|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Učitelj/učiteljica:** |  | **Razred:** | **8.** |
| **Mjesto i datum izvođenja aktivnosti:** |  | **Redni broj sata** | **32.** |
| **Nastavna tema:** | **Mentalno zdravlje** | **Broj sati izvedbe:** | **1** |
| **Sadržaj koji se obrađuje:** | **Zdravlje** |
| **Očekivanja međupredmetnih tema** | | | |
| ikt A 3.2. Učenik se samostalno koristi raznim uređajima i programima.  ikt C 3.3. Učenik samostalno ili uz manju pomoć učitelja procjenjuje i odabire potrebne među pronađenim informacijama.  osr A 3.1. Razvija sliku o sebi.  osr A 3.2. Upravlja svojim emocijama i ponašanjem.  osr B 3.4. Suradnički uči i radi u timu.  B.3.2.B Prepoznaje stres kao važan čimbenik u narušavanju mentalnoga zdravlja. | | | |
| **Ključni pojmovi:** | mentalno zdravlje, prevencija rizičnih ponašanja, medijska pismenost | | |
| **Potrebno pripremiti:** | interaktivna prezentacija (Prilog 1), PPT (Prilog 2), bijeli hamer papir, print na papiru u boji (Prilog 3), pribadače, za učenike: mobilni telefoni ili tableti, škare, markeri ili flomasteri | | |
| **Prijedlog prikaza tijeka sata i aktivnosti učenika** | | | |
| **Uvodni dio**  Razrednik/razrednica se s učenicima prisjeća prethodnog sata.  Postavlja pitanja:  Što smo naučili o stresu?  Iz čega proizlazi stres?  Kako možemo ublažiti ili smanjiti stres?  Najavljuje da je cilj sata osvijestiti važnost brige o mentalnom zdravlju.  **Središnji dio**   1. Aktivnost   Razrednik/razrednica učenicima prikazuje prvi slajd interaktivne prezentacije (Prilog 1).  Razgovor o rezultatima.  Razrednik/razrednica učenicima prikazuje drugi slajd interaktivne prezentacije (Prilog 1).  Razgovor o rezultatima.  PPT (Prilog 2)  Prvi slajd   1. Aktivnost   Učenici rade u grupama. Istražuju uz pomoć tableta ili mobilnih telefona.  Razrednik dijeli radne listiće (Prilog 3).  Predstavnici grupa predstavljaju istraživanje.  Učenici opisuju i uspoređuju vlastita iskustva.  Drugi slajd   1. Aktivnost   Zadatak:  Razrednik/razrednica grupama dijeli papire u različitim bojama na kojima se nalaze kotačići (Prilog 4).  Svaki učenik izrezuje jedan kotačić unutar kojeg je potrebno napisati poruku za očuvanje mentalnog zdravlja.    **Završni dio**  Postavljaju svoje kotačiće na pano tako da oni čine oblik mozga (Prilog 5). | | | |

**Prilog 1**

Izraditi interaktivnu prezentaciju (prilikom izrade odabrati Word Cloud; prilagoditi mogućnost višestrukih odgovora)

<https://www.mentimeter.com>

1. Slajd

Zadatak:

Navedi situacije koje kod tebe izazivaju negativne emocije.

1. Slajd

Zadatak:

Navedi emocije koje kod tebe izaziva ta situacija.

**Prilog 2**

Izraditi PPT

1. Slajd

Mentalno zdravlje ne mora nužno biti narušeno nekom situacijom koja nam se dogodila ili će nam se dogoditi. Katkada radimo stvari iz zabave ili znatiželje, ali za posljedicu negativno utječu na naše psihičko, ali i fizičko zdravlje.

Radni listići

1. Slajd

Mentalno zdravlje nije samo odsustvo mentalnog poremećaja.

To je stanje u kojem:

* osjećamo unutarnji mir, samopouzdanje i zadovoljstvo
* ostvarujemo svoj puni potencijal,
* samopouzdani smo
* lijepo se odnosimo prema drugima u svojoj okolini
* na stresne situacije reagiramo pozitivno

**Prilog 3**

**Istraži razmisli i opiši negativan utjecaj**

|  |
| --- |
| **Filmovi koji nose ili bi trebali nositi oznaku 15 ili 18** |
|  |

**Istraži razmisli i opiši negativan utjecaj**

|  |
| --- |
| **Društvene mreže** |
|  |

**Istraži razmisli i opiši negativan utjecaj**

|  |
| --- |
| **Videoigre** |
|  |

**Istraži razmisli i opiši negativan utjecaj**

|  |
| --- |
| **Droga, alkohol i cigarete** |
|  |

**Istraži razmisli i opiši negativan utjecaj**

|  |
| --- |
| **Članci u novinama ili na internetu** |
|  |

**Prilog 4**

****

****

****

****

****

**Prilog 5**

Primjer uređenja panoa



Mentalno zdravlje