti, kako bi bilo živjeti s osjećajem krivnje, kako se osjeća osoba koja se pomiri s nekim...

Nakon rasprave učenike dopunjujemo činjenicama o ispričavanju – to je proces u kojem izražavamo žaljenje zbog nečega što (ni)smo učinili s namjerom da se situacija popravi. Važno je prepoznati što smo učinili jer time preuzimamo odgovornost za svoje postupke, kad se ispričavamo trebali bismo osjećati potrebu za tim, a ne se ispričati samo „reda radi“. Na kraju možemo osobi ponuditi nešto što možemo učiniti da pokažemo da nam je zbilja žao. Situaciju je potrebno objasniti, ali nije posve poželjno opravdavati svoje ponašanje, a najvažnije je obvezati se na popravljanje ponašanja u budućnosti i toga se držati.

GLAVNI DIO

- a) Učenici se slože u parove i svakom se paru da papir s napisane 4 situacije koje uvježbavaju međusobno rješavati. Nakon toga odaberu jednu situaciju koju će odlumiti pred razredom.

Radni listić sa situacijama

1. Zamolio/zamolila sam tvoju bilježnicu i slučajno potrgao/potrgala.
2. Rekao/rekla sam nešto loše o tebi pred cijelim razredom.
3. Zaboravio/zaboravila sam na proslavu tvog rođendana.
4. Trčeći, da ne zakasnim na nastavu, udario/udarila sam te torbom po ruci.

- b) Učenicima kažemo da se opet prisjete neke situacije u kojoj su povrijedili drugu osobu te neka joj napišu pismo isprike. Pisanje pomaže učenicima da jasno izraze svoja osjećanja i priznaju što su učinili. Pismo treba sadržavati: ispriku (žao mi je zbog...), objašnjenje ponašanja, kako će ispraviti svoju pogrešku u budućnosti. Predložimo im da to pismo zbilja daju osobi kojoj su ga namijenili. Pitamo ih kako su se osjećali pišući pismo.

ZAKLJUČAK

Za kraj učenicima pročitamo rečenicu: *Oprosti sebi i drugima kako bi živio u miru s drugima i sa sobom.* Pitamo ih slažu li se da je rečenica točna i kako ju objašnjavaju te zašto (ni)je bolje oprostiti.

Nastavne metode

predstavljanje
 razgovor
 igranje uloga
 interaktivna vježba

Oblici rada

individualni rad
 rad u paru

Materijali

- radni list, situacije za rad u paru, papiri, olovke



broj projekta: 2024-1-HR01-KA121-SCH-000205655

Literatura

- https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2019_01_7_153.html
- https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2019_01_7_154.html
- https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2019_01_10_212.html

ZAPAZANJA, BILJEŠKE

broj projekta: 2024-1-HR01-KA121-SCH-000205655

NASLOV: Od frustracije do snage

SCENARIJ POUČAVANJA

Škola:	<i>I. osnovna škola Čakovec</i>	Trajanje (školski sati):	2 školska sata
Učitelj/ica:	Anita Novak	Dob učenika (razred):	5. razred

Motivacijsko pitanje

U kojem dijelu tijela osjećate kad vam nešto *ide na živce*?

Tema

- prepoznavanje osjećaja frustracije, razumijevanje situacija koje ju izazivaju, uočavanje reakcija u tijelu te razlikovanje frustracije od drugih emocija, razvijanje mehanizama za suočavanje s frustracijom te učenje o odgovornosti i praštanju.

Pojmovi

- frustracija, krivnja, odgovornost, emocije, tjelesne reakcije

Ishodi

Učenik/ca će:

- Prepoznati osjećaj frustracije i imenovati ga.
- Povezati specifične situacije s osjećajem frustracije.
- Prepoznati fizičke znakove frustracije u vlastitom tijelu.
- Razlikovati frustraciju od sličnih emocija poput ljutnje ili tuge.
- Razvijati strategije za konstruktivno suočavanje s frustracijom.
- Razumjeti važnost preuzimanja odgovornosti za vlastite postupke.

ARTIKULACIJA NASTAVNOG SATA

UVOD

Kad mi nešto *ide na živce*

Učitelj/ica započinje sat motivacijskim pitanjem: „Jeste li se ikada osjećali da vam nešto 'ide na živce', da vam nešto ne ide od ruke unatoč trudu ili da ste vrlo nestrpljivi zbog nečega?“ Učenici se prisjećaju situacija iz svakodnevnog života (npr. *ne mogu riješiti zadatak, prijatelj me ne sluša, računalo je sporo, ne mogu pronaći nešto*). Razgovorom učitelj/ica navodi učenike na pojam frustracije objašnjavajući ga kao osjećaj koji se javlja kada nam nešto stoji na putu ili kada se naše očekivanje ne ispuni. Poseban je naglasak na tjelesnim reakcijama: „Što osjećate u tijelu? Je li vas zabolio trbuh? Stegnulo grlo? Je li vam postalo vruće?“

<http://prvaoscakovec.eu/erasmus>



broj projekta: 2024-1-HR01-KA121-SCH-000205655

Scenariji frustracije

Učitelj/ica priprema nekoliko kratkih, realističnih scenarija (situacija) iz dječjeg života koje mogu izazvati frustraciju (npr. „Pokušavaš složiti LEGO kockice prema uputama, ali nikako ti ne ide. Kockice ispadaju, upute su nejasne, počinješ se ljutiti i želiš sve baciti.“, „Pokušavaš prijatelju objasniti pravila nove igre, ali on te stalno prekida i ne sluša te.“, „Rješavaš domaću zadaću iz matematike, ali nikako ne možeš dobiti točan rezultat, iako si siguran/sigurna da dobro poznaješ gradivo“. Svaki scenarij pročita se naglas. Nakon svakog scenarija učitelj/ica postavlja pitanja: „Kako se osjećaš u ovoj situaciji?“, „Što bi najradije učinio/la?“, „Kako je reagiralo tvoje tijelo?“

Frustracija vs. ostale emocije

Ploča je podijeljena u tri dijela; označena pojmovima „frustracija“, „ljutnja“ i „tuga“. Učitelj/ica vodi razgovor s učenicima kako bi zajedno objasnili razliku između ovih emocija. Iako su povezane, frustracija se često javlja prije ljutnje ili tuge, kao prepreka nečemu. Ljutnja je jači, usmjereniji osjećaj, a tuga je osjećaj žalosti. Učenici daju primjere situacija za svaku emociju. Učiteljica pomaže učenicima da uoče nijanse i shvate da je važno precizno imenovati osjećaj kako bismo ga bolje razumjeli i nosili se s njim. Aktivnost može uključivati i kratko uparivanje situacija s odgovarajućom emocijom.

GLAVNI DIO

Mapa mog tijela i frustracije

Učenici rade individualno. Svaki učenik dobiva predložak siluete ljudskog tijela (jednostavan obris). Zadatak je da flomasterima ili bojicama označe na tijelu gdje osjećaju frustraciju. Mogu crtati simbole (npr. munja u glavi, čvor u trbuhu, stisnute šake), bojati područja ili napisati kratke riječi. Nakon što završe, nekolicina učenika može pokazati svoje mape i objasniti gdje osjećaju frustraciju. Ova aktivnost pomaže učenicima da se povežu sa svojim tijelom i osvijeste fizičke manifestacije emocija. Razvija se sposobnost samorefleksije i samosvijesti.

Moj plan za frustraciju

Učenici nastavljaju raditi individualno ili se mogu podijeliti u parove. Zadatak je da osmisle i zapišu (ili nacrtaju) svoj „plan za frustraciju“ – strategije kako se s njom nositi. Plan treba sadržavati barem tri koraka/načina. Učitelj/ica može dati primjere za poticaj:

- Duboko udahnuti i brojati do deset.
- Nakratko se udaljiti od situacije (prošetati, popiti vodu).
- Razgovarati s nekim kome vjeruju.
- Zapisati što ih frustrira.
- Napraviti nešto opuštajuće (slušati glazbu, crtati).
- Pokušati ponovno kasnije.

Priča o pogrešci i praštanju

Učitelj/ica osmišljava i priča kratku priču o liku koji je napravio neku pogrešku (npr. slučajno slomio nešto, zaboravio obećanje, rekao nešto nepromišljeno) i osjeća krivnju te se bori s frustracijom jer ne zna kako ispraviti situaciju. Priča bi trebala imati poruku o preuzimanju odgovornosti, ispričavanju i važnosti praštanja

broj projekta: 2024-1-HR01-KA121-SCH-000205655

sebi i drugima. Nakon čitanja priče, slijedi rasprava: „Kako se osjećao glavni lik?“, „Što je naučio?“, „Je li mu bilo lako oprostiti sebi/drugima?“, „Zašto je važno oprostiti?“. Ova aktivnost uvodi i povezuje pojmove krivnje, odgovornosti i praštanja s frustracijom. Učenici razvijaju empatiju i moralno rasuđivanje.

ZAKLJUČAK

Završna refleksija: „Što sam naučio/la o frustraciji?“

Učitelj/ica potiče kratku završnu refleksiju. Svaki učenik u jednoj rečenici sažima što je naučio/la o frustraciji ili što će primijeniti kada ju ponovo osjeti. Mogu se koristiti izjave koje počinju s: „Naučio/la sam da je frustracija...“, „Kada sam frustriran/a, pokušat ću...“, „Važno je...“ Cilj je sumirati ključne spoznaje i potaknuti primjenu naučenog.

Domaća zadaća: „Dnevnik frustracije i rješenja“

Učenici dobivaju zadatak da tijekom nadolazećeg tjedna pokušaju prepoznati barem jednu situaciju u kojoj su osjetili frustraciju. Neka je kratko opišu i zapišu kako su se osjećali (tjelesno i emocionalno) te što su pokušali učiniti kako bi se s njom nosili. Mogu zapisati u bilježnicu ili izraditi kratak dnevnik s jednom ili dvije rečenice za svaku situaciju.

Nastavne metode

razgovor
aktivno slušanje
praktičan rad, crtanje
analiza
izlaganje

Oblici rada

individualni rad
rad u skupini
frontalni rad

Materijali

- ploča, kreda/flomasteri
- papir i olovke
- predlošci siluete ljudskog tijela
- flomasteri/bojice
- pripremljeni kratki scenariji frustracije
- priča o pogrešci i praštanju (učiteljica može izraditi ili prilagoditi)

Literatura

- Kurikulum nastavnoga predmeta Hrvatski jezik
- Kurikulum međupredmetne teme Zdravlje za osnovne i srednje škole RH



Sufinancirano sredstvima
programa Europske unije
Erasmus+



AGENCIJA ZA
MOBILNOST I
PROGRAME EU



broj projekta: 2024-1-HR01-KA121-SCH-000205655

ZAPAŽANJA, BILJEŠKE

<http://prvaoscakovec.eu/erasmus>

broj projekta: 2024-1-HR01-KA121-SCH-000205655

NASLOV: Strpljiv(ost) u igri i životu

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

Motivacijsko pitanje	Na koji način naše ponašanje utječe na druge te kako razvijati strpljenje u frustrirajućim situacijama?
-----------------------------	--

Tema
Ponašanje koje kod drugih izaziva frustraciju te vježbanje strpljenja u frustrirajućim situacijama
Pojmovi
- strpljenje - emocije - frustrirajuće situacije
Ishodi
- TZK A.2.3 – Poštuje pravila, surađuje u timskom radu, pokazuje toleranciju - TZK B.2.4 – Razvija kontrolu ponašanja u sportskom kontekstu - TZK C.2.5 – Prepoznaje emocionalne reakcije tijekom natjecanja i vježbanja - OSR A.2.2 – Prepoznaje i izražava emocionalna stanja (frustracija, nestrpljenje) - OSR A.2.3 – Razvija strategije za samoregulaciju - OSR C.2.1 – Prepoznaje posljedice ponašanja i odnosi se s poštovanjem prema drugima

ARTIKULACIJA NASTAVNOG SATA
UVOD - Tema razgovora: “Što je frustracija?” - Učitelj započinje pitanjem: “Jeste li se ikada osjećali jako ljuto ili nemoćno jer nešto ne ide kako ste željeli?” - Djeca dijele primjere. - Učitelj pojašnjava: “Frustracija je osjećaj koji se javlja kad ne možemo odmah postići cilj. Danas ćemo vježbati kako prepoznati takve osjećaje i kako strpljivo i smireno reagirati – kroz igru!”



broj projekta: 2024-1-HR01-KA121-SCH-000205655

GLAVNI DIO

a) Igra "Zadatak u paru" – s ograničenjem

- Učenici u paru prenose lopticu između čela ili obruč kroz tijelo bez korištenja ruku.
- Uvodi se prepreka (npr. ograničeno vrijeme, promjene pravila).
- Neki su parovi frustrirani jer ne mogu završiti zadatak.

Svrha: izazvati situaciju frustracije i pratiti reakcije.

b) Mini refleksija

- Učitelj pita:
 - "Tko se osjećao nestrpljivo?"
 - "Kako ste reagirali kad nije išlo?"
 - "Je li netko izgubio strpljenje?"

Ishod OSR: učenici uče prepoznati prve znakove frustracije.

c) Igra "Lanac izazova" – suradnički tim

- Tim učenika mora zajedno proći zadani poligon, ali se svaki put pravilo promijeni (npr. zadnji član mora čekati sve ostale).
- Neki članovi gube strpljenje, žele preuzeti igru, dolazi do neslaganja.

Cilj: prepoznati kako ponašanje jednog člana utječe na tim.

d) Pauza sa smirivanjem

- Učitelj uvodi jednostavnu tehniku:
 - *Zatvori oči, duboko udahni i izdahni tri puta.*

Ishod: primjena strategije za upravljanje frustracijom.

ZAKLJUČAK

a) Razgovor u krugu:

- "Što si danas naučio o sebi kad stvari ne idu po planu?"
- "Kako tvoje ponašanje utječe na druge kad si frustriran?"
- "Što možeš napraviti da ostaneš smiren?"

b) Mini zadatak (pisani ili usmeni):

- *Jedna stvar koju mogu reći sebi kad sam frustriran:*
npr. "U redu je pogriješiti." / "Diši, ideš ispočetka." / "Strpljiv sam, riješit ću to."

Nastavne metode

- razgovor
- tjelesna aktivnost kroz igru
- rasprava
- promatranje i povratna informacija
- samoprocjena

Oblici rada

- individualni rad
- rad u skupini

broj projekta: 2024-1-HR01-KA121-SCH-000205655

Materijali

Kartice sa situacijama koje izazivaju frustraciju, sportski rekviziti (obruči, loptice, čunjevi...), papirići i olovke za završnu refleksiju, sat ili tajmer za praćenje vremena u igrama

Literatura

- Godišnji izvedbeni kurikulum

ZAPAŽANJA, BILJEŠKE

broj projekta: 2024-1-HR01-KA121-SCH-000205655

NASLOV: Matematika s osmijehom

SCENARIJ POUČAVANJA

Škola:	<i>I. osnovna škola Čakovec</i>	Trajanje (školski sati):	2
Učitelj/ica:	Tanja Debelec	Dob učenika (razred):	11 5.r.

Motivacijsko pitanje	Zašto se ponekad osjećamo loše kad pogriješimo u matematici? Što bi nam moglo pomoći da se osjećamo bolje?
-----------------------------	---

Tema

- Kako se nositi s frustracijom i krivnjom u matematici – tehnike smanjenja stresa

Pojmovi

- frustracija, krivnja, stres, tehnike smanjenja stresa, pozitivan stav, samopomoć

Ishodi

- B.2.2.A Prepoznaje i opisuje razvojne promjene u sebi i drugima.
- MAT OŠ A.5.1. Brojevnim izrazom u skupu prirodnih brojeva s nulom modelira problemsku situaciju.

ARTIKULACIJA NASTAVNOG SATA

UVOD

Učitelj pozdravlja učenike i postavlja pitanje:

Jeste li se ikad osjećali ljuto ili tužno kad niste odmah znali riješiti matematički zadatak?

Kratka diskusija o tome kako se osjećamo kada pogriješimo ili ne znamo rješenje.

Učitelj objašnjava da su frustracija i osjećaj krivnje normalni, ali da postoje načini kako ih možemo smanjiti.

GLAVNI DIO

Učitelj objašnjava što su frustracija i krivnja, kako nastaju i kako utječu na naše učenje. Naglašava važnost pozitivnog stava i učenja iz pogrešaka.

Matematički izazov s tehnikama smanjenja stresa:

Učitelj na ploču stavlja nekoliko matematičkih zadataka različite težine (npr. računanje s razlomcima, jednostavne jednadžbe, zadaci s riječima).

<http://prvaoscakovec.eu/erasmus>

broj projekta: 2024-1-HR01-KA121-SCH-000205655

Učenici rješavaju zadatke samostalno ili u paru.
Učitelj promatra i bilježi kako se učenici nose s izazovima.

Nakon što učenici pokušaju riješiti zadatke, učitelj pita: *Jeste li naišli na zadatak koji vam je bio težak? Kako ste se osjećali?*

Učitelj podsjeća na tehnike smanjenja stresa: duboko disanje, istezanje, brojanje do 10, kratka šetnja po učionici. Zajedno izvode jednu od tehnika (npr. svi zajedno duboko udahnu i izdahnu nekoliko puta).

Učitelj potiče učenike da se vrate na zadatak koji im je bio najteži i pokušaju ga riješiti nakon što su primijenili tehniku smanjenja stresa.

Učenici dijele svoja iskustva: *Je li vam sada bilo lakše? Kako ste se osjećali?*

Učenici predlažu svoje načine kako se smiruju kad su frustrirani (npr. slušanje glazbe, crtanje, razgovor s prijateljem). Učitelj ističe da je važno ne odustati i koristiti naučene tehnike kad naiđu na težak zadatak.

ZAKLJUČAK

Učitelj zadaje kratak matematički zadatak koji može biti izazovan.

Ako učenici osjete frustraciju, potiče ih da primijene naučene tehnike (disanje, istezanje, brojanje).

Učitelj razgovara s učenicima, te postavlja pitanja: "Kako ste se osjećali kad ste primijenili neku od tehnika?" Naglašava važnost ponavljanja ovih tehnika svaki put kad naiđu na težak zadatak i pohvaljuje trud. Podsjeća da su pogreške prilika za učenje, a ne razlog za osjećaj krivnje.

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 i olovke
- prostor za tjelesnu aktivnost (ili slobodan prostor pokraj klupa)
- kratki matematički zadaci za vježbu

Literatura

- Kurikulum za nastavni predmet Matematika 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



broj projekta: 2024-1-HR01-KA121-SCH-000205655

ZAPAZANJA, BILJEŠKE

Učitelj može prilagoditi aktivnosti prema potrebama učenika, stvarati podržavajuću atmosferu bez osuđivanja i pohvaliti svaki pokušaj primjene tehnika smanjenja stresa.



broj projekta: 2024-1-HR01-KA121-SCH-000205655

NASLOV: Ponosan, ali s razlogom

SCENARIJ POUČAVANJA

Škola:	<i>I. osnovna škola Čakovec</i>	Trajanje (školski sati):	1
Učitelj/ica:	Jura Cmrečak	Dob učenika (razred):	12-13

Motivacijsko pitanje	Zbog čega osjećamo ponos?
-----------------------------	----------------------------------

Tema

- Mentalno zdravlje

Pojmovi

- Ponos

Ishodi

- OŠ (1) EJ A.6.5. Zapisuje izgovorene jednostavne kratke rečenice s poznatim riječima.
- OŠ (1) EJ A.6.6. Piše kratak strukturiran tekst poznate tematike koristeći se jednostavnim jezičnim strukturama i primjenjujući osnovna pravopisna pravila.
- OŠ (1) EJ C.6.4. Povezuje osnovne tehnike kreativnoga izražavanja i koristi se njima pri stvaranju različitih kratkih tekstova poznatih sadržaja.
- OŠ (1) EJ C.6.5. Izabire i koristi se osnovnim vještinama kritičkoga mišljenja: razumije i uspoređuje informacije, analizira svoje i tuđa mišljenja, stavove i vrijednosti te rješava jednostavne problemske situacije.

ARTIKULACIJA NASTAVNOG SATA

UVOD

Učitelj započinje sat pozdravom i kratkim razgovorom s učenicima o njihovim osjećajima na početku dana. Učitelj postavlja pitanja poput: „Kako³ se danas osjećate?“ i „Što vas čini sretnima?“. Učitelj zatim uvodi temu ponosa te postavlja pitanje: „Što vaš čini ponosnima?“

³Ovaj scenarij napisan je na hrvatskom jeziku. Budući da je u pitanju nastava engleskog jezika, podrazumijeva se da će učiteljica ili učitelj koristiti engleski za jednostavna pitanja.

<http://prvaoscakovec.eu/erasmus>

broj projekta: 2024-1-HR01-KA121-SCH-000205655

GLAVNI DIO

Učitelj potiče učenike da u parovima ili manjim grupama razgovaraju o svojim situacijama kada su bili ponosni. Napomenuti da je trenutno jedino važno sjetiti se kad su bili ponosni. Zatim, kad su se učenici sjetili situacije, učitelj daje zadatak, a to je pisanje sastavka naslovom „A Time I Felt Proud“. Učenici sastavak pišu koristeći past simple. Učenici u sastavak pišu zašto su ponosni, kada se to dogodilo, što su učili, kako su se osjećali prije i poslije spomenute situaciju te u zaključku pišu zašto im je važno. Učitelj obilazi učenike i pomaže im pri izražavanju. Učenici mogu koristiti udžbenike i radnu bilježnicu kako bi si pomogli.

ZAKLJUČAK

Nekoliko učenika čita svoj sastavak pred razredom (ako žele). Učitelj vodi raspravu: Jesu⁴ li i drugi osjećali slično? Može li se biti ponosan i kada nešto ne uspije? Može li se biti ponosan na druge ljude?

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

- Hello World 6 udžbenik i radna bilježnica, bilježnica

Literatura

- Skupina autora, Hello World 6, 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

⁴ Budući da su ovo pitanja otvorenog tipa, učitelj pomaže učenicima pri izražavanju na engleskom jeziku.

<http://prvaoscakovec.eu/erasmus>



broj projekta: 2024-1-HR01-KA121-SCH-000205655

NASLOV: Pismo sramu

SCENARIJ POUČAVANJA

Škola:	I. osnovna škola Čakovec	Trajanje (školski sati):	1 - 2
Učitelj/ica:	Janja Frančić	Dob učenika (razred):	12 – 13 godina 6.razred

Motivacijsko pitanje

Što bi sve učinio/la da ne osjećaš sram? U čemu te sram sprječava?

Tema

- Kako se nositi s osjećajem srama

Pojmovi

- Emocije, sram – normalni/konstruktivni, toksični

Ishodi

- Učenici će moći razlikovati normalni/konstruktivni sram od pretjeranog/toksičnog
- Učenici će se prisjetiti vlastitog iskustva srama i izraziti ga na kreativni način
- Učenici će moći objasniti kako društvene norme i utjecaj okoline pridonose razvoju osjećaja srama
- Učenici će biti upoznati sa strategijama za smanjenje negativnog utjecaja srama

ARTIKULACIJA NASTAVNOG SATA

UVOD

Učenici sjede u krugu. Učitelj u rukama drži loptu i govori da će se danas baviti jednim osjećajem koji nije baš ugodan, a to je sram. Sram nas često sprječava u nekim lijepim aktivnostima. Svatko tko primi lopticu reći će što bi rado učinio ili u čemu bi sudjelovao da ne osjeća sram. Učitelj prvi započne sa svojim iskustvom, navodi jedan primjer te baca lopticu nekom učeniku u krugu koji nakon što kaže u čemu nju/njega sram sprječava opet baca dalje i tako dok svi ne dođu na red.

Ako netko od učenika ne želi sudjelovati u ovoj aktivnosti, učitelj to prihvaća.

Nakon što su svi izrekli svoje sramove, učitelj pokreće kratku diskusiju:

- Što je zajedničko svim ovim situacijama?
- Kako naše tijelo reagira kada osjećamo sram?
- Kako se ponašamo? Što radimo?

broj projekta: 2024-1-HR01-KA121-SCH-000205655

GLAVNI DIO

Slijedi čitanje priče o djevojčici kojoj sram nije dopuštao da živi slobodno i zadovoljno te je odlučila tome stati na kraj. Poslušajmo!

Čitanje priče – Dubravka piše svojem sramu

“Dubravki je dozlogrdilo da ju je stalno sram. U raznim prilikama sram je paralizira, stvara joj probleme i, ponajviše, ne dopušta joj da uživa u životu onoliko koliko bi htjela.

- Dubravka, koliko mrkvica ostaje Zekonji kada mu Lija ukrade tri mrkvice? – pita je učiteljica.

Dubravka jako dobro zna odgovor i voljela bi odgovoriti, ali kada primijeti da su se sve glave okrenule prema njoj... Cap! Dubravku obuzme sram od kojeg ne može progovoriti. Kao da je nijema, ne može otvoriti usta.

I lice joj gori kao da joj je netko na obrazima zapalio vatru.

- Ja, ja, učiteljice! Ja znam! – svi prijatelji iz razreda nestrpljivo dižu ruke.

Da, i ona zna i voljela bi da može odgovoriti, ali sram joj ne dopušta. Sad joj je već stvarno dosta toga srama. Njegovom krivnjom nije mogla biti Princeza na božićnoj priredbi. Nije mogla sudjelovati u plesnome natjecanju. Nisu je primili u zbor jer na audiciji iz njezinih usta nije izašla ni nota, a kod kuće ne prestaje pjevati. Popis je bio beskonačan. Dubravka je bila očajna. Čak se i rasplakala od srama. Žašto napada samo nju, a ne i njezine prijatelje?

Kada dođe doma, Dubravka se zatvara u sobu, sva bijesna.

- Šutnula bih te tako da bi odletio na Mjesec! – viče.
- Radije mu napiši pismo. Pristojno pismo.

Dubravka je iznenađena. Tko je to rekao? No još se više iznenadi kad ugleda malenoga patuljka sa zelenom kapom kako hoda po njezinu krevetu te joj ponavlja svoj savjet.

- Misliš da će tako otići? – upita ga nepovjerljiva.
- Naravno. Sam ću mu pismo predati u ruke.

Dubravka ne zna kako da započne pismo. Trebalo bi napisati “Dragi srame”; ali to bi bila velika laž, jer joj uopće nije drag. Razmisli pa napiše:

Moj nedragi srame,

pretpostavljam da ti je jako lijepo živjeti u meni, ali vjerujem da je stigao trenutak da potražiš neko drugo mjesto jer meni s tobom nije ugodno. Neprestano mi stvaraš probleme i ne daš mi da uživam u životu. Zbog toga te molim da što prije izađeš iz mene. Nadam se da te nisam povrijedila, zaista nije ništa osobno.

Srdačno,

Dubravka

Kada se potpisala, patuljak joj je zgrabio pismo iz ruke i nestao kao čarolijom odnesen. Dubravka sjedne na krevet i čeka. A što ako sram neće htjeti otići?

Uskoro Dubravka ponovno ugleda patuljka u pratnji srama. Nosi u ruci maleni kovčeg.

Dubravku iznenadi što je tako malen. Smiješno joj je da ju je takva rugobica tako često tiranizirala. No osjeća veliko olakšanje jer odlazi.

- Sada o tebi ovisi da mu ne dopustiš da se vrati – upozori je patuljak. Potrudi se da ne ostaviš neku otvorenu pukotinu kroz koju se može provući.

Uf, ni u ludilu! – pomisli Dubravka. Tako je sretna što se oslobodila tog tereta! Napokon će se moći ponašati poput ostale djece, bez srama.

Nakon čitanja priče, učitelj otvara diskusiju:

- Što je djevojčica zapravo željela u ovoj priči?
- Kako je sram utjecao na njezino ponašanje?
- Je li sram uvijek loš? Ima li nešto korisno u tome da osjećamo sram?

broj projekta: 2024-1-HR01-KA121-SCH-000205655

- Postoji li razlika između normalnog srama i pretjeranog srama?

NORMALNI SRAM – štiti nas da ne povrijedimo druge, uči nas društvenim pravilima, kratko traje

PRETJERANI SRAM – sprječava nas da budemo ono što jesmo, čini da se osjećamo manje vrijednima, stalno nas prati, čak i kad nema razloga

Pitanje za raspravu:

Postoje li neka društvena pravila koja utječu na to da se ljudi srame? Postoje li razlike između žena i muškaraca?

Primjeri:

- Žena pere suđe. Muškarac pere suđe.
- Žena plače. Muškarac plače.
- Žena ima dlake ispod pazuha. Muškarac ima dlake ispod pazuha.

Aktivnost – Pismo sramu

Učitelj poziva učenike da zamisle kako njihov sram upravo sada sjedi ispred njih. Kako izgleda? Koje je boje, kakvog oblika, veličine? Je li simpatičan ili odbojan? Kakav je na dodir ako ga pokušaš dotaknuti? Ima li neki miris? Što ti govori? Kakav mu je glas? Što ti njemu želiš reći? Želiš li ga u svom životu? Ako ne, zbog čega. Ako da, u kojem obliku, na koji način? Napiši mu pismo.

ZAKLJUČAK

Za kraj, svaki učenik na papirić piše sam za sebe odgovor na postavljeno pitanje:

U kojoj situaciji mogu postati hrabriji/a i ne dopustiti da me sram zaustavi?

(ako netko od učenika želi ili ima potrebu, može pročitati svoj odgovor naglas).

Nastavne metode

razgovor
rad na tekstu

Oblici rada

individualni rad
rad u skupini

Materijali

- loptica, priča, papiri, olovke, radni list za "Pismo sramu"

Literatura

- <https://djeca.hrabiteltelefon.hr/clanci/sram/>
- Maria Menendez-Ponte. Velika knjiga emocija (priča Dubravka piše svom sramu). Planetopija
- <https://www.psychologytoday.com/us/blog/unlocking-shame/202402/the-surprising-benefits-of-healthy-shame#:~:text=Shame%20is%20wired%20into%20our,quite%20different%20from%20toxic%20shame>



Sufinancirano sredstvima
programa Europske unije
Erasmus+



AGENCIJA ZA
MOBILNOST I
PROGRAME EU



broj projekta: 2024-1-HR01-KA121-SCH-000205655

ZAPAŽANJA, BILJEŠKE

<http://prvaoscakovec.eu/erasmus>



broj projekta: 2024-1-HR01-KA121-SCH-000205655

NASLOV: Dovoljno sam dobar/dobra!

SCENARIJ POUČAVANJA

Škola:	<i>I. osnovna škola Čakovec</i>	Trajanje (školski sati):	2 školska sata
Učitelj/ica:	Anita Novak	Dob učenika (razred):	6. razred

Motivacijsko pitanje

Kada si zadnji put jasno i glasno izrazio/la ponos?

Tema

- sram i ponos: prepoznavanje i razumijevanje emocija

Pojmovi

- emocije, sram, ponos, samoprihvatanje, samopouzdanje

Ishodi

Učenik/ca će:

- Prepoznati i imenovati osjećaje srama i ponosa.
- Razumjeti razliku između zdravog i pretjeranog srama.
- Navesti barem jednu tehniku za suočavanje sa sramom.
- Definirati pojam samopouzdanja i njegovu važnost.
- Povezati povećanje samopouzdanja s osjećajem ponosa.
- Razgovarati o važnosti prihvatanja sebe.

ARTIKULACIJA NASTAVNOG SATA

UVOD

„Struja svijesti“

Učitelj/ica će postaviti prvo pitanje: „Koje vam riječi, izrazi ili slike prvo padnu na pamet kada čujete riječ 'sram'?" Odgovori učenika zapisivat će se na ploču ili flipchart. Učitelj/ica će učenike poticati da daju konkretne primjere situacija u kojima su osjetili sram naglašavajući pritom riječi koje koriste za opis (npr. "crvenjenje", "želja da se sakrijem", "neugoda"). Zatim će se postaviti drugo pitanje: „Koje vam riječi, izrazi ili slike prvo padnu na pamet kada čujete riječ 'ponos'?" Također će se zapisivati odgovori potičući učenike da podijele situacije u kojima su osjetili ponos, s naglaskom na jezične opise (npr. „osjećaj da mogu sve“, „dignuta glava“, „srce mi je veliko“). Nakon prikupljenih odgovora slijedi kratak razgovor. Učitelj/ica će



usporediti dane odgovore ukazujući na razlike i sličnosti u doživljaju ovih emocija i načinu na koji ih verbaliziramo. Istaknut će da su oba osjećaja dio ljudskog iskustva i da ih svi osjećamo.

GLAVNI DIO

Sram te bilo! – anonimna priča

Svaki učenik dobit će radni listić naslova „Sram i ja”. Učitelj/ica zamolit će učenike da anonimno zapišu jednu situaciju u kojoj su osjetili snažan sram, bez potrebe za detaljnim opisom, ali s fokusom na osjećaj i misli koje su ih pratile. Nakon pisanja listići će se saviti i ubaciti u pripremljenu kutiju ili vrećicu. Učitelj/ica izvlačit će listiće jedan po jedan i čitati situacije naglas, bez navođenja imena. Svaka će se situacija kratko komentirati. Slijedi razgovor s vođenim pitanjima poput: *Je li netko doživio sličnu situaciju? Je li se netko osjećao slično? Biste li svoj sram nazvali prirodnim (normalnim, zdravim) ili pretjeranim? Kako se možemo nositi s tim osjećajem?*

Na kraju ovog dijela učitelj/ica će predstaviti tehnike suočavanja sa sramom, s posebnim naglaskom na važnost verbalizacije: razgovor s osobom od povjerenja (roditelj, prijatelj, učitelj) – kad o tome govorimo, smanjujemo težinu srama; samoprihvatanje – svi ljudi griješe, u redu je pogriješiti, i to smijemo reći naglas; fokus na rješenju – razmislimo što možemo *učiniti* da popravimo situaciju; humor – ponekad nam smijeh i mogućnost da se našalimo na svoj račun mogu pomoći da se osjećamo bolje.

Učitelj/ica će zatim prijeći na temu izgradnje samopouzdanja i snage ponosa. Objasniti će da je samopouzdanje vjera u sebe i svoje sposobnosti. To je osjećaj da smo dovoljno dobri, vrijedni i sposobni nositi se s izazovima. Naglasiti će se veza između samopouzdanja i ponosa: Kada imamo samopouzdanja, lakše nam je osjećati ponos zbog svojih postignuća, bez straha od tuđih mišljenja ili osjećaja srama. Tada se lakše i jasnije izražavamo o svojim uspjesima.

Ponosan/ponosna sam na... – moja priča o uspjehu

Učenici će dobiti drugi radni listić naslova „Moje kvalitete i postignuća”. Učitelj/ica će objasniti zadatak: svaki će učenik razmisliti i zapisati na listiću tri svoje osobine na koje je ponosan (npr. dobar sam prijatelj, uporan sam, kreativan sam, iskren sam, volim pomagati drugima) te 3 postignuća (velika ili mala) na koja je ponosan (npr. naučio sam nešto novo, dobio sam dobru ocjenu, pomogao sam nekome, uspio sam u nečemu što mi je bilo teško). Učitelj/ica će poticati učenike da koriste bogate pridjeve i glagole kako bi što živopisnije opisali svoje ponose. Nakon individualnog rada učenici će se podijeliti u parove. U paru će jedni drugima pročitati ono što su napisali na listiću. Naglasiti će se važnost aktivnog slušanja i davanja podrške, uz poticanje da razgovaraju i o detaljima („Kako si to postigao?”, „Što ti je bilo najteže/najlakše?”). Nakon rada u parovima učitelj/ica će pozvati nekoliko *dobrovoljaca* da podijele na što su ponosni s cijelim razredom.

Na kraju ovog dijela učitelj/ica će naglasiti ponos kao motivaciju. Objasniti će da je ponos zdrav osjećaj koji nas motivira da budemo bolji i da se trudimo. Kada smo ponosni na sebe, to nam daje snagu da idemo dalje i postignemo više. Osjećaj ponosa možemo jasno izraziti, a to nas čini snažnijima. Istaknut će se da je važno prepoznati i slaviti svoja postignuća, bez obzira na to koliko su velika ili mala, te da je govorenje o svojim uspjesima važan dio samopouzdanja.

ZAKLJUČAK

Sat će se završiti kratkim ponavljanjem ključnih točaka o sramu (normalan – pretjerani) i ponosu, s naglaskom na ulogu jezika i verbalizacije u nošenju s tim osjećajima. Učenici će usmeno izdvojiti i naglasiti ključne poruke sata.



broj projekta: 2024-1-HR01-KA121-SCH-000205655

Nastavne metode

*razgovor
aktivno slušanje
praktičan rad, pisanje
analiza
izlaganje*

Oblici rada

*individualni rad
rad u skupini
frontalni rad*

Materijali

- ploča ili flipchart papir
- markeri
- samoljepljivi papirići (post-iti)
- radni listići za svakog učenika
- kutija ili vrećica za anonimne poruke

Literatura

- Kurikulum nastavnoga predmeta Hrvatski jezik
- Kurikulum međupredmetne teme Zdravlje za osnovne i srednje škole RH

ZAPAZANJA, BILJEŠKE

broj projekta: 2024-1-HR01-KA121-SCH-000205655

NASLOV: Ponosim se sobom i nije me sram

SCENARIJ POUČAVANJA

Škola:	I. osnovna škola Čakovec	Trajanje (školski sati):	1 - 2 sata
Učitelj/ica:	Maja Magdalenić	Dob učenika (razred):	6.razred, 12 - 13 godina

Motivacijsko pitanje	Može li netko tko osjeća ponos u isto vrijeme osjećati i sram i kako to objašnjavate?
-----------------------------	--

Tema

- Prepoznavanje situacija koje izazvaju ponos i sram te prihvaćanje sebe i drugih s manama i vrlinama

Pojmovi

- ponos
- sram
- empatija
- mana i vrlina
- tolerancija
- samopouzdanje

Ishodi

- 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.3.4. 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.
- 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.
- uku A.3.3.3. Kreativno mišljenje; Učenik samostalno oblikuje svoje ideje i kreativno pristupa rješavanju problema.
- uku C.3.2. 2. Slika o sebi kao učeniku; Učenik iskazuje pozitivna i visoka očekivanja i vjeruje u svoj uspjeh u učenju.

broj projekta: 2024-1-HR01-KA121-SCH-000205655

ARTIKULACIJA NASTAVNOG SATA

UVOD

Učenicima pokazujemo video isječak (<https://sportklub.n1info.hr/nogomet/video-luksemburg-propustio-nevjerojatnu-priliku-za-pobjedu-u-samoj-završnici/>). Nakon toga komentiramo koje je sve osjećaje dotični igrač mogao osjećati. Povezujemo video s motivacijskim pitanjem – kakve veze sram i ponos imaju s videom? Poslije se nadovezujemo i pitamo učenike što je ponos i kada ga osjećaju, a zatim što je sram i kad ga osjećaju.

GLAVNI DIO

Nakon toga raspravljamo o pitanjima: zašto ponekad zbog uspjeha osjećamo sram, izazivaju li slične situacije ponos/sram kod svakoga i zašto, kako se osjećaju kad netko iz njihove okoline ima snažan osjećaj ponosa – podržavaju li ga, osjećaju li se dobro zbog njega ili možda loše zbog sebe, kako se npr. poznate osobe nose s osjećajem srama i ponosa? Može li osjećaj ponosa ponekad biti pretjeran? Što se onda događa? (Hvalisanje.) Nakon toga pitamo učenike mogu li navesti neku situaciju koja im je izazvala sram ili situaciju koja se dogodila nekome njima poznatome ili neku za koju znaju iz medija. Komentiramo situacije koje učenici navode. Pitamo ih koje situacije općenito kod njih izazivaju sram, ima li nekih situacija koje drugi rade, a da kod njih izazivaju sram – kako i zašto, druže li se i dalje s tim osobama koje ih “sramote”.

Tada učenike podijelimo u manje skupine po 4 učenika i dajemo im zadatak da izrade A3 plakate. Naslov plakata je “Ponosni smo i nije nas sram”, a zadatak je na plakatu opisati i napisati ideje, pronaći citate... kojima mogu odgovoriti na pitanja kako bi se osjećali kada bi se uspješno nosili sa situacijama koje izazivaju ponos i sram, zašto je važno prihvaćati sebe sa svim vrlinama i manama, kako možemo pomoći prijateljima koji zbog nečega osjećaju sram, kako nam i ponos i sram mogu pomoći da doživimo osobni napredak. Kada završe, svaka grupa izlaže svoj rad, a drugi mogu komentirati.

ZAKLJUČAK

Zaključujemo radionicu naglašavajući kako je prihvaćanje sebe i drugih ključno za emocionalnu ravnotežu i izgradnju pozitivnih međuljudskih odnosa, a osjećaji ponosa i učenje o tome kako se nositi sa sramom nam u tome mogu pomoći. Učenici sjednu u krug i svatko mora završiti rečenicu *Danas osjećam ponos jer* _____, *a druge prihvaćam iako* _____.

Nastavne metode

predstavljanje
razgovor
izrada plakata

rasprava
gledanje i komentiranje video isječaka

Oblici rada

individualni rad
rad u grupi

Materijali

- video isječak, A3 papiri, olovke



Sufinancirano sredstvima
programa Europske unije
Erasmus+



AGENCIJA ZA
MOBILNOST I
PROGRAME EU



broj projekta: 2024-1-HR01-KA121-SCH-000205655

Literatura

- https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2019_01_7_153.html
- https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2019_01_7_154.html
- https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2019_01_10_212.html
- <https://sportklub.n1info.hr/nogomet/video-luksemburg-propustio-nevjerojatnu-priliku-za-pobjedu-u-samoj-zavrsnici/>

ZAPAŽANJA, BILJEŠKE



broj projekta: 2024-1-HR01-KA121-SCH-000205655

NASLOV: Nije da se hvalim, ali...

SCENARIJ POUČAVANJA

Škola:	I. osnovna škola Čakovec	Trajanje (školski sati):	1 - 2 sata
Učitelj/ica:	Maja Magdalenić	Dob učenika (razred):	6.razred, 12 - 13 godina

Motivacijsko pitanje	Kad ste se posljednji put nekome pohvalili?
-----------------------------	--

Tema

- Razlikovanje osjećaja ponosa od hvalisanja, prepoznavanje osobnoga uspjeha te razumijevanje granice između

Pojmovi

- ponos
- hvalisanje
- empatija
- tolerancija
- samopouzdanje

Ishodi

- 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.3.4. 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.
- 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.
- uku A.3.3.3. Kreativno mišljenje; Učenik samostalno oblikuje svoje ideje i kreativno pristupa rješavanju problema.
- uku C.3.2. 2. Slika o sebi kao učeniku; Učenik iskazuje pozitivna i visoka očekivanja i vjeruje u svoj uspjeh u učenju.

broj projekta: 2024-1-HR01-KA121-SCH-000205655

ARTIKULACIJA NASTAVNOG SATA

UVOD

Pitamo učenike što znači osjećati se ponosno – neka navedu neka svoja iskustva o tome kad se tako osjećaju. Tada ih pitamo jesu li se ikada pretjerali u tome da su često isticali neki svoj uspjeh – kako su se drugi tada možda osjećali. Zatim pitamo što znači hvalisanje i u čemu je razlika u osjećaju ponosa i hvalisanja. Objašnjavamo im razliku na jednom primjeru.

Ponos: Uložila sam puno truda u domaću zadaću kako bih dobila peticu i drago mi je i ponosna sam što me učiteljica zbog toga pohvalila pred svima.

Hvalisanje: Opet sam najbolja u svemu, vidite da me i učiteljica hvali pred svima!

GLAVNI DIO

Učenici se slože u parove. Zadatak im je osmisliti/sjetiti se situacija koje su u njima (ili kod drugih) izazvale osjećaj ponosa. Neka svaki par osmisli 3 – 5 situacija. Nakon toga moraju osmisliti na koji bi način nekome ispričali tu situaciju tako da istaknu svoj osjećaj ponosa, a da to ne prijeđe u hvalisanje. Kad svi završe, svaki par odabere jednu situaciju koju izlože ostalima.

Učenike dijelimo na manje grupe po 4 učenika. Zadatak im je napisati ideje na temu „Ravnoteža između ponosa i hvalisanja“ (možemo ih usmjeriti pitanjima – što postizemo, zašto smo ponosni na određena postignuća, kako to mogu podijeliti s drugima, kako je postignuće povezano s ponosom, kako se osjećamo kad nas netko hvali, zna li nam biti neugodno kad nas previše hvale – istaknuti da je osjećaj ponosa onaj koji dolazi iz unutarnjeg zadovoljstva, a hvalisanjem se samo skreće pažnja na sebe i možemo povrijediti druge).

Kada završe, svaka grupa izlaže svoj rad, a ostali mogu komentirati.

ZAKLJUČAK

Učenike pitamo koje su činjenice danas osvijestili i što im od svega toga može biti korisno u svakodnevnicima.

Nastavne metode

predstavljanje
razgovor
izrada plakata

rasprava
izlaganje
razgovor

pisanje

Oblici rada

individualni rad
rad u grupi
rad u paru

Materijali

- papiri, olovke

Literatura

- https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2019_01_7_153.html



Sufinancirano sredstvima
programa Europske unije
Erasmus+



AGENCIJA ZA
MOBILNOST I
PROGRAME EU



broj projekta: 2024-1-HR01-KA121-SCH-000205655

- https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2019_01_7_154.html
- https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2019_01_10_212.html

ZAPAŽANJA, BILJEŠKE

broj projekta: 2024-1-HR01-KA121-SCH-000205655

NASLOV: Zavist i ljubomora – razumijem, prepoznajem i odgovorno reagiram

SCENARIJ POUČAVANJA

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

Motivacijsko pitanje	Što su to zavist i ljubomora te koje ih situacije izazivaju?
-----------------------------	---

Tema

- Zavist i ljubomora, u kojim se situacijama događaju te kako utječu na međuljudske odnose

Pojmovi

- zavist
- ljubomora
- međuljudski odnosi

Ishodi

- TZK B.2.4 – Sudjeluje u timskim aktivnostima uz razvoj odgovornog ponašanja
- TZK C.2.5 – Razvija emocionalnu otpornost i kontrolu tijekom tjelesne aktivnosti
- TZK D.2.3 – Poštuje pravila, podržava druge, razvija osjećaj zajedništva
- OSR A.2.2 – Razlikuje emocije, uključujući one “neugodne” poput zavisti i ljubomore
- OSR A.2.3 – Razvija strategije emocionalne samoregulacije
- OSR C.2.1 – Razvija zdrave međuljudske odnose u školskoj i izvanškolskoj sredini

ARTIKULACIJA NASTAVNOG SATA

UVOD

- Razgovor: “Što su zavist i ljubomora?”
- Učitelj vodi kratku raspravu:
- “Kako biste opisali zavist? A ljubomoru?”
- “Jeste li ikad osjetili te emocije u školi, sportu, prijateljstvu?”
- Zajednički zaključuju:
- Zavist – osjećaj koji se javlja kad želimo nešto što netko drugi ima.

<http://prvaoscakovec.eu/erasmus>

broj projekta: 2024-1-HR01-KA121-SCH-000205655

- Ljubomora – strah da ćemo izgubiti nešto što nam je važno (npr. prijateljstvo).
- Ishod OSR: učenici definiraju osnovne pojmove.

GLAVNI DIO

a) Igra “Nejednaki zadaci”

- Učenici su podijeljeni u timove, ali **neki timovi dobivaju lakše zadatke**, a neki teže (npr. kraći poligon vs. duži, manje prepreka vs. više).
- Cilj: ostvariti rezultat bez negodovanja.

Nakon igre: kratka pauza i refleksija:

- “Jesi li primijetio da je netko imao lakši zadatak?”
- “Kako si se osjećao?”
- “Je li ti bilo krivo?”
- “Je li to pravedno?”

Ishodi: prepoznavanje osjećaja zavisti i frustracije.

b) Igra “Timska suradnja – Svi na istom zadatku”

- Sad svi timovi dobivaju jednako zahtjevan zadatak, ali s jednom osobom u svakom timu koja je unaprijed označena kao “lider” i koja prima više pohvala od učitelja.
- Ostali članovi tima moraju surađivati da bi tim uspio.

Nakon igre:

- “Kako se osjećаш kad netko stalno prima pohvale?”
- “Je li ti došlo da kažeš nešto ružno?”
- “Što bi rekao tom članu tima da ne narušiš odnos?”

Ishod: učenici osvještavaju kako zavist može potaknuti negativno ponašanje.

c) Mini-refleksija

U paru učenici raspravljaju:

- “Jesi li se danas osjetio ljubomorno ili zavidno?”
- “Zašto?”
- “Kako si reagirao?”
- “Što možeš učiniti ako se to opet dogodi?”

Ishod: učenici uče regulirati emocije.

ZAKLJUČAK

a) Kratka rasprava:

- *Zašto je važno prepoznati zavist i ljubomoru?*
- *Kako one utječu na prijateljstva, timove, razred?*
- *Što možemo učiniti kad osjetimo zavist – a ne želimo povrijediti druge?*

b) Pisani zadatak – dovrši rečenicu:

- “Kada osjetim zavist, mogu...”
- “Ljubomoru mogu prepoznati po tome što...”
- “Sljedeći put ću pokušati...”

Ishod: učenici razvijaju strategije za suočavanje s osjećajima.



broj projekta: 2024-1-HR01-KA121-SCH-000205655

Nastavne metode

- razgovor
- tjelesna aktivnost kroz igru
- rasprava
- samoprocjena

Oblici rada

- individualni rad
- rad u skupini
- rad u paru

Materijali

Papirići sa zadatcima i ulogama, sportski rekviziti za timске igre (čunjevi, obruči, lopte), kartice sa situacijama koje izazivaju zavist/ljubomoru, papiri za završnu refleksiju

Literatura

- Godišnji izvedbeni kurikulum

ZAPAŽANJA, BILJEŠKE

broj projekta: 2024-1-HR01-KA121-SCH-000205655

NASLOV: Ljubomora – saveznik ili neprijatelj?

SCENARIJ POUČAVANJA			
Škola:	I. osnovna škola Čakovec	Trajanje (školski sati):	1
Učitelj/ica:	Janja Frančić	Dob učenika (razred):	13 – 14 (7.razred)

Motivacijsko pitanje	Jesi li ikada osjetio/la ljubomoru? Je li ti pomogla da nešto promijeniš ili ti je samo pokvarila dan?
-----------------------------	---

Tema

- Kako nam ljubomora može pomoći u osobnom rastu, a kada nam šteti

Pojmovi

- Emocije, ljubomora, konstruktivna ljubomora, osobni rast, destruktivna ljubomora

Ishodi

- Učenici će prepoznati ljubomoru kao prirodnu emociju
- Učenici će moći razlikovati konstruktivnu od destruktivne ljubomore
- Učenici će razviti strategije zdravog nošenja s ljubomorom

ARTIKULACIJA NASTAVNOG SATA

UVOD

Učitelj započinje sat motivacijskim pitanjem: Jeste li ikada osjetili ljubomoru? Što je to uopće ljubomora? (osjećaj koji se javlja kada se bojim da ću izgubiti nešto što već imam – osobu, pažnju, prijateljstvo, status ili ljubav)

Je li vam osjećaj ljubomore pomogao u tome da nešto poduzmete ili promijenite ili pak vam je samo pokvario dan i raspoloženje?

Može li osjećaj ljubomore narušiti odnos koji imamo i koji nam je važan? Na koji način?

GLAVNI DIO

Kocka emocija

Igra se igra u parovima – svaki par dobije kocku i papir sa značenjem svakog pojedinog broja na kocki. Zadatak je naizmjenično baciti kocku, pročitati situaciju na broju koji se okrene te odgovoriti na sljedeća pitanja:

- Što bih pomislio/la?
- Kako bih se osjećao/la?

<http://prvaoscakovec.eu/erasmus>

broj projekta: 2024-1-HR01-KA121-SCH-000205655

- Što bih učinio/la?

Situacije koje označava pojedini broj na kocki:

1. Tvoja najbolji/a prijatelj/ica sve češće se druži s curom/dečkom s kojim/om trenira.
2. Učiteljica je pohvalila tvog prijatelja jer se javljao na satu, a tebe nije primijetila iako si znao sve odgovore i dizao/la ruku.
3. Trener je izabrao tvog prijatelja za kapetana iako si ti uvjeren/a da si bolji vođa tima.
4. Tvoji prijatelji su otišli zajedno u kino bez da su te pozvali.
5. Prijatelj ti ne odgovara na poruke, a ti vidiš na društvenim mrežama da se druži s drugima.
6. Tvoj brat/sestra svako malo dobiva nagrade i pohvale od roditelja.

Izrada stripa – Ljubomora u akciji

Nakon toga u parovima izrađuju kratki strip koristeći se situacijama opisanim na brojevima kocke. Strip mora imati dvije verzije, a za to će koristiti 3 papira

- 1. papir sastoji se od prikaza situacije,
- 2. papir imat će skice destruktivnog ishoda (reagiram impulzivno ljubomorno),
- 3. papir imat će skice konstruktivne reakcije na situaciju koja izaziva ljubomoru (kako mogu drugačije reagirati?)

Nakon toga, svaki par prikaže svoj strip u dvije verzije ostatku razreda. Stripovi se izlože u razredu.

ZAKLJUČAK

Za kraj učitelj pita učenike što *nose* sa sobom s ove današnje radionice. Što bi mogli primijeniti u stvarnom životu?

Učenici na papirić pišu jednu stvar koju mogu pokušati učiniti sljedeći put kada osjete ljubomoru. Papiriće lijepe na plakat „Od ljubomore do rasta“.

Nastavne metode

razgovor
interaktivna vježba

demonstracija
praktičan rad

Oblici rada

individualni rad
rad u paru

Materijali

- Kocka, papir s objašnjenjem značenja brojeva – popis situacija koje izazivaju ljubomoru
- Prazni papiri za crtanje stripa (3 papira po paru)
- Papirići za plakat „Od ljubomore do rasta“

Literatura

- <https://djeca.hrabritelefon.hr/clanci/ljubomora-i-zavist/>
- <https://psihologija-dah.com/ljubomora/>



Sufinancirano sredstvima
programa Europske unije
Erasmus+



AGENCIJA ZA
MOBILNOST I
PROGRAME EU



broj projekta: 2024-1-HR01-KA121-SCH-000205655

ZAPAZANJA, BILJEŠKE

<http://prvaoscakovec.eu/erasmus>



broj projekta: 2024-1-HR01-KA121-SCH-000205655

NASLOV: Zahvalnost u pokretu

SCENARIJ POUČAVANJA

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

Motivacijsko pitanje	Na koji način mogu izraziti zahvalnost prema sebi i drugima?
-----------------------------	---

Tema

- Izražavanje zahvalnosti prema sebi, prijateljima, obitelji i učiteljima na iskren način

Pojmovi

- zahvalnost
- iskrenost

Ishodi

- TZK A.2.4 – Sudjeluje u timskim aktivnostima poštujući različitosti
- TZK C.2.5 – Razvija emocionalnu inteligenciju kroz tjelesne izazove
- TZK D.2.3 – Iskazuje poštovanje i podršku prema članovima grupe
- OSR A.2.3 – Razvija sposobnosti izražavanja pozitivnih emocija
- OSR C.2.1 – Učvršćuje odnose kroz iskrenu i pozitivnu komunikaciju
- OSR A.2.2 – Povezuje vlastite postupke s pozitivnim osjećajem prema sebi

ARTIKULACIJA NASTAVNOG SATA

UVOD

Razgovor: "Što je zahvalnost?"

- Pitanja za uvodnu raspravu:
 - *Kome ste se zadnji put zahvalili?*
 - *Zašto je važno reći hvala – i kad ne moramo?*
 - *Kako se osjećaš kad ti se netko zahvali?*

Ishod OSR: učenici prepoznaju značenje i vrijednost zahvalnosti.



broj projekta: 2024-1-HR01-KA121-SCH-000205655

GLAVNI DIO

a) Igra u paru: "Zahvalni izazovi"

- Parovi izvode jednostavne zadatke (npr. nošenje lopte bez ruku, preskakanje obruča s povezom za oči dok ih partner usmjerava).
- Nakon svakog izazova učenici se moraju **zahvaliti partneru** (riječima ili gestom – dodir, osmijeh, pogled, poklon rukom).

Ishod: uvježbavanje iskrenog izražavanja zahvalnosti i međusobnog poštovanja.

b) Timovi zahvalnosti – "Dovrši krug"

- Svaki tim ima zadatak složno dovršiti tjelesni zadatak (npr. svi članovi moraju preći poligon vezani konopcem).
- Nakon uspjeha svaki član **verbalno ističe doprinos drugog člana**.
 - Primjeri: "Hvala što si me ohrabrio." / "Pomogao si mi da ne odustanem."

Ishod: prepoznavanje tuđeg truda, izražavanje priznanja.

c) Mini aktivnost: "Zahvalnost sebi"

- Učitelj pita:
 - "Na što ste danas ponosni u vezi sebe?"
 - "Za što si sebi zahvalan?"
- Učenici sami sebi u tišini ili tiho u paru govore npr.:
 - "Zahvalan sam sebi što sam danas pokušao."
 - "Zahvalan sam sebi što sam pomogao prijatelju."

Ishod OSR: razvoj samopoštovanja i pozitivnog samoprihvatanja.

ZAKLJUČAK

a) Krug zahvalnosti

- Učenici stoje u krugu i (dobrovoljno) kažu nešto zahvalno o nekom iz razreda.
 - Primjeri:
 - "Hvala Petru što me zamijenio na zadatku."
 - "Zahvalna sam Ani što me pitala kako sam."

Opcija: učenici dobivaju "kamenčić zahvalnosti" koji daju osobi kojoj se žele zahvaliti.

b) Zapis zahvale

- Na kraju napišu rečenicu:
 - "Danas sam zahvalan/na na..."
 - "Zahvaljujem [ime] zato što..."

Ishod: učenici razvijaju sposobnost iskrenog izražavanja zahvalnosti.

Nastavne metode

- razgovor
- tjelesna aktivnost kroz igru
- rasprava
- samoprocjena

Oblici rada

- individualni rad
- rad u skupini
- rad u paru

broj projekta: 2024-1-HR01-KA121-SCH-000205655

Materijali

Kartice s izazovima u paru, papirići i olovke (za pisanu zahvalnicu), glazba (opcionalno), papirnati „krug zahvalnosti“ ili „kamenčići podrške“

Literatura

- Godišnji izvedbeni kurikulum

ZAPAZANJA, BILJEŠKE

broj projekta: 2024-1-HR01-KA121-SCH-000205655

NASLOV: Ne, hvala!

SCENARIJ POUČAVANJA

Škola:	<i>I. osnovna škola Čakovec</i>	Trajanje (školski sati):	1
Učitelj/ica:	Janja Frančić	Dob učenika (razred):	13 – 14 godina (7. razred)

Motivacijsko pitanje	Smijem li reći NE i osjećati se dobro?
-----------------------------	---

Tema

- Postavljanje zdravih granica u prijateljskim, obiteljskim i ljubavnim odnosima

Pojmovi

- Emocije, potrebe, granice, asertivnost, zauzimanje za sebe

Ishodi

- Učenici će moći prepoznati različite vrste granica i objasniti njihovu važnost za odnose
- Učenici se moći komunicirati svoje granice jasno i s poštovanjem prema drugoj osobi
- Učenici će znati uočiti kada su im granice narušene ili kada oni narušavaju granice drugima.

ARTIKULACIJA NASTAVNOG SATA

UVOD

Na početku sata učitelj kaže učenicima neka na praznom papiru ucrtaju 2 stupca i u svakom stupcu navedu po 3 – 4 rečenice kojima nešto traže od druge osobe (to može biti neka stvar, fizički kontakt, pomoć, vrijeme, usluga). Neka zahtjevi budu nešto za što pretpostavljaju da osobi neće biti najjednostavnije dati ili napraviti. Nakon toga se podijele u parove (koristeći neku tehniku u kojoj neće biti u paru jako dobri prijatelji – npr. stati u krug pa neka budu u paru s osobom koja je 3 mjesta lijevo od njih). U paru se podijele tko će biti osoba A, a tko osoba B.

Najprije osoba A izgovara rečenicu po rečenicu s prvog stupca, a osoba B na sve kaže Da (bez obzira kako se osjeća).

Zatim osoba B izgovara rečenicu po rečenicu s prvog stupca, a osoba A na sve kaže Da (bez obzira kako se osjeća).

Nakon toga opet osoba A izgovara rečenice iz drugog stupca, a osoba B na sve kaže Ne (bez obzira kako se osjeća).

I za kraj zamijene uloge pa osoba B izgovara rečenice iz drugog stupca, a osoba A na sve kaže Ne (bez obzira kako se osjeća).

<http://prvaoscakovec.eu/erasmus>

broj projekta: 2024-1-HR01-KA121-SCH-000205655

Nakon igre uloga, učitelj postavlja pitanja za raspravu:

- Kako ste se osjećali kada ste govorili samo DA?
- Kako ste se osjećali kada ste govorili samo NE?
- Ima li razlike kada je odgovor DA ili odgovor NE bio u skladu s vašim mišljenjem/potrebom/osjećajem ili kada nije bio u skladu s vama? (Rekli ste da, a htjeli ste reći ne i obrnuto)

GLAVNI DIO

U glavnom dijelu, učitelj objašnjava što su granice, kakve sve granice postoje i na koji način ih postavljamo prema drugima.

Granice su poput nevidljivih linija koje označavaju gdje ti završavaš, a drugi počinju. One nam pomažu da se osjećamo sigurno i poštovano u odnosima s drugim ljudima. Možemo ih zamisliti kao način na koji drugima dajemo do znanja što nam je ugodno i što želimo, a što nam nije ugodno i kako ne želimo da se drugi prema nama odnose. Ukratko rečeno, granice štite naše tijelo, naše osjećaje, naše vrijeme.

Što biste vi rekli, zašto su nam granice važne?

(ovisno o odgovorima, učitelj može dopuniti: pomažu nam da čuvamo svoje osjećaje, sprječavaju da budemo povrijeđeni, služe da nas drugi ne iskorištavaju, omogućuju drugima da nas bolje razumiju i znaju se kako ponašati prema nama, pomažu nam da budemo zadovoljni u odnosu)

Učitelj objašnjava da postoji više vrsta granica. Potiče učenike da za svaku vrstu navedu primjer ili navodi svoj.

- **Fizičke granice** (tiču se našeg tijela i fizičkog prostora – npr. Dodiri koje želimo ili ne, kucanje na vrata prije ulaska, blizina druge osobe dok pričamo)
- **Emocionalne granice** (što smo spremni dijeliti od svojih osjećaja i kako nas drugi tretiraju – npr. Nije mi ugodno govoriti o nekoj osobnoj temi pred cijelim razredom, ne želim da me netko vrijeđa)
- **Digitalne granice** (što dijelimo na internetu i tko ima pristup našim porukama, profilu – npr. Ne objavljujem fotografije na kojima je moje lice, lozinku za e-mail ili društvene mreže ne dijelim ni s kim)
- **Vremenske granice** (koliko vremena dajemo drugima, kada nam treba vrijeme za odmor ili privatnost – npr. Ne želim da prijatelj bude kod mene cijeli dan nego samo u vremenu između ručka i večere)
- **Granice u ljubavnim odnosima** (što nam je ugodno ili prihvatljivo u prijateljstvu ili ljubavi – ne želim se poljubiti u javnosti, ne želim piti iz iste boce s prijateljima)

Nakon što smo sve to naučili, najvažniji je dio KAKO postaviti te granice.

1. Za početak moramo prepoznati što želimo, što ne želimo, što nam paše, a što nam smeta.
2. Nakon toga, jasno i smireno kažemo drugoj osobi što želimo ili ne želimo. (Osobi se možda neće svidjeti to što je čula, na to moramo biti spremni)
3. Važno je i da poštujemo granice drugih.
4. Možemo biti spremni pristati na kompromis, ali ne na svoju štetu (u mjeri u kojoj nam je prijedlog prihvatljiv).

Vježba: KOMUNIKACIJA GRANICA

Učenici se podijele u parove, svaki par dobije karticu s primjerom jedne situacije u kojoj netko ne poštuje postavljenu granicu. Zadatak je svakog para prepoznati o kojoj se vrsti granice radi i osmisliti kako na asertivan način s drugom osobom dogovoriti svoju granicu (izreći svoje mišljenje uz poštivanje druge osobe)

Primjeri situacija na karticama:

- Prijatelj/ica se ljuti na tebe jer si otišao na igru k drugom prijatelju/drugoj prijateljici.
- Sestra/brat ti je uzeo stvari iz sobe bez pitanja.

broj projekta: 2024-1-HR01-KA121-SCH-000205655

- Prijateljica iz razreda te stalno grli iako si joj već više puta rekao/la da ti to ne odgovara.
- Osoba iz razreda ti šalje poruke kasno navečer iako si mu/joj više puta rekao/la da te to ometa jer ideš ranije spavati.
- Dopisuješ se s osobom koja ti se sviđa, ali on/a ti šalje poruke zbog kojih se osjećaš nelagodno (o tvom izgledu, osobnim stvarima).
- Prijatelj/ica te nagovara da mu/joj kažeš tuđu tajnu, iako si obećao/la da nećeš nikome odati.
- Učiteljica te pred cijelim razredom pita jako osobno pitanje, a tebi je neugodno odgovoriti.
- Na društvenim mrežama zadirkuju te pod izlikom da se “samo šale”, a tebi to nije smiješno i smeta ti.
- Najbolja prijateljica očekuje od tebe da uvijek sve prvo njoj kažeš jer ste najbolje *frendice*.
- Dečko/cura čita tvoje poruke na mobitelu bez dozvole.

Može se povesti kratka rasprava o tome kako drugi ljudi reagiraju kada postavimo granice. Pristanemo li nekad na nešto samo zato da se druga osoba ne bi ljutila na nas ili da ne izgubimo prijateljstvo? Što mislite o takvim prijateljima?

ZAKLJUČAK

Za kraj, svaki učenik dobiva radni list na kojem je nacrtan štit s 4 prazna polja. Svatko za sebe odabere 4 vrijednosti ili pravila koja želi zaštititi – postaviti granicu. (npr. Ne želim dijeliti svoju lozinku, Neću trpjeti vrijeđanje, Imam pravo na svoje mišljenje...).

Štit mogu ukrasiti omiljenim bojama, šiframa, simbolima, slikama i riječima koje ih osnažuju.

Ako netko od učenika želi, može svoj štit prezentirati ostalim učenicima u razredu.

Nastavne metode

razgovor
interaktivna vježba

simulacija
praktičan rad

Oblici rada

individualni rad
rad u paru

Materijali

- Papiri, olovke
- Radni listić “Moj štit”

Literatura

- <https://www.stopbullying.gov/>
- Brene Brown. Otkrijte svoju unutarnju snagu. V.B.Z.

ZAPAŽANJA, BILJEŠKE



broj projekta: 2024-1-HR01-KA121-SCH-000205655

NASLOV: Hvala tebi, hvala meni!

SCENARIJ POUČAVANJA

Škola:	<i>I. osnovna škola Čakovec</i>	Trajanje (školski sati):	1 - 2 sata
Učitelj/ica:	Maja Magdalenić	Dob učenika (razred):	7.razred, 13 - 14 godina

Motivacijsko pitanje	Kada vam je posljednji put netko zahvalio?
-----------------------------	---

Tema

- Iskazivanje zahvalnosti kao način jačanja samopouzdanja kod sebe i drugih

Pojmovi

- mentalno zdravlje
- zahvalnost
- empatija
- samopouzdanje
- uvažavanje
- komunikacija
- povezivanje s drugima

Ishodi

- 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.3.4. Suradnički uči i radi u timu.
- osr C.3.2. Prepoznaje važnost odgovornosti pojedinca u društvu.
- zdr B.3.1.B Razlikuje i vrednuje različite načine komunikacije i ponašanja
- zdr B.3.2.A Prepoznaje utjecaj razvojnih promjena na emocije.
- uku A.3.3.3. Kreativno mišljenje; Učenik samostalno oblikuje svoje ideje i kreativno pristupa rješavanju problema.
- uku C.3.2. 2. Slika o sebi kao učeniku; Učenik iskazuje pozitivna i visoka očekivanja i vjeruje u svoj uspjeh u učenju.

broj projekta: 2024-1-HR01-KA121-SCH-000205655

ARTIKULACIJA NASTAVNOG SATA

UVOD

Učenicima kažemo da je današnja tema vezana uz pojam zahvalnosti. Pitamo ih što za njih znači zahvalnost i kada su oni nekome zadnji put zahvalili (na čemu), kako su se tada osjećali i kako se osjećala druga osoba – nadovezujemo se komentarom da izražavanje zahvalnosti prema sebi i drugima jako pozitivno djeluje na sve te poboljšava naše mentalno zdravlje – osjećamo se dobro, a dobro se osjeća i onaj kojemu je riječ zahvale upućena. Pitamo ih znaju li kako zahvaliti sami sebi i misle li da to rade dovoljno često. Govorimo im da je važno zahvaliti sebi jer to pomaže u izgradnji samopouzdanja. Putem zahvalnosti prema sebi prepoznavamo svoje vrijednosti i uspjehe, što pozitivno utječe na naše samopouzdanje.

GLAVNI DIO

Dajemo svakom učeniku papir i olovku te ih uputimo da napišu tri stvari na kojima su zahvalni sebi. To mogu biti bilo koje osobne karakteristike, uspjesi ili trenutci u kojima su pokazali snagu. Možemo im dati neke primjere da lakše rade sami (Zahvalan/na sam što sam prošao/la kroz teško razdoblje, zahvalan/na sam na prijateljstvu koje imam, zahvalan/na sam na svojoj sposobnosti da učim iz svojih grešaka...). Nakon što završe, prozivamo pojedince da s ostalima podijele svoje misli. Nakon toga objašnjavamo da zahvalnost prema drugim ljudima također pomaže u jačanju međuljudskih odnosa i pozitivno utječe na samopouzdanje jer kada cijenimo druge, osjećamo se povezani i voljeni. Učenike uputimo da na drugu stranu papira napišu kratku poruku zahvalnosti za nekoga tko im je važan. To može biti roditelj, prijatelj, učitelj ili netko tko im je pomogao ili im znači. Kad završe, prozovemo neke učenike da pročitaju što su napisali.

ZAKLJUČAK

Potičemo refleksiju kod učenika te ih pitamo što su danas naučili/ponovili i što im od toga može pomoći u svakodnevici (refleksiju potičemo pitanjima – kako se osjećate kad ste zahvalni sebi i/ili drugima, može li iskazivanje zahvalnosti pomoći u jačanju samopouzdanja, koje biste stvari voljeli češće raditi kako biste mogli pokazati zahvalnost...).

Nastavne metode

rasprava
razgovor

pisanje
izlaganje

Oblici rada

individualni rad

Materijali

- papiri, olovke



Sufinancirano sredstvima
programa Europske unije
Erasmus+



AGENCIJA ZA
MOBILNOST I
PROGRAME EU



broj projekta: 2024-1-HR01-KA121-SCH-000205655

Literatura

- https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2019_01_7_153.html
- https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2019_01_7_154.html
- https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2019_01_10_212.html

ZAPAZANJA, BILJEŠKE

<http://prvaoscakovec.eu/erasmus>



broj projekta: 2024-1-HR01-KA121-SCH-000205655

NASLOV: Boje mojih misli

SCENARIJ POUČAVANJA

Škola:	<i>I. osnovna škola Čakovec</i>	Trajanje (školski sati):	1
Učitelj/ica:	Janja Frančić	Dob učenika (razred):	14 – 15 godina (8.razred)

Motivacijsko pitanje	Kako gledate na svijet – kroz ružičaste naočale ili kroz tmurne oblake? Nosite li kišobran uvijek sa sobom bez obzira kakvo je vani vrijeme?
-----------------------------	---

Tema

- Razumijevanje karakteristika zabrinutosti, pesimizma i optimizma

Pojmovi

- Emocije, zabrinutost, pesimizam, optimizam

Ishodi

- Učenici će moći definirati pojmove zabrinutost, optimizam, pesimizam
- Učenici će biti u stanju razlikovati misao i emocionalne obrasce povezane s ta tri pojma
- Učenici će osvijestiti kako različiti stavovi mogu utjecati na njihove osjećaje, ponašanje i odnose
- Učenici će razviti neke strategije za nošenje sa zabrinutošću i njegovanje optimističnog pogleda na svijet

ARTIKULACIJA NASTAVNOG SATA

UVOD

Na početku sata učitelj pita učenike što im prvo pada na pamet kad čuju riječ zabrinutost, pa onda što kada čuju riječ optimizam, a što kada čuju riječ pesimizam. Njihove asocijacije učitelj zapisuje na ploču.

Zatim učitelj prozove troje dobrovoljaca i svakom daje karticu s jednim pojmom koji moraju bez da kažu tu riječ, opisati ili odglumiti drugima, s ciljem da ostali učenici u razredu pogode o čemu se radi. Na karticama piše jedan od pojmova – zabrinutost, optimizam, pesimizam.

GLAVNI DIO

<http://prvaoscakovec.eu/erasmus>

broj projekta: 2024-1-HR01-KA121-SCH-000205655

Nakon pogađanja učitelj ukratko objašnjava navedene pojmove i osnovne informacije piše na ploču:
ZABRINUTOST – kada osoba razmišlja o tome što bi se sve loše moglo dogoditi, što bi moglo poći po zlu u nekoj situaciji (korisna je u blažoj mjeri kad se pripremamo za nešto što nam je važno, ali kad postane pretjerana i sprječava nas da se opustimo ili uživamo, postaje problem)

→ mozak pokušava pripremiti scenarije, ali ponekad pretjera!

- emocije – napetost, tjeskoba, strah
- misli – Što ako ne uspijem? Sigurno će nešto poći po zlu.

PESIMIZAM – sklonost da očekujemo loš ishod – i prije nego što se nešto dogodi, vjerujemo da neće ispasti dobro. Pesimisti češće vide negativnu stranu stvari čak i kad još nije sigurno kako će se situacija razviti

→ kao da uvijek nosimo tamne naočale pa svijet izgleda negativno.

- Emocije: razočaranje, bezvoljnost
- Misli – Nema smisla ni pokušavati. Neće mi uspjeti, kao i obično.

OPTIMIZAM – sklonost da vjerujemo kako stvari mogu ispasti dobro, čak i ako su teške; optimist vjeruje da će se moći nositi sa situacijom i da uvijek postoji rješenje.

→ Kao da imamo svjetiljku, čak i kad ne vidimo sve savršeno, tražimo put prema naprijed!

- emocije – nada, hrabrost, motivacija
- misli – Bit će teško, ali mogu pokušati. Možda ne uspijem odmah, ali mogu dati sve od sebe.

Aktivnost – Što bi bilo kad bih bio?

Učenike podijelimo u grupe (po 3 – 4 učenika) i svakoj grupi dajemo po dvije kartice s opisom neke moguće životne situacije. Njihov je zadatak napisati kako bi u toj situaciji reagirala zabrinuta osoba, kako bi reagirao pesimist, a kako optimist. Koje bi im se emocije i misli javile ovisno o tome kojoj skupini pripadaju?

Primjeri situacija:

- Dobio si trojku iz ispita za koji si puno učio.
- Pozvan si da sudjeluješ na predstavljanju škole u jednom projektu, ali nisi siguran jesi li dovoljno dobar za to.
- Imaš dogovor s prijateljem da večeras izađete, ali on ti u zadnji tren otkazuje bez objašnjenja.
- Tvoj je tim izgubio važnu utakmicu nakon što si ti promašio pogodak.
- Zaboravio si napisati domaću zadaću i učitelj ti upisuje bilješku.
- Prijavio si se za ulogu u školskoj predstavi, ali nisi odabran.
- Prijatelj ti je rekao da neke osobe iz razreda ogovaraju tvoju frizuru i stil odijevanja.
- Roditelji ti najavljuju da ćete se možda morati preseliti u drugi grad zbog njihovog posla.
- Nisi zadovoljan kako si ispao na fotografiji koju su svi vidjeli.
- Uspio si riješiti težak zadatak koji drugi nisu mogli.

Svaka grupa predstavlja razredu svoj primjer i opis situacije iz različitih pozicija, ovisno o tome kako osoba gleda na svijet (optimistično, pesimistično, zabrinuto).

Učitelj potiče učenike da bez ustručavanja podijele i svoja razmišljanja i stavove o navedenoj temi.

ZAKLJUČAK

U završnom dijelu učenici izrađuju razrednu staklenku optimizma. Svatko na papirić napiše jednu ili više poticajnih poruka, punih optimizma i nade.

Stavljaju ih u staklenku koju po želji mogu ukrasiti. Poruke kasnije mogu uzeti i pročitati kada im je potrebna topla riječ, utjeha u teškim trenucima ili poticaj kada zapnu.



broj projekta: 2024-1-HR01-KA121-SCH-000205655

Nastavne metode

razgovor

demonstracija

Oblici rada

*individualni rad
rad u skupini*

Materijali

- Kartice s pojmovima – zabrinutost, optimizam, pesimizam
- Kartice sa opisanim životnim situacijama i prazni papiri
- Staklenka, papirići, olovke, bojice, ukrasi

Literatura

- Daniel Goleman: Emocionalna inteligencija.
- Martin Seligman: Naučeni optimizam.

ZAPAZANJA, BILJEŠKE



broj projekta: 2024-1-HR01-KA121-SCH-000205655

NASLOV: Brige pod povećalom

SCENARIJ POUČAVANJA

Škola:	I. osnovna škola Čakovec	Trajanje (školski sati):	2 školska sata
Učitelj/ica:	Anita Novak	Dob učenika (razred):	8. razred

Motivacijsko pitanje

Što te čini zabrinutim?

Tema

- najčešći uzroci zabrinutosti i mehanizmi nošenja s njom; pesimizam i optimizam

Pojmovi

- zabrinutost, pesimizam, optimizam, mehanizmi nošenja s brigama, pozitivne misli, mentalno zdravlje

Ishodi

Učenik/ca će:

- Prepoznati najčešće razloge svoje zabrinutosti.
- Objasniti kako pretjerana zabrinutost utječe na mentalno i tjelesno zdravlje.
- Razlikovati pesimizam i optimizam.
- Razvijati vještine zamjene negativnih misli pozitivnima.
- Učiti kako koristiti optimizam za suočavanje s izazovima.

ARTIKULACIJA NASTAVNOG SATA

UVOD

Razgovor – „Lanac briga“

Na početku sata učenici sjedaju u krug (ako je moguće) i svatko dobiva papirić na koji anonimno napiše jednu svoju čestu brigu (škola, odnosi, budućnost...). Učitelj/ica skuplja papiriće u kutiju, nasumično izvlači nekoliko primjera i čita ih naglas. Slijedi kratak razgovor o tome što primjećuju – imaju li zajedničke brige, kako se osjećaju kad čuju da nisu jedini. Time se stvara osjećaj zajedništva i sigurnosti. Zatim se učenici pozivaju da putem Mentimetera (www.mentimeter.com) na svojim mobilnim telefonima anonimno upišu pojam ili rečenicu: „Što se dogodi u tijelu i mislima kada si jako zabrinut?“ Učitelj/ica prikazuje rezultate kao oblak riječi i otvara kratku raspravu o tjelesnim i emocionalnim posljedicama brige.

<http://prvaoscakovec.eu/erasmus>

broj projekta: 2024-1-HR01-KA121-SCH-000205655

GLAVNI DIO

Radionica – Zabrinut oblak i optimistično sunce

Učitelj/ica učenike najprije dijeli u manje skupine od četiri do pet članova. Svaka skupina dobiva plakat, jedan veći kartonski oblak, flomastere u boji i nekoliko *post-it* papirića u dvije različite boje. Učitelj/ica objašnjava da je zadatak zamisliti da je oblak simbol svih briga koje im se „vrte po glavi“. Zajednički dogovaraju i u oblak upisuju što ih najviše brine u ovoj fazi života — to mogu biti brige povezane sa školom, ocjenama, odnosima s roditeljima i vršnjacima, izgledom, zdravljem, budućnošću...

Nakon što ispune oblak brigama, skupine prelaze na sljedeći korak. Uzimaju *post-it* papiriće žute boje i na njih zapisuju kako te brige utječu na njihove misli. Primjerice, ako je jedna od briga „loša ocjena“, misao može biti „Nisam dovoljno dobar/dobra“ ili „Nikad neću uspjeti“. Potom, na plave *post-it* papiriće zapisuju kako ih te misli i brige pogađaju na tjelesnoj i emocionalnoj razini ili kako se odražavaju na njihovo ponašanje. Neki će možda napisati: „Ne mogu spavati“, „Nervozan/na sam“, „Vičem na druge“. Papiriće zatim lijepe na plakat oko svojeg oblaka, a markerima crtaju strelice koje pokazuju vezu između brige, misli i ponašanja. Na taj način dobivaju vizualni prikaz učinka brige.

Kada sve skupine završe s izradom svojih oblaka, učitelj/ica ih potiče da ispod oblaka nacrtaju simbol sunca koji predstavlja moguća rješenja. Učenici u skupini raspravljaju koje su od navedenih briga pod njihovom kontrolom i što mogu poduzeti kako bi se lakše nosili s njima. Svoja moguća rješenja zapisuju u sunce potičući tako prepoznavanje onoga što se može promijeniti ili na što se može utjecati. Ako žele, učenici mogu ispod svojeg oblaka dodati kratku rečenicu ohrabrenja za sve učenike kako bi završili ovu aktivnost s pozitivnom porukom i osnažujućom misli za buduće izazove.

Na kraju svaka skupina kratko predstavlja svoj rad. Učitelj/ica postavlja pitanja kako bi učenici usporedili radove, primjerice: „Koje su brige zajedničke većini vas?“, „Koje ste strategije osmislili za brige na koje možete utjecati?“ i „Kako se osjećate kad vidite da niste jedini u svojim brigama?“ Plakati se mogu staviti na razredni pano kao podsjetnik na zajednički rad.

Vježba – Preokreni misao

Svaki učenik dobiva list papira podijeljen u dva stupca. U prvi upisuje jednu svoju negativnu misao vezanu uz brigu (npr. „Sigurno ću loše napisati test“). U drugom stupcu piše moguću pozitivniju inačicu te misli (npr. „Dovoljno sam učio/la, trud će se vidjeti“). Učitelj/ica ih potiče da pročitaju primjere. Prema želji mogu svoje parove misli fotografirati i podijeliti na zajednički Padlet zid (www.padlet.com).

ZAKLJUČAK

Refleksija – Putokaz optimizma

Za kraj sata učenici navode tri ideje koje žele pokušati primijeniti u idućih tjedan dana kako bi smanjili brige i razvijali optimizam. Mogu ih zapisati u svoje bilježnice ili upisati u *online* obrazac (Google Forms) koji učitelj/ica pripremi. Učitelj/ica ističe kako je u redu osjećati brigu, ali važno je znati da postoje alati kojima si mogu pomoći. Za domaću zadaću učenici mogu izraditi motivacijski plakat u Canvi (www.canva.com) s pozitivnom porukom ili strategijom za nošenje s brigama koji će se izložiti u učionici.



broj projekta: 2024-1-HR01-KA121-SCH-000205655

Nastavne metode

*razgovor
aktivno slušanje
praktičan rad, pisanje
analiza
izlaganje*

Oblici rada

*individualni rad
rad u skupini
frontalni rad*

Materijali

- papirići
- kutija
- kartonski oblaci
- markeri, flomasteri
- plakati
- pristup internetu i uređaji za Mentimeter, Padlet i Canva

Literatura

- Kurikulum nastavnoga predmeta Hrvatski jezik
- Kurikulum međupredmetne teme Zdravlje za osnovne i srednje škole RH
- Canva (<https://www.canva.com/>)
- Padlet (<https://www.padlet.com/>)
- Mentimeter (<https://www.mentimeter.com/>)

ZAPAZANJA, BILJEŠKE

broj projekta: 2024-1-HR01-KA121-SCH-000205655

NASLOV: Čaša je napola puna

SCENARIJ POUČAVANJA

Škola:	I. osnovna škola Čakovec	Trajanje (školski sati):	2 školska sata
Učitelj/ica:	Anita Novak	Dob učenika (razred):	8. razred

Motivacijsko pitanje	Je li čaša napola puna ili napola prazna?
-----------------------------	--

Tema

- pesimizam i optimizam – stav prema životu i mentalno zdravlje

Pojmovi

- pesimizam, optimizam, stav, uvjerenja, konstruktivno razmišljanje, suočavanje s izazovima

Ishodi

Učenik/ca će:

- Objasniti razliku između pesimističnog i optimističnog stava.
- Prepoznati kako stav utječe na tumačenje situacija i ponašanje.
- Istraživati primjere iz svoje svakodnevice u kojima mogu vježbati optimističan pogled.
- Učiti strategije kako razvijati realističan optimizam.

ARTIKULACIJA NASTAVNOG SATA

UVOD

Razgovor – Je li čaša napola puna ili prazna?

Na početku sata učitelj/ica postavlja poticajno pitanje: „Zamislite čašu u kojoj voda doseže polovicu. Što vi vidite?“ Učenici odgovaraju na pitanja. Učitelj/ica bilježi njihove odgovore na ploču u dva stupca: pesimističan i optimističan pogled. Slijedi kratak razgovor o tome kako se naši stavovi mogu razlikovati i kako utječu na to kako se osjećamo u sličnim situacijama. Učenici zatim putem Mentimetera (www.mentimeter.com) ispunjavaju zadatak: „Navedi jednu situaciju u kojoj si reagirao/la pesimistično i jednu u kojoj si reagirao/la optimistično.“ Rezultate učitelj/ica prikazuje kao oblak riječi, a učenici komentiraju koje se situacije najčešće pojavljuju.

GLAVNI DIO

<http://prvaoscakovec.eu/erasmus>

broj projekta: 2024-1-HR01-KA121-SCH-000205655

Vježba – Što se krije iza stava?

Učenici se dijele u skupine. Učitelj/ica im daje kratke opisne situacije ispisane na karticama. Primjeri mogu biti: „Dobio/la si lošu ocjenu na testu“, „Nisi pozvan/a na druženje“, „Trebaš nastupiti pred razredom“, „Želiš se prijaviti za natjecanje“. Svaka skupina (3 – 4 učenika) dobiva po dvije situacije i zadatak im je da za svaku napišu dvije moguće reakcije: jednu pesimističnu, drugu optimističnu. Skupine na velikom papiru crtaju tablicu s dva stupca – „Pesimističan pogled“ i „Optimizam u akciji“. Za svaku situaciju smišljaju rečenicu koja prikazuje što bi osoba mogla pomisliti i kako bi se mogla ponašati u skladu s tim stavom.

Svaka skupina kratko predstavlja jednu situaciju i svoja rješenja, a ostatak razreda komentira koja im je optimistična reakcija realna i primjenjiva. Na taj način učenici shvaćaju da optimizam ne znači zanemariti problem, nego ga sagledati konstruktivnije.

Video – Što znanost kaže o optimizmu?“

Učitelj/ica učenicima ukratko objašnjava da optimizam nije samo „gledanje kroz ružičaste naočale“, već stav koji znanstveno može pomoći u smanjenju stresa i boljem nošenju s neuspjesima. Prikazuje se kratak edukativni video (npr. TED-Ed „The optimism bias“: <https://www.youtube.com/watch?v=B8rmi95pYLQ>) koji prikazuje kako optimizam funkcionira u mozgu. Nakon videa učenici u paru razgovaraju o jednom primjeru kada im je optimizam pomogao da nešto riješe lakše nego što su u početku mislili.

Radionica – Kako trenirati optimizam?

Učenici sudjeluju u praktičnoj radionici u kojoj uče korake za zamjenu pesimističnih misli optimističnima. Svaki učenik dobiva radni list podijeljen u tri stupca. U prvi stupac upisuje jednu situaciju u kojoj često reagira pesimistično. U drugom stupcu opisuje kakve misli tada ima i što mu one donose (npr. stres, odustajanje, loše raspoloženje). U trećem stupcu smišlja kako bi mogao istu situaciju vidjeti iz optimističnije, realnije perspektive. Učitelj/ica navodi primjere rečenica koje pomažu u preoblikovanju misli, poput: „Možda ovo sada nije savršeno, ali mogu pokušati ponovo“, „Ovaj me neuspjeh ne definira“, „Što mogu naučiti iz ovoga?“

ZAKLJUČAK

Refleksija – Moja čaša napola je puna

Za kraj sata učenici na mali papir u obliku čaše vode pišu jednu životnu situaciju koja ih često brine i ispod toga kratku rečenicu kojom će je ubuduće pokušati gledati optimističnije. Papire mogu zalijepiti na plakat kao simbol podsjetnika na pozitivan stav. Učitelj/ica na kraju sata naglašava – Ne možemo uvijek birati što će nam se dogoditi, ali možemo birati kako ćemo to tumačiti.

Nastavne metode

razgovor
aktivno slušanje
praktičan rad, pisanje
analiza

izlaganje

Oblici rada

individualni rad
rad u skupini
frontalni rad



broj projekta: 2024-1-HR01-KA121-SCH-000205655

Materijali

- kartice
- flomasteri
- veliki papiri za rad skupina
- radni listovi
- papir u obliku čaše
- projektor i računalo za video
- pristup internetu za Mentimeter

Literatura

- Kurikulum nastavnoga predmeta Hrvatski jezik
- Kurikulum međupredmetne teme Zdravlje za osnovne i srednje škole RH
- Mentimeter (<https://www.mentimeter.com/>)

ZAPAŽANJA, BILJEŠKE



broj projekta: 2024-1-HR01-KA121-SCH-000205655

NASLOV: Promjene i izazovi

SCENARIJ POUČAVANJA

Škola:	I. osnovna škola Čakovec	Trajanje (školski sati):	1
Učitelj/ica:	Jura Cmrečak	Dob učenika (razred):	14-15

Motivacijsko pitanje	Kako se nositi s velikim promjenama? Možemo li ono što percipiramo kao loše doživjeti djelomično pozitivno?
-----------------------------	--

Tema

- Mentalno zdravlje

Pojmovi

- Selidba, emocije

Ishodi

- OŠ (1) EJ A.8.4. Sudjeluje u dužemu planiranom i dužemu jednostavnom neplaniranom razgovoru poznate tematike.
- OŠ (1) EJ A.8.6. Piše strukturiran tekst srednje dužine i poznate tematike koristeći se jezičnim strukturama niže razine složenosti i razlikujući pravopisna pravila u hrvatskome i engleskome jeziku.
- OŠ (1) EJ C.8.1. Ovladava osnovnim kognitivnim strategijama učenja i procjenjuje njihovu učinkovitost.
- OŠ (1) EJ C.8.5. Razvija i koristi se osnovnim vještinama kritičkoga mišljenja: interpretira informacije, vrednuje svoje i tuđa mišljenja, stavove i vrijednosti, rješava problemske situacije i donosi odluke.

ARTIKULACIJA NASTAVNOG SATA

UVOD

Učitelj⁵ započinje razgovor s učenicima, postavljajući pitanja poput: "Jeste li se ikada selili? Kako ste se osjećali?" Učitelj potiče učenike da podijele svoja iskustva i osjećaje. Zatim, učitelj uvodi temu lekcije: "Moving House" Učitelj postavlja pitanje: "Što mislite, što je dobro, a što loše kod selidbe?" i zadaje učenicima da to zapišu u bilježnicu.

⁵ Ovaj scenarij napisan je na hrvatskom jeziku. Budući da je u pitanju nastava engleskog jezika, podrazumijeva se da će učiteljica ili učitelj koristiti isključivo engleski jezik, kao što se obično radi u 8. razredu.

<http://prvaoscakovec.eu/erasmus>

broj projekta: 2024-1-HR01-KA121-SCH-000205655

GLAVNI DIO

Učitelj objašnjava zadatak: Učenici će napisati kratki sastavak o temi selidbe. U sastavku trebaju odgovoriti na sljedeća pitanja:

Što bi vas veselilo kod selidbe?

Koji su izazovi s kojima se možete suočiti?

Kako? Što pozitivno možete vidjeti u tim izazovima?

Učitelj naglašava važnost izražavanja osobnih osjećaja i razmišljanja.

Učenici pišu sastavke, dok učitelj obilazi razred, pružajući individualnu pomoć i potporu. Potrebno je navesti da mogu zapisati i činjenice koje nisu u pitanjima iznad.

ZAKLJUČAK

Učitelj poziva nekoliko učenika da pročitaju svoje sastavke. Nakon svakog čitanja učitelj potiče razred na diskusiju postavljajući pitanja poput: "Što ste naučili iz ovog sastavka? Kako se osjećate nakon što ste čuli različita iskustva?" Zatim učitelj postavlja najvažnije pitanje, a to je: „Mogu li se loši aspekti ovoga vidjeti kao prilika za nešto novo i pozitivno?“ Zadatak za domaću zadaću (opcionalno): Učenici mogu nastaviti rad na svojim sastavcima, dodajući više detalja i razmišljanja. Također, mogu istražiti informacije o načinima kako se nositi sa stresom i promjenama te ih podijeliti s razredom na sljedećem satu.

Nastavne metode

predstavljanje
razgovor
rad na tekstu
rad na grafičkim prikazima
interaktivna vježba

Oblici rada

individualni rad

Materijali

- <https://hr.izzi.digital/DOS/71334/71524.html>
- Udžbenik Hello World 8

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)

ZAPAZANJA, BILJEŠKE



broj projekta: 2024-1-HR01-KA121-SCH-000205655

NASLOV: Preuzimam kontrolu nad sobom!

SCENARIJ POUČAVANJA

Škola:	I. osnovna škola Čakovec	Trajanje (školski sati):	1 - 2 sata
Učitelj/ica:	Maja Magdalenić	Dob učenika (razred):	8.razred, 14 - 15 godina

Motivacijsko pitanje

Što vas čini zabrinutima? (Što za vas znači imati kontrolu nad sobom?)

Tema

- Postavljanje životnih ciljeva te zdravo nošenje sa zabrinutošću uz primjenu optimizma

Pojmovi

- mentalno zdravlje
- zabrinutost
- životni cilj
- optimizam
- planiranje budućnosti
- kontrola

Ishodi

- 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 osjeća druge.
- osr B.3.2. Razvija komunikacijske kompetencije i uvažavajuće odnose s drugima
- osr B.3.4. Suradnički uči i radi u timu.
- osr C.3.2. Prepoznaje važnost odgovornosti pojedinca u društvu.
- zdr B.3.1.B Razlikuje i vrednuje različite načine komunikacije i ponašanja
- zdr B.3.2.A Prepoznaje utjecaj razvojnih promjena na emocije.
- uku A.3.3.3. Kreativno mišljenje; Učenik samostalno oblikuje svoje ideje i kreativno pristupa rješavanju problema.
- uku C.3.2. 2. Slika o sebi kao učeniku; Učenik iskazuje pozitivna i visoka očekivanja i vjeruje u svoj uspjeh u učenju.



broj projekta: 2024-1-HR01-KA121-SCH-000205655

ARTIKULACIJA NASTAVNOG SATA

UVOD

Uputimo učenike da se pokušaju prisjetiti što su htjeli biti kad su ih kao male pitali "Što želiš biti jednoga dana?" Pitamo ih misle li da su si već onda zadali neke realne, ostvarive ciljeve, jesu li se njihove želje promijenile i kako je do toga došlo, imaju li pozitivan ili negativan pogled u svoju budućnost, kako mogu pomoći sami sebi da im ono što žele bude lakše ostvariti. (Naglašavamo učenicima da ciljevi daju smjer i jasnoću, a optimističan pristup može povećati njihovu motivaciju i osjećaj kontrole.) Nastavimo s pitanjem kako se osjećaju kada postignu zadani cilj te kako su ga uspjeli ostvariti.

GLAVNI DIO

Podijelimo učenike na manje grupe po 3 ili 4 učenika. Svaka će grupa dobiti zadatak da napiše nekoliko ciljeva koje misle da žele ostvariti (može biti školski, osobni, sportski itd.). Potrebno je da ti ciljevi budu specifični, mjerljivi i dostižni.

Primjeri ciljeva: "Dovršiti domaći zadatak na vrijeme svakog tjedna", "Povećati broj dana u tjednu kada idem na trening", "Naučiti 10 novih riječi na engleskom svaki tjedan".

Nakon što napišu ciljeve, razgovaraju o tome kako se svaki cilj može ostvariti i kako će se osjećati kada ga postignu.

Usput ih potičemo da u obzir uzmu to da je lakše postići veliki cilj malim koracima koji su nam dostižni i da će nam nekad trebati dulje. Također, bit će im lakše ako na budućnost gledaju s optimizmom jer će im tako biti lakše ostvariti planirano.

Primjer: Ako je cilj "Naučiti svirati gitaru", manji koraci mogu biti: "Naučiti akorde za jednu pjesmu", "Vježbati svaki dan 10 minuta"...

Nakon pojašnjavanja učenici ponovno u grupama odaberu jedan cilj te im je zadatak podijeliti ga u manje, konkretne korake kako bi ga mogli ostvariti.

Poslije toga svaka grupa izlaže svoj uradak.

Nakon toga povedemo raspravu s učenicima o tome kakve veze ima osjećaj kontrole s postavljenjem ciljeva i kako optimizam u tome može pomoći.

ZAKLJUČAK

Učenicima pročitamo/projiciramo citat:

Budućnost pripada onima koji vjeruju u ljepotu svojih snova.
Eleanor Roosevelt

Kratko komentiramo što im se želi poručiti te ih potaknemo da u životu polako planiraju, realiziraju sve korak po korak, ne odustaju ni onda kad je teško jer uz dozu optimizma sve će im biti lakše, koliko postići kontrolu nad sobom, toliko i ostvariti željeno.



broj projekta: 2024-1-HR01-KA121-SCH-000205655

Nastavne metode

*rasprava
razgovor
prezentiranje*

*pisanje
izlaganje*

Oblici rada

*individualni rad
grupni rad*

Materijali

- papiri, olovke

Literatura

- https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2019_01_7_153.html
- https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2019_01_7_154.html
- https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2019_01_10_212.html

ZAPAŽANJA, BILJEŠKE