|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Učitelj/učiteljica:** |  | **Razred:** | **8.** |
| **Mjesto i datum izvođenja aktivnosti:** |  | **Redni broj sata** | **31.** |
| **Nastavna tema:** | **Stres i škola** | **Broj sati izvedbe:** | **1** |
| **Sadržaj koji se obrađuje:** | **Osobni i socijalni razvoj** |
| **Očekivanja međupredmetnih tema** | | | |
| ikt A 3.2. Učenik se samostalno koristi raznim uređajima i programima.  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:** | stres, škola, mentalno i fizičko zdravlje, pozitivno i negativno razmišljanje | | |
| **Potrebno pripremiti:** | interaktivnu prezentaciju (Prilog 1), PPT (Prilog 2), razne listiće (Prilog 3), za učenike: mobiteli ili tableti | | |
| **Prijedlog prikaza tijeka sata i aktivnosti učenika** | | | |
| **Uvodni dio**  Razrednik/razrednica pita kako se osjećaju i imaju, kakav im je bio prošli tjedan i što se sve događalo u školi.  Razrednik/razrednica najavljuje da je cilj sata prepoznati stres te osvijestiti načine suočavanja sa stresnim situacijama.  **Središnji dio**  1. Aktivnost  Razrednik/razrednica učenicima prikazuje prvi slajd interaktivne prezentacije.(Prilog 1).  Razgovor o rezultatima.  2. Aktivnost  Razrednik/razrednica učenicima prikazuje drugi slajd interaktivne prezentacije.  Razgovor o rezultatima:  Reagiramo li svi jednako na stresnu situaciju? Objasni/opiši.  PPT (Prilog 2)  Razgovor za vrijeme prezentacije.  3. Aktivnost  Rad u grupi ili paru:  Razrednik/razrednica unutar grupa ili parova dijeli radne listiće koji sadrže različite moguće izvore stresa iz prve prezentacije (Prilog 3).  Zadatak:  Proučiti stresnu situaciju i na temelju vlastitog iskustva odgovoriti na pitanja.  Učenici prezentiraju svoje odgovore.  **Završni dio**  Ponavljaju definiciju stresa, zaključuju da on proizlazi iz osobnog sagledavanja stvari i opisuju kako ga izbjeći. | | | |

**Prilog 1**

Izraditi interaktivnu prezentaciju

<https://www.mentimeter.com>

1. Slajd (prilikom izrade odabrati Multiple Choice)

Pitanje: Što najčešće u tebi izaziva nelagodu

Ponuđeni odgovori:

* negativna ocjena
* ocjena niža od očekivane
* pisano ispitivanje
* usmeno ispitivanje
* kritika učitelja
* nerazumijevanje gradiva
* neprijateljski odnosi u školi

Primjer:



1. Slajd (prilikom izrade odabrati Word Cloud; prilagoditi mogućnost višestrukih odgovora)

Zadatak:

Navedi misli, fizičke promjene i osjećaje koji se pojavljuju kod tebe kada si pod stresom

Primjer



**Prilog 2**

Izraditi prezentaciju u Power Pointu:

Dvije osobe mogu za identičan događaj doživjeti različitu reakciju.

* Osjećaj preopterećenosti, negativne tjelesne i/ili psihičke reakcije uzrokovane stresom
* Prihvaćanje situacije kao negativno iskustvo

Zašto naše tijelo reagira negativno kada smo preopterećeni?

* Doživljava situaciju kao moguću prijetnju ili opasnost

Stres je obrazac emocionalnih i fizičkih reakcija koje prati osjećaj preopterećenosti kao reakcija na događaje za koje procjenjujemo da ih ne možemo podnijeti.

Što uzrokuje stres?

DA – Osobno negativno doživljavanje ili viđenje neke situacije

NE – Činjenica da je on zaista stresan

Što se događa kada smo dugotrajno izloženi stresu?

* Razvoj depresivnih misli
* Smanjen osjećaj dobrog raspoloženja
* Nesanica
* Razdražljivost
* Anksioznost
* Nepravilnosti u radu srca
* Infarkt
* Slabljenje imuniteta

Kako izbjeći ili ublažiti stres?

* Pronaći izvor stresa (prepoznati situacije koje ga uzrokuju)
* Razmisliti kako ga izbjeći ili ublažiti
* Promijeniti način razmišljanja o nekoj situaciji – gledati na stvari s vedrije strane
* Družiti se s prijateljima i drugima na koje se možemo osloniti
* Opustiti se uz neki hobi, slušanje glazbe, gledanje filmova, čitanje ili slikanje
* Baviti se nekom tjelesnom aktivnošću
* Promijeniti negativne prehrambene navike

**Prilog 3**

|  |
| --- |
| **NEGATIVNA OCJENA** |
| Kako izbjeći ovu situaciju? |
|  |
| Ako dođe do ove situacije, kako ju sagledati na pozitivan način? |
|  |
| Ako dođe do ove situacije kako riješiti problem? |
|  |

|  |
| --- |
| **OCJENA NIŽA OD OČEKIVANE** |
| Kako izbjeći ovu situaciju? |
|  |
| Ako dođe do ove situacije, kako ju sagledati na pozitivan način? |
|  |
| Ako dođe do ove situacije kako riješiti problem? |
|  |

|  |
| --- |
| **PISANO ISPITIVANJE** |
| Kako izbjeći ovu situaciju? |
|  |
| Ako dođe do ove situacije, kako ju sagledati na pozitivan način? |
|  |
| Ako dođe do ove situacije kako riješiti problem? |
|  |

|  |
| --- |
| **USMENO ISPITIVANJE** |
| Kako izbjeći ovu situaciju? |
|  |
| Ako dođe do ove situacije, kako ju sagledati na pozitivan način? |
|  |
| Ako dođe do ove situacije kako riješiti problem? |
|  |

|  |
| --- |
| **KRITIKA UČITELJA** |
| Kako izbjeći ovu situaciju? |
|  |
| Ako dođe do ove situacije, kako ju sagledati na pozitivan način? |
|  |
| Ako dođe do ove situacije kako riješiti problem? |
|  |

|  |
| --- |
| **NERAZUMIJEVANJE GRADIVA** |
| Kako izbjeći ovu situaciju? |
|  |
| Ako dođe do ove situacije, kako ju sagledati na pozitivan način? |
|  |
| Ako dođe do ove situacije kako riješiti problem? |
|  |

|  |
| --- |
| **NEPRIJATELJSKI ODNOSI U ŠKOLI** |
| Kako izbjeći ovu situaciju? |
|  |
| Ako dođe do ove situacije, kako ju sagledati na pozitivan način? |
|  |
| Ako dođe do ove situacije kako riješiti problem? |
|  |