|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Učitelj/učiteljica:** |  | **Razred:** | **7.** |
| **Mjesto i datum izvođenja aktivnosti:** |  | **Redni broj sata** | **17.** |
| **Nastavna tema:** | **Gdje je zapelo?** | **Broj sati izvedbe:** | **1** |
| **Sadržaj koji se obrađuje:** | **Školski uspjeh i mentalno zdravlje** |
| **Očekivanja međupredmetnih tema** | | | |
| uku C.3.4. Emocije. Učenik se koristi ugodnim emocijama i raspoloženjima tako da potiču učenje i kontrolira neugodne emocije i raspoloženja tako da ga ne ometaju u učenju.  osr A 3.2. Upravlja svojim emocijama i ponašanjem. | | | |
| **Ključni pojmovi:** | izvješće o ocjenama, ugodni i neugodni osjećaji, školski rezultati, opuštanje, mentalno zdravlje | | |
| **Potrebno pripremiti:** | radne listiće za svakog učenika (Prilog 1, Prilog 4), kreda, glazba | | |
| **Prijedlog prikaza tijeka sata i aktivnosti učenika** | | | |
| **Uvodni dio**  Razrednik/razrednica razgovara s učenicima o proteklim blagdanima te kako su ga proveli.  Najavljuje da će se osvrnuti na proteklo polugodište te dijeli izvještaj o ocjenama.  **Središnji dio**  Razgovaraju o rezultatima na koje su najviše ponosni i kojima su nezadovoljni.   1. Aktivnost   Dijeli učenicima listiće na koje je potrebno zapisati svoje misli i osjećaje vezane uz školski (ne)uspjeh (Prilog 1).  Razgovaraju o ugodnim osjećajima potaknutim ostvarenim željenim rezultatima, te neugodnim osjećajima potaknutim školskim neuspjesima. Svaki učenik navodi po jedan primjer za oboje te osjećaje i misli koje vežu uz to.  Razrednik/razrednica na ploči zapisuje osjećaje koje učenici navode.  Razrednik naglašava da su različiti osjećaji normalni jer to znači da unutar sebe osjećamo odgovornost za svoje postupke.  Razrednik postavlja pitanja:  Jeste li se kada osjećali nemoćno zbog loše ocjene?  Jeste li se osjećali zabrinuto prije odlaska na spavanje zbog loše ocjene?  Jesu li vas kada neugodne emocije prouzročene neželjenom ocjenom spriječile u daljnjem učenju ili ispravljanju te ocjene?  Razrednik/razrednica učenike upozorava na važnost osjećaja odgovornosti no naglašava da je mentalno zdravlje važnije od svega te učenicima najavljuje završnu aktivnost.   1. Aktivnost   Potrebno je zatamniti učionicu i zamoliti učenike da se ugodno smjeste.  Razrednik/razrednica pušta umirujuću glazbu (Prilog 2).  Ugodnim glasom vodi učenike kroz opuštanje (Prilog 3).  **Završna dio**  Razrednik/razrednica dijeli učenicima evaluacijske listiće. | | | |

**Prilog 1**

****

****

Dobar školski uspjeh u meni budi…

Školski neuspjeh u meni budi…

**Prilog 2**

Preporuka pozadinske glazbe za opuštanje:

<https://www.youtube.com/watch?v=chTETU1KfSg>

<https://www.youtube.com/watch?v=Rm-2gKAvnZY>

**Prilog 3**

Zamisli da se nalaziš na prostranoj livadi.

Izuj se i skini čarape. Pokušaj osjetiti travke pod stopalima. Duboko udahni. Pokušaj razabrati mirise koje osjećaš. Sada promotri boje oko sebe. Poslušaj zvukove koje čuješ.

Iznad tebe pojavljuje se maleni oblačić iz kojega polagano pada kiša. Prisjeti se svega što te zabrinjava vezano uz školu i zamisli kako svaka kap koja padne na tebe ispire svaku tvoju brigu i neugodan osjećaj. Duboko udahni i raširi ruke neka što više kapi ispere težinu s tvojih ramena. Još jednom duboko udahni. Opusti se. Nastavi duboko disati (*pauza od desetak sekundi*). Iznad tebe pojavljuje se drugi oblak kroz koji prolaze zrake topline i onih osjećaja koji su tebi ugodni, okreni svoje lice prema suncu i dopusti da te umije svojim pozitivnim osjećajima. Duboko udahni i upij pozitivne osjećaje koji ti dolaze. Opusti se i duboko diši (*nakon 15-ak sekundi*). Možete polako otvoriti oči.

**Prilog 4**

Zaokruži emoji koji te najviše opisuje nakon aktivnosti opuštanja?

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Zaokruži emoji koji te najviše opisuje nakon aktivnosti opuštanja?

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Zaokruži emoji koji te najviše opisuje nakon aktivnosti opuštanja?

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Zaokruži emoji koji te najviše opisuje nakon aktivnosti opuštanja?

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Zaokruži emoji koji te najviše opisuje nakon aktivnosti opuštanja?

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Zaokruži emoji koji te najviše opisuje nakon aktivnosti opuštanja?

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |