|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Učitelj/učiteljica:** |  | **Razred:** | **7.** |
| **Mjesto i datum izvođenja aktivnosti:** |  | **Redni broj sata** | **13.** |
| **Nastavna tema:** | **Pod pritiskom 2** | **Broj sati izvedbe:** | **2/2** |
| **Sadržaj koji se obrađuje:** | **Mentalno zdravlje i pritisak vršnjaka** |
| **Očekivanja međupredmetnih tema** | | | |
| osr A 3.1. Razvija sliku o sebi.  osr A 3.2. Upravlja svojim emocijama i ponašanjem.  osr B 3.2. Razvija komunikacijske kompetencije i uvažavajuće odnose s drugima.  osr B.3.3. Razvija strategije rješavanja sukoba.  osr C 3.1. Razlikuje sigurne od rizičnih situacija i ima razvijene osnovne strategije samozaštite. | | | |
| **Ključni pojmovi:** | samopouzdanje, vršnjački odnosi, pritisak, negativni utjecaji | | |
| **Potrebno pripremiti:** | jedan list novinskog papira za svakog učenika, PPT (Prilog 1), interaktivna prezentacija (Prilog 3), evaluacijski listići za svakog učenika (Prilog 2) | | |
| **Prijedlog prikaza tijeka sata i aktivnosti učenika** | | | |
| **Uvodni dio**  Razrednik/razrednica najavljuje cilj sata:   * Prepoznati negativan utjecaj vršnjaka * Osvijestiti svoje samopouzdanje i oduprijeti se negativnom pritisku vršnjaka   PPT (Prilog 1)  Razgovor o pritisku vršnjaka.  **Središnji dio**  Interaktivna prezentacija (Prilog 3)  Komentiraju rezultate o pritisku vršnjaka.  Aktivnost  Razrednik/razrednica ispred svakog učenika stavlja jedan list starog novinskog papira.   * Učenici su podijeljeni u nekoliko grupa. * Grupa se sastoji od 4 – 5 učenika. * Poželjno je da se unutar grupe rasporede učenici koji se inače druže. * Cilj aktivnosti je da na jednog učenika iz grupe drugi učenici vrše pritisak. * Svaka od grupa se može koristiti samo jednom vrstom pritiska iz prezentacije. * Učenici mogu vršiti pritisak na jednog učenika 2 minute, nakon toga odabiru drugog iz grupe. * Svi učenici unutar grupe trebaju iskusiti pritisak vršnjaka. * Zadatak: Grupa nagovara jednog učenika da zgužva papir sa stola i gađa kantu za papir s veće udaljenosti.   Razrednik/razrednica postavlja pitanja:  Kako ste se osjećali dok je vršen pritisak nad vama?  Kako ste se osjećali u ulozi nekoga tko vrši pritisak na drugoga.  Što vam je bilo teže?  Navedite metode kojima ste se oduprli pritisku.  Ako je netko pokleknuo pod pritiskom vršnjaka, upitati učenika/učenicu razloge zbog kojih je uradio/la ono što se od njega/nje tražilo.  Razrednik/razrednica potiče učenike da navedu primjer negativnih utjecaja vršnjaka.  PPT: 2 slajd (Prilog 1)  Razgovor o primjerima na prezentaciji.  **Završni dio**  PPT- 3 slajd (Prilog 1). Razgovor.  Razrednik/razrednica dijeli evaluacijske listiće (Prilog 2). | | | |

**Prilog 1**

Izraditi PPT

1. slajd

Razmisli

* Smatraš li da si nekada bio/bila pod pritiskom vršnjaka?
* Jesi li kada bio/bila u situaciji da te prijatelj/prijateljica nagovara da biraš između drugih prijatelja i njega/nje?
* Jesi li ikada bio/bila u situaciji da te prijatelj/prijateljica traži da nešto učiniš pod cijenu vašeg prijateljstva?
* Jesu li te drugi prijatelji odbacivali iz svog društva ako se ne ponašaš ili ne radiš iste stvari kao oni?
* Jesu li te prijatelji ismijavali ili zadirkivali jer ne želiš napraviti nešto što smatraš lošim?

1. slajd

Moje loše odluke mogu dovesti do:

* Oštećenja tuđe ili vlastite imovine
* Fizičke povrede mene ili druge osobe
* Toga da će se zbog mene netko osjećati loše (strah, sram, bespomoćnost)
* Toga da ću se ja sutra loše osjećati i sramiti se
* Toga da ću povrijediti ili razočarati sebi bliske osobe (obitelj, prijatelje i druge)
* Odbacivanja iz društva
* Kazne

1. slajd

* Okruži se prijateljima koji razmišljaju jednako kao ti
* Biti prihvaćen u društvu ne znači biti buntovan
* Ne podliježi pritisku vršnjaka znači imati samopouzdanje i svoje ja
* Reci „NE” i ako i se i dalje na tebe vrši pritisak prijavi to odrasloj osobi
* Vodi brigu o svojoj i tuđoj imovini, sebi, drugim ljudima i bićima

**Prilog 2**

Zaokruži svoj odgovor

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Smatraš li ovaj sat korisnim? | DA | NE |
| Hoće li ti pomoći da se odupreš pritisku svojih vršnjaka? | DA | NE |
| Ako budeš u prilici, hoćeš li pomoći drugom učeniku/učenici da se odupre pritisku vršnjaka? | DA | NE |
| Hoćeš li drugima ukazati na moguće negativne ishode njihovih postupaka? | DA | NE |

Zaokruži svoj odgovor

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Smatraš li ovaj sat korisnim? | DA | NE |
| Hoće li ti pomoći da se odupreš pritisku svojih vršnjaka? | DA | NE |
| Ako budeš u prilici, hoćeš li pomoći drugom učeniku/učenici da se odupre pritisku vršnjaka? | DA | NE |
| Hoćeš li drugima ukazati na moguće negativne ishode njihovih postupaka? | DA | NE |

**Prilog 3**

<https://www.mentimeter.com>

* Izraditi interaktivnu prezentaciju
* Označiti mogućnost višestrukih odgovora

