EDUTORIJ

Nastavnička priprema

Poticanje pozitivnih osjećaja - Opuštanje kroz smijeh

Osnovni podaci

ID: 4456038

Jezik: hrvatski - standardni

Materijal je recenziran: Ne

Status: Gotov materijal

Opis: Radionica za učenike 5. razreda koja za cilj ima kod učenika potaknuti pozitivne osjećaje. Učenici razvijaju vještine povezane s mentalnim zdravljem, komunikacijom i samopouzdanjem. Naučit će upravljati raspoloženjem preko izbora vlastitog ponašanje. Također, radionica potiče pozitivnu atmosferu i bolje odnose među učenicima.

Kategorija:

Obrazovni sadržaji-> Osnovne škole-> 5. razred-> Osobni i socijalni razvoj-> B. Ja i drugi-> osr B.2.1. Opisuje i uvažava potrebe i osjećaje drugih

Doprinositelji

Ime: Marija Filipović
Uloga: Osobe ili ustanove koje objavljuju materijal
Autor: Ne
Registrirani korisnik: Da

Edukacijski podaci

Vrsta: Priprema za nastavni sat

Kome je materijal namijenjen: stručnim suradnicima u školama - pedagog

Razina interaktivnosti: visoka razina interaktivnosti

Namjenjena dob:

Dobni raspon: mlađa osnovnoškolska dob
Vrijeme učenja: do jednog sata

Znanja koja će učenici steći: Učenici će naučiti praktične vježbe smijeha (npr. vođeni smijeh, „lažni” smijeh koji postaje prirodan) disanje i kratke relaksacijske tehnike načini kako sami sebi poboljšati raspoloženje u stresnim situacijama

Tehnički podaci

Pristup i licenciranje

Plaćanje: ne

Uvjeti iskorištavanja materijala: Imenovanje - Nekomercijalno (CC BY-NC)

Način pristupa: Potreban login na repozitorij

Namjena pripreme

Opis aktivnosti: Učenike pozdravimo i najavimo aktivnost da svi izraze kako se danas osjećaju, ali gestom ili izrazom lica. Neka ne koriste riječi. Zatim svi ostali učenici trebaju ponoviti tu istu gestu ili izraz lica. Nakon što se prođe čitav krug, porazgovaramo s učenicima, kada su se bolje osjećali, kada su oponašali učenike koji su bolje ili lošije raspoloženi. Za primjer navedemo kako sigurno u njihovim životima postoje ljudi koji ih uvijek oraspolože. I da na naše raspoloženje možemo utjecati ponašanjem. Kada mijenjamo ponašanje, ono mijenja naše raspoloženje i najavim im da ćemo upravo to raditi danas. Poticati dobro raspoloženje.
Aktivnost: Uvodni dio - krug dobrodošlice

Opis aktivnosti: Kažemo učenicima da se udobno smjeste, leđa uz stolicu, noge na pod, opuste ruke. I započnemo s krugom različitih vrsta smijanja. 1. Lažni smijeh - učenici se trebaju smijati na silu, obično u početku bude suzdržan. 2. Smijeh kao da su čuli nešto najsmješnije - smijeh se pojačava 3. Zločesti smijeh - neka se smiju kao negativci iz crtanih filmova 4. Smijeh uz koji dodajemo pokrete - npr. plješčemo, udaramo rukama od koljena, pomičemo glavu naprijed-nazad... Kod učenika bi sve ovo trebalo s vremenom izazvati iskreno smijanje. U tome ih treba pustiti, koliko god dugo da se smiju, ne treba prekidati.
Aktivnost: Središnji dio - Volim osmijeh tvoj

Opis aktivnosti: Sada se svaki učenik treba nasmijati na koji god način izabere. Dok se on smije i dalje, uključuje se sljedeći učenik koji ga oponaša i tako redom, dok se cijeli krug učenika ne smije istim načinom, ali svatko zadržava svoju jedinstvenost i posebnost. I tako dok se ne prođe svaki učenik.
Aktivnost: Središnji dio - Smiješni val

Opis aktivnosti: Učenici se dijele u parove. Prvo jedan učenik glumi ogledalo, izvodi grimase, smije se, a drugi ga učenik oponaša i onda se trebaju zamijeniti.
Aktivnost: Središnji dio - Ogledalce, ogledalce

Opis aktivnosti: Učenicima kažemo da se svi vrate na svoja mjesta, udobno smjeste i duboko dišu, zatim sve mirnije i sporije. Kada su se smirili, uozbiljili, podijele svoje dojmove. Kako se osjećaju sada nakon što su se čitav sat smijali. Pitamo ih koji im je dio bio najzabavniji, kako smijeh možemo iskoristiti kad smo loše raspoloženi. Za kraj se svi učenici još jednom nasmiju.
Aktivnost: Završno opuštanje