|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Učitelj/učiteljica:** |  | **Razred:** | **8.** |
| **Mjesto i datum izvođenja aktivnosti:** |  | **Redni broj sata** | **23.** |
| **Nastavna tema:** | **Samopoštovanje** | **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 3.1. Obrazlaže i uvažava potrebe i osjećaje drugih.  osr C 3.1. Razlikuje sigurne od rizičnih situacija i ima razvijene osnovne strategije samozaštite.  A.3.2.D Opisuje važnost redovitoga tjelesnoga vježbanja kao važnog čimbenika regulacije tjelesne mase.  B.3.1.A Opisuje i procjenjuje vršnjački pritisak.  B.3.2.C Prepoznaje i objašnjava svoje osobne i socijalne potencijale.  B.3.3.A Povezuje samopoštovanje s rizičnim ponašanjima. | | | |
| **Ključni pojmovi:** | samopoštovanje, osjećaji, adolescencija, odnosi, fizički izgled, školski uspjeh, kritika, samoprocjena | | |
| **Potrebno pripremiti:** | kreda, interaktivna prezentacija (Prilog 1), radni listići (Prilog 2), za učenike: olovke, tableti ili mobiteli | | |
| **Prijedlog prikaza tijeka sata i aktivnosti učenika** | | | |
| **Uvodni dio**  Razrednik/razrednica u početku sata najavljuje da je cilj sata osvijestiti razinu i značenje samopoštovanja i važnosti istog.  Prikazuje interaktivnu prezentaciju (Prilog 1).  Učenici putem mobitela ili tableta sudjeluju u interaktivnoj prezentaciji.  Razgovaraju o odgovorima. Razrednik/razrednica definira samopoštovanje.  **Središnji dio**  Razrednik/razrednica dijeli radne listiće. Napominje učenicima da je radni listić u svrhu samoprocjene i osvještavanja razine samopoštovanja.  Po završetku ispunjavanja radnog listića razrednik/razrednica i učenici prolaze kroz ponuđene tvrdnje bez otkrivanja odgovora samoprocjene učenika te otkrivaju koji odgovor može značiti poželjnu, nisku ili previsoku razinu samopoštovanja.  Razrednik/razrednica postavlja pitanja:  Na koje odluke može utjecati nisko samopoštovanje?  Što se može dogoditi ako imamo previsoko samopoštovanje?  Zašto je važno poštivati sebe?  Što možemo učiniti kako bismo kod tebe podigli razinu samopoštovanja?  Razrednik/razrednica na ploču zapisuje faktore koji utječu na samopouzdanje (Prilog 3).  Razgovaraju o faktorima te ih razrednik/razrednica usmjerava ka pozitivnom mišljenju o sebi i odgovornom ponašanju. Potiče učenike da jedni drugima daju komplimente i međusobno se ohrabruju.  **Završni dio**  Razrednik/razrednica dijeli učenicima personalizirane poruke (Prilog 4). | | | |

**Prilog 1**

Izraditi interaktivnu prezentaciju (Word Cloud)

<https://www.mentimeter.com/app>

Dovrši rečenicu:

Za mene, samopoštovanje znači

Očekivani odgovori:

* držati do sebe
* prihvaćati poraz
* vjerovati u sebe
* misliti pozitivno
* oduprijeti se negativnom utjecaju vršnjaka
* poštivati druge i njihovo mišljenje
* oduprijeti se rizičnim ponašanjima poput konzumiranja alkohola, cigareta i drugog
* brinuti o svome zdravlju
* imati dobar odnos prema drugima
* ne uspoređivati se s drugima
* dopustiti si pogreške i na njima učiti
* prihvaćati svoje dobre i loše strane

**Prilog 2**

**Iz svakog reda odaberi jedan odgovor koji se odnosi na tebe**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ispričam se kada mislim da sam pogriješio/la. |  | Često se ispričavam jer ne želim da se netko ljuti na mene . |  | Mislim da sam često u pravu, ali drugima je teško to dokazati. |  |
| Veseo/la sam. |  | Često sam tužan/na. |  | Često sam mrzovoljan/na. |  |
| Rado surađujem s drugima. |  | Mislim da ne mogu ništa ponuditi u grupnom radu. |  | Ne trebaju mi drugi da bih nešto dobro uradio/la. |  |
| Kada mi nešto ne uspije iz prve ne odustajem odmah. |  | Kada mi nešto ne uspije, mislim da ne mogu bolje. |  | Važno mi je da dođem do zadanih ciljeva i budem bolji/bolja od drugih. |  |
| Prihvaćam tuđa mišljenja. |  | Jako mi je važno što drugi misle. |  | Mislim da znam puno bolje od ostalih. |  |
| Mogu kontrolirati svoje ponašanje. |  | Svoje ponašanje oblikujem tako da se uklopim. |  | Katkada ne mogu kontrolirati svoje ponašanje. |  |
| Lako sklapam prijateljstva. |  | Teško sklapam prijateljstva. |  | Često raskidam prijateljstva. |  |
| Prihvaćam pohvalu. |  | Teško mi je prihvatiti pohvalu. |  | Važno mi je da su svi svjesni mojih uspjeha. |  |
| Prihvaćam poraz, važno je sudjelovati. |  | Poraz u meni izaziva tugu. |  | Teško podnosim poraz. |  |
| Imam dobro mišljenje o svom izgledu. |  | Imam loše mišljenje o svom izgledu. |  | Imam jako dobro mišljenje o svom izgledu. |  |
| Samostalno donosim odluke. |  | Teško samostalno donosim odluke. |  | Ne dopuštam drugima da donose odluke umjesto mene. |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Faktori** | **Poticaj učenicima** |
| izgled | * važno je biti svjestan svog izgleda i prihvatiti promjene koje donosi pubertet * nemoj svoj izgled uspoređivati s drugima te brini o svome zdravlju i higijeni * težinu je moguće kontrolirati prehranom i kretanjem * probleme s kožom u adolescenta je moguće kontrirati pravilnom higijenom, brigom o koži te pravilnom prehranom * naočale, aparatići za i drugo, drugima mogu biti simpatični |
| školski rezultat | * važno je truditi se * trudi se i njeguj ono što te ispunjava * postavi si ciljeve koje želiš ispuniti i nemoj odustati kada dođeš do prve prepreke * budi odgovoran/na |
| kritika roditelja i učitelja | * roditeljsku kritiku pokušaj shvatiti kao savjet i brigu * ako se loše osjećaš zbog kritike, objasni im kako se osjećaš * učitelj te usmjerava i potiče da radiš i učiš što bolje možeš * on želi da daješ najbolje od sebe kako bi imao/la što bolji uspjeh u školi i naučio/la što je više moguće za daljnje obrazovanje |
| društveno prihvaćanje | * okruži se prijateljima koji imaju slične interese kao ti * njeguj vlastiti ukus za odjeću, glazbu i hobije i poštuj tuđe * promisli prije donošenja važnih odluka te bi li one mogle negativno utjecati na tebe ili nekog iz tvoje okoline |
| ponašanje | * promisli o svojim postupcima * budi odgovoran/na * razgovaraj s roditeljima ili prijateljima o svojim osjećajima * kada se osjećaš ljutito, umjesto svađe pokušaj objasniti sebi i drugima što je izazvalo ljutnju u tebi |

**Prilog 3**

**Prilog 4**

Izraditi personaliziranu poruku podrške svakom učeniku.

Npr.

Odlično si napisao/la zadnji test iz matematike. Bravo!

Vidio/vidjela sam tvoj likovni rad na panou, zaista je zanimljiv i kreativan.

Ponosim se što si ispravio/la negativnu ocjenu iz povijesti. Znao/la sam da ti to možeš!