|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Učitelj/učiteljica:** |  | **Razred:** | **8.** |
| **Mjesto i datum izvođenja aktivnosti:** |  | **Redni broj sata** | **20.** |
| **Nastavna tema:** | **Emocije** | **Broj sati izvedbe:** | **1.** |
| **Sadržaj koji se obrađuje:** | **Emocionalni razvoj** |
| **Očekivanja međupredmetnih tema** | | | |
| osr A 3.1. Razvija sliku o sebi.  osr A 3.2. Upravlja svojim emocijama i ponašanjem.  osr B 3.1. Obrazlaže i uvažava potrebe i osjećaje drugih.  osr B 3.4. Suradnički uči i radi u timu. | | | |
| **Ključni pojmovi:** | emocije, osjećaji, raspoloženje, mentalno zdravlje | | |
| **Potrebno pripremiti:** | radne listiće (Prilog 1) | | |
| **Prijedlog prikaza tijeka sata i aktivnosti učenika** | | | |
| **Uvodni dio**  Razrednik/razrednica upoznaje učenike da je cilj današnjeg sata osvijestiti fizičke senzacije uzrokovane emocijama.  Razrednik/razrednica postavlja pitanje:  Kako se danas osjećate?  Jeste li tijekom današnjeg dana osjećali neke negativne emocije?  Koje?  Što ih je uzrokovalo?  Jeste li tijekom današnjeg dana osjećali neke pozitivne emocije?  **Središnji dio**  Aktivnost  Učenici su podijeljeni u grupe (6 grupa). Svaka grupa dobiva jedno ime (tuga, sreća, ljutnja, strah, gađenje, uznemirenost).  Razrednik/razrednica grupama dijeli listiće (Prilog 1)  Učenici čitaju ono što su napisali.  Razrednik grupama dijeli papiriće s raspoloženjima vezanim uz određenu emociju po kojoj je grupa dobila ime (Prilog 2).  Svaki učenik iz grupe odabire jedno raspoloženje i opisuje pred drugima iz grupe kada se posljednji put i zašto tako osjećao.  Grupa odabire jedno raspoloženje i opisuje ga pred razredom.  **Završni dio**  Razrednik/razrednica zaključuje:  Važno je biti svjestan svojih emocija, pogotovo onih negativnih. Kada god osjećate neku negativnu emociju upitajte se kako je došlo do nje i pokušajte prijatelju, roditelju, bratu, sestri ili nekom drugom u koga imate povjerenja, opisati kako se osjećate. | | | |

Prilog 1

|  |  |
| --- | --- |
| Označi mjesto na čovjeku gdje doživljavaš određenu emociju, a zatim opiši fizičke promjene koje ti se događaju za vrijeme trajanja te emocije. | |
|  | |  |  | | --- | --- | | tuga |  | | strah |  | | ljutnja |  | | sreća |  | | gađenje |  | | iznenađenje |  | |

|  |  |
| --- | --- |
| Označi mjesto na čovjeku gdje doživljavaš određenu emociju, a zatim opiši fizičke promjene koje ti se događaju za vrijeme trajanja te emocije. | |
|  | |  |  | | --- | --- | | tuga |  | | strah |  | | ljutnja |  | | sreća |  | | gađenje |  | | iznenađenje |  | |

|  |  |
| --- | --- |
| Iznenađenost:   * Potresenost * Šokiranost * Zbunjenost * Uzbuđenost | Gađenje:   * Užasnutost * Zaprepaštenost * Mučnost * Iznevjerenost * Odbojnost |
| Tuga   * Ranjivost * Usamljenost * Krhkost * Napuštenost * Nemoć | Strah   * Uplašenost * Zabrinutost * Izloženost * Zastrašenost * Nesigurnost |
| Ljutnja   * Ogorčenost * Izdano * Gnjevno * Iznervirano * Agresivno | Sreća   * Ponos * Uzbuđenost * Voljeno * Hrabrost * Znatiželjnost |

**Prilog 2**

Osnovne emocije po P. Ekmanu