EDUTORIJ

Nastavnička priprema

Sat razrednika: "Moje emocije, moja supermoć"

Osnovni podaci

ID: 4458412

Jezik: hrvatski - standardni

Materijal je recenziran: Ne

Status: Gotov materijal

Opis: Ovaj nastavni materijal predstavlja cjelovitu i detaljno razrađenu pripremu za sat razrednika u srednjoj školi na temu „Emocionalna inteligencija i vještine samoregulacije kod učenika”. Radionica je osmišljena s ciljem da se na interaktivan, dinamičan i učenicima blizak način obradi iznimno važna tema mentalnog zdravlja, prepoznavanja emocija te upravljanja stresom. Materijal je u potpunosti prilagođen učenicima generacije Z i izbjegava suhoparna teoretska predavanja. Kroz niz povezanih, živih aktivnosti (od uvodnog „Emocionalnog termometra”, preko igre asocijacija i govora tijela „Što se krije iza maske?”, do grupne analize stvarnih životnih situacija kroz igranje uloga u aktivnosti „Reakcija vs. Odgovor”), učenici aktivno sudjeluju u nastavnom procesu. U sklopu pripreme detaljno su razrađeni mjerljivi ishodi učenja koji obuhvaćaju prepoznavanje primarnih i sekundarnih emocija, razumijevanje razlike između automatske reakcije i svjesnog odgovora u afektu te razvoj empatije. Također, radionica učenicima pruža i konkretan, praktičan alat za samoregulaciju („Pauza od 5 sekundi”) koji mogu odmah primijeniti u svakodnevnom školskom i privatnom životu prilikom suočavanja s ispitnom strepnjom ili konfliktima. Priprema sadrži jasnu artikulaciju sata po minutama, detaljne opise svih koraka za nastavnika, prijedloge problemskih situacija za rad u grupama te upute za provođenje formativnog vrednovanja na kraju sata pomoću brzih izlaznih kartica. Materijal je ekonomski i tehnički iznimno praktičan jer za izvedbu zahtijeva minimalne resurse (ploču, papiriće i dobru atmosferu u razredu), a nudi visoku razinu angažiranosti učenika.

Kategorija:

Obrazovni sadržaji-> Srednje škole - opći predmeti-> 1. razred-> Zdravlje-> B. Mentalno i socijalno zdravlje-> B.4.1.A Odabire primjerene odnose i komunikaciju

Doprinositelji

Ime: Kristina Bobek
Uloga: Osobe ili ustanove koje objavljuju materijal
Autor: Ne
Registrirani korisnik: Da

Ime: Kristina Bobek
Uloga: autor
Autor: Da
Registrirani korisnik: Da

Edukacijski podaci

Vrsta: Priprema za nastavni sat

Kome je materijal namijenjen: učiteljima i nastavnicima, stručnim suradnicima u školama - pedagog

Razina interaktivnosti: visoka razina interaktivnosti

Namjenjena dob:

Dobni raspon: srednjoškolska dob
Vrijeme učenja: do jednog sata

Znanja koja će učenici steći: Prepoznati i imenovati primarne i sekundarne emocije kod sebe i drugih. Objasniti razliku između automatske emocionalne reakcije i svjesnog odgovora. Primijeniti barem jednu tehniku samoregulacije u stresnoj situaciji (npr. prije ispita ili konflikta). Demonstrirati empatiju analizirajući situaciju iz perspektive druge osobe.

Tehnički podaci

Pristup i licenciranje

Plaćanje: ne

Uvjeti iskorištavanja materijala: Otvoreni sadržaj

Način pristupa: Otvoreni pristup

Namjena pripreme

Opis aktivnosti: Cilj: Probuditi učenike, uvesti ih u temu i osvijestiti trenutno emocionalno stanje. Aktivnost: Na ploči (ili pametnoj ploči) nacrtajte skalu od 1 do 10 (1 = potpuno prazan/umoran, 10 = prštim od energije/sretan). Učenici ne govore ništa, već jedan po

jedan dolaze do ploče i stavljaju kvačicu ili magnetić na broj koji opisuje njihovo trenutno stanje. Refleksija: Kratko prokomentirajte sliku razreda: "Vidim da nas je većina na sredini, imamo par petica i devetki. Sve je to u redu. Naš emocionalni termometar se mijenja iz sata u sat."
Aktivnost: "Emocionalni termometar" (7 minuta)

Opis aktivnosti: Cilj: Razvijanje socijalne svijesti i prepoznavanje tuđih emocija (empatija). Aktivnost: Podijelite učenike u parove. Jedan učenik dobije papirić s napisanom emocijom (npr. frustracija, trema prije ispita, ljubomora, ponos, usamljenost), a drugi mora pogoditi o kojoj se emociji radi, ali isključivo na temelju govora tijela i izraza lica svog para (bez riječi). Poanta: Razgovor o tome koliko je lako ili teško procijeniti kako se netko osjeća i zašto često skrivamo prave emocije iza "maske" ravnodušnosti.
Aktivnost: Igra "Što se krije iza maske?" (10 minuta)

Opis aktivnosti: Cilj: Naučiti kontrolirati impulse (samoregulacija) i rješavati probleme u svakodnevnom životu. Aktivnost: Podijelite razred u 3 ili 4 grupe. Svaka grupa dobije jednu tipičnu srednjoškolsku "stresnu situaciju" na kartici: Situacija A: Profesor ti je pred cijelim razredom rekao da ti je test prepun glupih grešaka. Situacija B: Saznao/la bistu da te najbolji prijatelj/ica nije pozvao/la na rođendansku zabavu, a svi ostali iz društva idu. Situacija C: Roditelji ti prigovaraju zbog ocjena čim zakoračiš u kuću, a iza tebe je užasan dan. Zadatak za grupe: Svaka grupa mora smisliti i odglumiti (ili pročitati) dva scenarija: Scenarij "Reakcija" (Niska emocionalna inteligencija): Što radimo automatski, u afektu? (npr. zalupimo vratima, vičemo, uvrijedimo se). Scenarij "Odgovor" (Visoka emocionalna inteligencija): Kako reagiramo ako udahnemo, prepoznamo što osjećamo i svjesno odlučimo kako ćemo postupiti?
Aktivnost: Radionica "Reakcija vs. Odgovor" (15 minuta)

Opis aktivnosti: Cilj: Usvajanje praktičnog alata za jačanje mentalnog zdravlja. Aktivnost: Razrednik objašnjava tehniku "Stop - Udahni - Razmisli - Pokreni se". Kada osjetimo preplavljenost bijesom, strahom ili tugom, između podražaja i naše reakcije postoji prostor od 5 sekundi. U tih 5 sekundi duboko udahnemo tri puta. Vodite razred kroz kratku, zajedničku vježbu disanja (npr. kvadratno disanje: udahni 4 sekunde, drži 4, izdahni 4, drži 4).
Aktivnost: "Pauza od 5 sekundi" (8 minuta)

Opis aktivnosti: Cilj: Formativno vrednovanje sata i povratna informacija. Aktivnost: Podijelite učenicima male papiriće (izlazne kartice) na koje anonimno moraju napisati odgovore na dva pitanja: Jedna stvar koju sam danas naučio/la o sebi ili emocijama... U kojoj

ću situaciji ovoga tjedna pokušati primijeniti 'pauzu od 5 sekundi'? Učenici ubacuju papiriće u kutiju na izlazu iz učionice.

Aktivnost: Evaluacija - "Izlazne kartice" (5 minuta)
