



Obrazac Metodičkih preporuka za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda predmetnih kurikuluma i međupredmetnih tema za osnovnu i srednju školu	
<b>OSNOVNI PODATCI</b>	
Ime i prezime	Karolina Bolšec
Zvanje	Mag.prim.educ.
Naziv škole u kojoj ste trenutačno zaposleni	Osnovna škola Samobor (do 19.6.2019.)
Adresa elektroničke pošte	karolina.bolsec@skole.hr
Naslov Metodičkih preporuka	Osjećaji i ponašanje - ljutnja
Predmet (ili međupredmetna tema)	Osobni i socijalni razvoj
Za međupredmetnu temu navesti u okviru kojeg nastavnoga predmeta, sata razrednika ili izvannastavne aktivnosti se izvodi.	Sat razrednika
Razred	1.
<b>OBVEZNI ELEMENTI</b>	
Odgojno-obrazovni ishod (oznaka i tekst iz kurikuluma predmeta ili međupredmetnih tema objavljenih u NN )	osr A.1.2. Upravlja emocijama i ponašanjem.
Tijek nastavnog sata	<u>Uvodni dio sata</u>  Kartice osjećaja (prilog 1)  Učenici dobivaju listić na kojem se nalaze četiri ilustracije. To su izrazi lica koji prikazuju temeljne osjećaje: sreću, tugu, strah i ljutnju. Svaki učenik izabere boju kojom će obojati te ilustracije.  Razgovor  Učenici sjede u krugu. Učiteljica potiče učenike na razmišljanje postavljajući im pitanja:  <i>Koju ste boju odabrali za prvu ilustraciju? Zašto ste odabrali baš tu boju?</i>  <i>Koju ste boju odabrali za drugu i treću ilustraciju? Zašto?</i>  <i>Koju ilustraciju ste obojali najtamnjom bojom? Zašto?</i>



*Kako izgledamo kada smo sretni, tužni i preplašeni? Kako se ponašamo?*

*Kako izgledamo kada smo ljuti? Kako to pokazujemo?*

Učenici navode primjere situacija iz svakodnevnog života kada su se osjećali na određeni način i kako su se tada ponašali.

Glavni dio sata

Učenici kroz aktivnosti upoznaju kako prepoznati osjećaj ljutnje i kako kontrolirati ljutnju.

a) Prepoznavanje osjećaja

Učiteljica čita kratku priču.

*Djevojčica Ana voli crtati. Jednoga dana odlučila je nacrtati svoju obitelj. Jako se potrudila jer je taj crtež željela pokloniti svojim roditeljima. Dugo je crtala pa je odlučila pozvati prijateljicu Klaru i poigrati se s njom. Anina mlađa sestra Dora vidjela je nedovršen crtež. Uzela je bojice i odlučila ga je dovršiti. Ana se vratila i vidjela sestru kako šara po njenom crtežu.*

*Oluja ideja*

Učiteljica postavlja pitanje: *Kako je završila ova priča?*

Učiteljica zapisuje primjere učeničkih ideja na ploču.

Odgovaraju na pitanja:

*Kako se Ana osjećala kada je ugledala sestru?*

*Kako je izgledala? Kakav izraz lica je imala? Koji su bili drugi znakovi ljutnje?*

Kada smo ljuti uzbuđeni smo, srce nam ubrzano kuca, ubrzano dišemo, lice nam se zacrveni.

*b) Kontrola ljutnje*

Učenici rade u 4 grupe. Grupe se mogu formirati tako da svaki učenik izvuće papirić u boji. Učenici s papirićem iste boje pripadaju istoj grupi.

Zadatak je kroz dramatizaciju prikazati Anin slučaj i način na



koji može riješiti situaciju bez svađe i ljutnje. Svaki član grupe dobiva svoju ulogu. Jedan učenik glumi Anu, drugi Klaru, treći Doru. Ukoliko smatraju da je potrebno, dodaju još neki lik. Na primjer, Ana može tražiti savjet od roditelja, može se pojaviti djed ili baka i slično. Neki učenici u grupi mogu biti zaduženi za postavljanje scene.

Učiteljica obilazi učenike i pomaže im. Naglašava važnost rada svakog člana grupe. Podsjeća učenike na vremensko ograničenje za izvršavanje zadatka.

Učenici prezentiraju svoj rad. Svaku priču i rješenje učenici analiziraju, a učiteljica ih potiče pitanjima.

Kroz dramaticiju učenici uz pomoć učiteljice uočavaju više tehnika kontrole ljutnje. Neke od njih su :

- a) tehnika samoopažanja - uočavaju situacije u kojima se javlja osjećaj ljutnje
- b) tehnika samokontrole - postupak koji prekida nepoželjno stanje ili ponašanje. Na primjer, kada osjeti intenziviranje osjećaja ljutnje učenik zamišlja da glasno vikne „STOP!“ ili vizualizira taj znak. Nakon zaustavljanja pokuša se umiriti. Također može koristiti tehniku brojenja do 10
- c) tehnika relaksacije –pomaže u prevenciji eskalacije ljutnje. Na primjer, učenik zamišlja da u trbuhi ima balon koji se napuhuje
- d) tehnika verbalne samointstrukcije (samo -govora) – izgovaranje rečenica kao što su: „Nije vrijedno da se oko toga ljutim.“, „Samo me želi naljutiti, neću se dati.“

#### Završni dio sata

Učenici se prisjećaju kada su se u školii osjećali ljuto i crtaju tu situaciju. Na primjer, učenik se osjećao ljuto kada mu je drugi učenik uzeo olovku bez pitanja. Pokraj tog crteža nacrtat će kako je mogao kontrolirati ljutnju koristeći neku od tehnika koju je na ovom satu naučio. Učiteljica obilazi učenike i daje im povatne informacije.

Učenici ispunjavaju evaluacijski listić (prilog 2).



<b>Opis svih aktivnosti (što rade učenici, a što učitelj/nastavnik)</b>	<p>Učenici</p> <p>1. Kartice osjećaja</p> <p>Učenici samostalno boaju ilustracije prema svojim osjećajima.</p> <p>2. Razgovor</p> <p>Kroz razgovor i primjere iz svakodnevnog života učenici razmjenjuju osjećaje i razmišljanja.</p> <p>3. Oluja ideja</p> <p>Učenici olujom ideja pokušavaju pronaći najbolje rješenje.</p> <p>4. Dramatizacija</p> <p>Učenici razmjenjuju ideje i kreativno se izražavaju.</p> <p>5. Crtanje</p> <p>Učenici promišljaju o sebi i svojim osjećajima u školskom okruženju.</p> <p>Učitelj</p> <p>Postavlja pitanja.</p> <p>Daje povratne informacije tijekom rada.</p> <p>Motivira učenike.</p>
<b>Sadržaji koji se koriste u aktivnostima</b>	<p>1. Kartice osjećaja</p> <p>2. Priča o djevojčici Ani</p>
<b>Primjeri vrednovanja za učenje, vrednovanja kao učenje ili naučenog uz upute</b>	<p>Vrednovanje za učenje - pitanja radi provjere razumijevanja</p> <p>Vrednovanje kao učenje - vršnjačko vrednovanje, evaluacijski listić</p> <p>Vrednovanje naučenoga - opažanje učenikove izvedbe u aktivnosti</p>
<b>Razrađeni problemski zadaci, zadaci za poticanje kritičkog razmišljanja, kreativnosti i/ili istraživački zadaci; ovisno o predmetu i nastavnoj temi</b>	<p>Učenici imaju zadatak osmisliti završetak priče. Pritom trebaju odgovoriti na pitanja:</p> <p><i>Kako je Ana reagirala u situaciji?</i></p> <p><i>Koji je najbolji način na koji je mogla reagirati na miran način?</i></p> <p>Učenici kroz oluju ideja kritički razmišljaju i traže najbolje rješenje za problem.</p> <p>Kroz aktivnost dramatizacije učenici na kreativan način iznose svoje ideje do kojih su došli kritičkim razmišljanjem.</p>



DODATNI ELEMENTI <sup>1</sup>	
Poveznice na više odgojno-obrazovnih ishoda različitih predmeta ili očekivanja međupredmetnih tema	<p>OŠ HJ A.1.1. Učenik razgovara i govori u skladu s jezičnim razvojem izražavajući svoje potrebe, misli i osjećaje.</p> <p>uku A.1.2. 2. Primjena strategija učenja i rješavanje problema Učenik se koristi jednostavnim strategijama učenja i rješava probleme u svim područjima učenja uz pomoć učitelja.</p> <p>uku A.1.3 3. Kreativno mišljenje Učenik spontano i kreativno oblikuje i izražava svoje misli i osjećaje pri učenju i rješavanju problema.</p> <p>uku D.1.2. 2. Suradnja s drugima Učenik ostvaruje dobru komunikaciju s drugima, uspješno surađuje u različitim situacijama i spremjan je zatražiti i ponuditi pomoć.</p>
Aktivnost u kojima je vidljiva interdisciplinarnost	<p>U svim aktivnostima učenike se potiče na izražavanje misli i osjećaja u skladu s jezičnim razvojem.</p> <p>Kroz oluju ideja učenici osmišljavaju alternativni završetak priče. Potiče ih se na stvaranje asocijacija i uporaba maštete.</p> <p>U grupnom radu učitelj stvara prijateljsko okružje u kojem pozitivno reagira na učeničko pružanje i traženje pomoći i potiče takvo ponašanje.</p>
Aktivnosti koji obuhvaćaju prilagodbe za učenike s teškoćama	<p>Rad u grupi - dramatizacija</p> <p>Učenici s različitim teškoćama kroz rad u grupi razvijaju socijalne vještine i dobivaju stalnu pomoć vršnjaka i učitelja.</p> <p>Aktivnosti su dinamične i podrazumijevaju stalnu uključenost učenika. To je osobito važno za učenike koji imaju teškoće povezane s pažnjom i koncentracijom.</p>
Aktivnosti za motiviranje i rad s darovitim učenicima	<p>Rad u grupama</p> <p>Daroviti učenici u grupama mogu biti predstavnici i organizatori rada u grupi. Oni pružaju pomoć i podršku</p>

<sup>1</sup> Sastavni elementi prijave koji omogućuju dodanu vrijednost provedbi javnog poziva. Nisu obavezni, ali nose dodatne bodove u skladu s kriterijima procjene Metodičkih preporuka.



	<p>učenicima s teškoćama.</p> <p>Crtanje/pisanje</p> <p>Učenici u završnoj aktivnosti mogu prikazati zamišljenu situaciju u obliku stripa ili napisati kratku priču u njoj.</p>
Upute za kriterijsko vrednovanje kompleksnih i problemskih zadataka i/ili radova esejskoga tipa	Vrednuje se aktivnost i motivacija učenika tijekom izvršavanja zadataka.
Projektni zadaci (s jasnim scenarijima, opisima aktivnosti, rezultatima projekta, vremenskim okvirima)	<p>Projekt: Osjećaji i ponašanje</p> <p>Trajanje: 1 dan</p> <p>Nastavni predmeti: Hrvatski jezik, Priroda i društvo Likovna kultura</p> <p>Odgожно – образовни ишоди</p> <p>OŠ HJ A.1.1. Učenik razgovara i govori u skladu s jezičnim razvojem izražavajući svoje potrebe, misli i osjećaje.</p> <p>OŠ HJ A.1.4. Učenik piše školskim formalnim pismom slova, riječi i kratke rečenice u skladu s jezičnim razvojem.</p> <p>PID OŠ C.1.1. Učenik zaključuje o sebi, svojoj ulozi u zajednici i uviđa vrijednosti sebe i drugih.</p> <p>OŠ LK A.1.2. Učenik demonstrira poznavanje osobitosti različitih likovnih materijala i postupaka pri likovnom izražavanju.</p> <p>OŠ LK B.1.2. Učenik uspoređuje svoj likovni ili vizualni rad i radove drugih učenika te opisuje svoj rad i vlastiti doživljaj stvaranja.</p> <p>1. Hrvatski jezik</p> <p>Igra pantomime</p> <p>Učenik kojeg učiteljica prozove izvlači paprić. Na njemu se nalaze situacije koje potiču neku od emocija. Učenik će pantomimom pokazati tu situaciju, a ostali učenici će pokušati</p>



pogoditi što pokazuje.

a) *DOBIO/DOBILA SI POKLON.*

b) *HODAŠ SAM/SAMA MRAČNOM ULICOM.*

c) *SLADOLED TI JE PAO NA POD.*

d) *IZGUBIO/IZGUBILA SI NAJDRAŽU IGRAČKU.*

Učenici nakon svake prikazane situacije objašnjavaju koji osjećaj se očituje u toj situaciji.

#### Asocijacije

Učenici ispisuju ključne riječi: sreća, tuga, strah ljutnja na kartice. Uz svaku od tih riječi napisat će 3-5 riječi koje ih podsjećaju na nju. Na primjer, sreća: mama, prijatelji, pas i sl.

#### 2. Priroda i društvo

##### Četiri čarobne riječi

Učenici su podijeljeni u skupine. Svaka skupina dobiva četiri kuverte u kojima se nalaze slova koja tvore riječi hvala, molim, izvoli, oprosti. Zadatak je složiti slova tako da dobiju te riječi.

Nakon izvršenog zadatka učenici će odigrati igru Zatim će igru na tabletu ili pametnoj ploči.

<https://wordwall.net/resource/550857>

Nakon toga slijedi razgovor: *kada koristimo čarobne riječi? Zašto su nam one važne? Kako se osjećaš kada izgovaraš te riječi ili kada ih netko tebi uputi?* Učenici daju primjere kada su te riječi koristili.

#### Intervju

Učenici rade u parovima. Učiteljica odredi parove tako da to ne budu najbolji prijatelji ili učenici koji se već dobro poznaju. Parovi se intervjuiraju. Popunjavaju listić na kojem treba navesti: ime učenika, koji su njegovi članovi obitelji, najdraža boja, kućni ljubimac, hobij, najdraže jelo i igračka. Učenici u kvadratne crtaju odgovore.

Nekoliko učenika predstavlja svoje prijatelje. Učenici koji



	<p>imaju iste odgovore podižu ruku. Na primjer, učenici kojiima je najdraža boja plava, učenici koji imaju istog kućnog ljubimca ili isti hobij. Na taj način uočavaju sličnosti i razlike između sebe.</p> <p>3. Likovna kultura</p> <p>Motiv: Osjećaji</p> <p>Cjelina/likovno područje: boja, slikanje</p> <p>Tema: tonovi boje</p> <p>Tehnika: tempera</p> <p>Učenici rade u 4 grupe. Te grupe predstavljaju osjećaje: sreću, tugu, ljutnju i strah. Veliki (hamer) papir podijeli se na 4 dijela. Svaka skupina prikazuje zadani osjećaj slikajući tonovima jedne boje po izboru.</p> <p>Svaka grupa predstavlja svoj plakat. Svi dijelovi plakata spoje se u jedan i na njih učenici zalijepe asocijacije koje su pisali na satu hrvatskoga jezika, a povezani su sa zadanim emocijama.</p> <p>Rezultati</p> <p>Kroz ovaj projekt učenici će razumjeti i razlikovati osnovne emocije. Jasnije će shvaćati svoje i tuđe emocije te važnost njihovog pokazivanja na način da nikoga ne povrijede. Uvježbavati će pozitivne načine izražavanja emocija.</p>
Poveznice na multimedijalne i interaktivne sadržaje	Četiri čarobne riječi <a href="https://wordwall.net/resource/550857">https://wordwall.net/resource/550857</a>
Prijedlozi vanjskih izvora i literature	<p><u>Literatura</u></p> <p>Boričević Maršanić V., Zečević I., Paradžik Lj. i sur. (2015). Kognitivne tehnike u kognitivno-bihevioralnoj terapiji mlađe djece s eksternaliziranim poremećajima. Soc. psihijat. Vol. 43 (2015) Br. 4, str. 183-190 / online / pristupano 3. srpnja 2019. na <a href="https://hrcak.srce.hr/156983">https://hrcak.srce.hr/156983</a></p> <p>Oreč, J. (2006). Emocije u razredu. Sveučilište Josipa Juraja Strossmayera u Osijeku, Učiteljski fakultet u Osijeku /online/ pristupano 3. srpnja 2019. na <a href="https://bib.irb.hr/datoteka/558993.EMOCIJE_U_RAZREDU.pdf">https://bib.irb.hr/datoteka/558993.EMOCIJE_U_RAZREDU.pdf</a></p> <p>Predmetni kurikulumi /online/</p>



**Prilog 1**

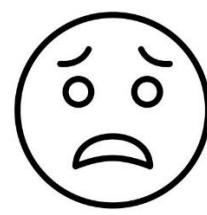
Kartice osjećaja



## Prilog 2

Evaluacijski listić

### 1. OBOJI SLIČICU KOJA PRIKAZUJE KAKO SI SE OSJEĆAO/OSJEĆALA NA OVOM SATU RAZREDNIKA?



### 2. OBOJI SLIČICU UZ SVAKU REČENICU.



DA



NE

A) NA OVOM SATU SAM NEŠTO NOVO NAUČIO/NAUČILA.



B) SVIDJELE SU MI SE AKTIVNOSTI.



C) SVIĐA MI SE RAD U GRUPAMA.



D) VIŠE VOLIM RADITI SAM.





**Prilog 3**

Kartice za intervju (PID)

IME UČENIKA:

OBITELJ

KUĆNI LJUBIMAC

HOBIJ

NAJDRAŽA BOJA

NAJDRAŽE JELO

NAJDRAŽA IGRAČKA