

# EDUTORIJ

Nastavnička priprema

## Stres i načini suočavanja sa stresom

### Osnovni podaci

**ID:** 4443184

**Jezik:** hrvatski - standardni

**Materijal je recenziran:** Ne

**Ključne riječi:** materijal, nastavnička, nastavna priprema

**Status:** Gotov materijal

**Opis:** Nastavnička priprema za obradu nastavne jedinice "Stres i načini suočavanja sa stresom"

### Doprinositelji

**Ime:** Sanela Štubelj

**Uloga:** Osobe ili ustanove koje objavljuju materijal

**Autor:** Ne

**Registrirani korisnik:** Da

**Ime:** Sanela Štubelj

**Uloga:** autor

**Autor:** Da

**Registrirani korisnik:** Da

### Edukacijski podaci

**Vrsta:** Priprema za nastavni sat

**Kome je materijal namijenjen:** učiteljima i nastavnicima

**Razina interaktivnosti:** niska razina interaktivnosti

**Namjenjena dob:**

**Dobni raspon:** srednjoškolska dob

**Vrijeme učenja:** do jednog sata

**Opis:** Nastavni sat psihologije u trajanju jednog školskog sata (45 minuta)

**Znanja koja će učenici steći:** definirati stresne situacije, razlikovati efikasne od neefikasnih načina suočavanja sa stresom

## Tehnički podaci

---

**Prilagođenost mobilnim uređajima:** ne

## Pristup i licenciranje

---

**Plaćanje:** ne

**Uvjeti iskorištavanja materijala:** Copyright - Sva prava zadržana

**Način pristupa:** Potreban login na repozitorij

## Relevantni materijali u Edutoriju

---

**Povezani materijal:** Stres i načini suočavanja sa stresom

**Vrsta povezanosti:** temelji se na

**Opis povezanosti:** Ista nastavna jedinica

## Relevantni materijali izvan Edutorija

---

Udžbenik psihologije za gimnazije

## Namjena pripreme

---

**Opis aktivnosti:** Razgovor kroz vođena pitanja: Što su to emocije?; Koje podjele emocija postoje?; Koje su komponente emocionalnog doživljaja?; Kako fiziološko uzbuđenje djeluje na naš učinak?

**Aktivnost:** Uvodni dio

**Opis aktivnosti:** Kroz razgovor definiranje što bi bio stres i kad kažemo da su ljudi pod stresom?; zatim definirati stres; postaviti pitanje O čemu ovisi hoćemo li doživjeti stres?. Zatim objasniti kognitivnu procjenu stresa; definirati što su to stresori i nabrojati glavne vrste stresora. Postaviti pitanje Kako se ljudi nose sa stresom?, Koje načine reagiranja na stres koriste?, Čemu su ti načini usmjereni?. Iz odgovora definirati i objasniti različite načine reagiranja na stres; raspraviti i objasniti koliko je koji način reagiranja na stres efikasan

**Aktivnost:** Obrada novog nastavnog sadržaja "Stres"

**Opis aktivnosti:** Rješavanje upitnika s ponuđenim različitim načinima suočavanja sa stresom - zadatak je prepoznati o kojem se načinu suočavanja sa stresom radi

**Aktivnost:** Vježba

**Opis aktivnosti:** Odgovaranje na pitanja za ponavljanje koja se odnose na gradivo

**Aktivnost:** Ponavljanje

**Opis aktivnosti:** Zadatak za domaću zadaću je opisati jednu stresnu situaciju koju ste doživjeli i vaš način nošenja s njom

**Aktivnost:** Domaća zadaća