



Obrazac Metodičkih preporuka za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda predmetnih kurikuluma i međupredmetnih tema za osnovnu i srednju školu	
OSNOVNI PODATCI	
Ime i prezime	Katarina Vukas
Zvanje	magistar psihologije
Naziv škole u kojoj ste trenutačno zaposleni	Osnovna škola Jurja Dalmatinca, Šibenik
Adresa elektroničke pošte	katarina201193@gmail.com
Naslov Metodičkih preporuka	Strah od ispita - kako ga smanjiti?.
Predmet (ili međupredmetna tema)	Učiti kako učiti
Za međupredmetnu temu navesti u okviru kojeg nastavnoga predmeta, sata razrednika ili izvannastavne aktivnosti se izvodi.	sat razrednika
Razred	6. razred
OBVEZNI ELEMENTI	
Odgojno-obrazovni ishod (oznaka i tekst iz kurikuluma predmeta ili međupredmetnih tema objavljenih u NN)	Uku C.3.4. Učenik se koristi ugodnim emocijama i raspoloženjima tako da potiču učenje i kontrolira neugodne emocije i raspoloženja tako da ga ne ometaju u učenju.
Tijek nastavnog sata	UVODNI DIO (15 minuta): Učenici će moći prepoznati pravila ponašanja u radionici. Učenici će moći prepoznati ispitnu zabrinutost i navesti kada se javlja. Učenici će moći nabrojati tjelesne simptome zabrinutosti. Učenici će moći prepoznati i klasificirati različite komponente ispitne zabrinutosti (misli, osjećaje i ponašanja). GLAVNI DIO (25 minuta): Učenici će moći prikazati kako ispitna zabrinutost može utjecati na naše misli, osjećaje i ponašanje. Učenici će moći promijeniti negativne misli u pozitivne misli tijekom ispitne zabrinutosti.



	<p>Učenici će moći nabrojiti moguće načine ponašanja učenika sa ispitnom zabrinutosti.</p> <p>ZAVRŠNI DIO (5 minuta):</p> <p>Učenici će moći opisati što je ispitna zabrinutost i nabrojati načine na koji je mogu smanjiti.</p> <p>REZERVNA AKTIVNOST (5 minuta):</p> <p>Učenici će moći slijediti tehniku dubinskog disanja.</p>
<p>Opis svih aktivnosti (što rade učenici, a što učitelj/nastavnik)</p>	<p>AKTIVNOST 1. Pozdravljanje i uspostavljanje pravila radionice</p> <p>Voditelj/ica pozdravlja učenike i predstavlja radionicu: „Dobar dan! Moje ime je _____, drag mi je da sam danas s vama i da ćemo se družiti kroz jednu zanimljivu radionicu o ispitnoj zabrinutosti.“</p> <p>Voditelj/ica postavlja pitanja o pravilima za rad u radionici: „Na samom početku radionice dogоворити ćemo правила како бисмо лакше и успјешније радили. Дакле, тijekom данашње радionice сви ćемо (1) дизат руку када желимо нешто рећи, (2) dok jedan говори остали ће га слушати, (3) поштујемо туђе мишљенje, (4) држати ćemo се dogovorenog vremena. Slažete li se s ovim pravilima?“ Уз pretpostavku da će učenici reći da se slažu, voditelj/ica kaže: „U redu, onda ćemo se kroz данашњу radionicu držati ovih pravila.“</p> <p>Učenici sjede u klupama. Slušaju voditelj/icu i odgovaraju slažu li se s pravilima za rad u radionici koje je voditelj/ica naveo/la.</p> <p>AKTIVNOST 2. Uvod u temu</p> <p>Voditelj/ica uvodi učenike u temu i potiče učenike na raspravu o tome što je ispitna zabrinutost.</p> <p>„Današnja tema radionice je ispitna zabrinutost. Znate li što je ispitna zabrinutost? Imate li vi ispitnu zabrinutost? Kako se osjećate dok pišete ispit ili usmeno odgovarate?“</p> <p>Voditelj/ica dijeli učenicima Listić 1. „Kada osjećam ispitnu zabrinutost“ te govori upute za rad: „U sljedećem zadatku, svatko treba zaokružiti sve promjene koje zamjećuje kada je zabrinut prije ili nakon ispitivanja. Jeste shvatili zadatak? Krenite!“</p> <p>Učenici sudjeluju u raspravi o tome što je ispitna zabrinutost. Odgovaraju na pitanja voditelj/ice. Svaki učenik ispunjava Listić 1. „Kada osjećam ispitnu zabrinutost“.</p> <p>Nakon što učenici ispune listić, voditelj/ica proziva nekoliko učenika da pročitaju koje sve promjene zamjećuju kada su zabrinuti.</p>



Nakon toga zaključuje: „*Vidimo da većina učenika ima slične promjene kada su zabrinuti. Primjerice, znojni su im dlanovi, srce im jako kuca, trebaju ići na wc i tako dalje. Neki učenici se brinu više, a neki manje. Ovisno o tome koliko su im važne ocjene i uspjeh na ispitu, ali i koliko su gradivo dobro naučili.*“

Voditelj/ica objašnjava učenicima da se ispitna zabrinutost sastoji od naših misli, osjećaja i ponašanja. Istim je važnost prepoznavanja misli, osjećaja i ponašanja u situaciji ispitne zabrinutosti.

Voditelj/ica govori učenicima da se podijele u grupe po 3-4 sudionika. Dijeli grupama Listić 2. „Što je što?“ te govori upute za rad: „*U ovom zadatku razvrstajte dolje navedene pojmove u kategorije koje pripadaju ovisno o tome radi li se o mislima, osjećajima ili ponašanju osobe. Pri tome se koristite bojicama. Plava boja označava misao. Crvena boja označava osjećaje. Zelena boja označava ponašanje osobe. Jeste li svi shvatili zadatka? Krenite!*“ Voditelj/ica nadzire učenike i pomaže im u rješavanju zadatka ukoliko imaju poteškoće.

Učenici slušaju i prate voditelj/icu dok objašnjava od čega se sastoji ispitna zabrinutost. Učenici se grupiraju u grupe po 3-4 sudionika. Učenici u grupama ispunjavaju Listić 2. „Što je što?“. Učenici trebaju prepoznati i razvrstati različite pojmove u različite kategorije kako bi osvijestili razliku između misli, osjećaja i ponašanja.

Nakon što učenici rješe zadatok. Voditelj/ica čita točne odgovore, dok učenici ocjenjuju uradak. Zajedno tumače pogreške i raspravljaju.

AKTIVNOST 3. Što se događa tijekom ispitne zabrinutosti?

Voditelj/ica dijeli učenicima Listić 3. „Što se događa tijekom ispitne zabrinutosti?“ te govori uputu za rad. Pomaže djeci ukoliko imaju poteškoća pri rješavanju zadatka.

„*Vidjeli smo u prethodnom zadatku što su misli, osjećaji i ponašanja. Tijekom ispitne zabrinutosti osobi prolaze različite misli kroz glavu koje ju ometaju. Misao utječe i na naše osjećaje. Osjećaji koji se najčešće javljaju kod ispitne zabrinutosti su: strah, briga, napetost, tjeskoba, tuga. Naravno, u takvoj situaciji osoba bi najradije pobegla. No, potrebno je ostati sabran i vladati svojim tijelom. Ne dopustiti da nas strah obuzme. Sada ću vam podijeliti radni listić u kojem ćete upisati što učenik Marko najvjerojatnije misli, osjeća i čini tijekom ispitne zabrinutosti.*“



Učenici ispunjavaju Listić 3. „Što se događa tijekom ispitne zabrinutosti?“ U prazne rubrike moraju osmisliti što učenik sa ispitnom zabrinutostti misli, osjeća i radi. Prikazuju što je svaka grupa napravila.

AKTIVNOST 4. Misli pozitivno!

Voditelj/ica objašnjava učenicima važnost pozitivnog samogovora tijekom ispitne zabrinutosti. Voditelj/ica dijeli učenicima Listić 4. „Misli pozitivno, smanji zabrinutost“ te govori uputu za rad. Potiče učenike i nadzire izvršavanje zadataka.

„U situaciji ispitne zabrinutosti, učenici često katastrofiziraju. Odnosno predviđaju da će se dogoditi samo loše stvari, da će zablokirati i da će sve biti strašno! Stoga je jako važno da promijene svoje misli iz loših u dobre. Promjenom misli promijenit će se i njihovi osjećaji i ponašanje. U sljedećem zadatku morate osmisliti misli koje osobe s ispitnom zabrinutostti mogu sebi upućivati kako bi smanjili zabrinutost, odnosno kako bi sebe ohrabrili.“

Učenici slušaju i prate što voditelj/ica govori. Učenici u grupama po 3-4 ispunjavaju Listić 4. „Misli pozitivno, smanji zabrinutost!“. Učenici za svaku navedenu negativnu misao moraju smisliti pozitivnu misao koje će im pomoći da se bolje nose sa ispitnom zabrinutosti. Na kraju učenici čitaju svoja rješenja i zajedno s voditeljem analiziraju odgovore.

AKTIVNOST 5. Pokreni se!

Voditelj/ica piše na ploču pitanje: „Što mogu učiniti da smanjam zabrinutost?“ Potiče učenike da iznose moguće ideje (oluja ideja).

Učenici iznose ideje kako bi se ispitna zabrinutost mogla smanjiti, odnosno što sve osoba može učiniti?

AKTIVNOST 6. Sumiranje i ponavljanje

Voditelj/ica sumira sve provedene aktivnosti i provjerava koliko su učenici zapamtili.

„Dragi učenici došli smo i na sam kraj radionice. Sada je vrijeme da ponovimo što smo sve danas naučili. Možete li mi reći što je ispitna zabrinutost? Koje su sve sastavnice ispitne zabrinutosti? Koje promjene osjećamo kada smo zabrinuti? Kakve misli nam prolaze kroz glavu? Koji osjećaji su u nama? Kako se ponašamo? Kako možemo utjecati na ono što mislimo? Što sve možemo učiniti da smanjimo ispitnu zabrinutost?“



	<p>Učenici odgovaraju na pitanja koja im voditelj/ica postavlja.</p> <p>REZERVNA AKTIVNOST</p> <p>Voditelj/ica daje uputu kako dubinski disati i opustiti tijelo.</p> <p><i>„Sada ćemo provesti tehniku dubinskog disanja. Zamislite da pušete balon. Možete zatvoriti oči. Stavite ruku na svoj trbuh i prilikom udisaja vaš trbuh se širi. Prilikom izdisaja vaš trbuh se spušta. Prilikom udisaja brojimo do 2, a prilikom izdisaja brojimo do 4. Krenimo! Uda, jedan, dva. Izda, jedan, dva, tri, četiri. Uda, jedan, dva. Izda, jedan, dva, tri, četiri. Ne zaboravite balon se širi pri uzdahu i spušta pri izdahu. Uda, jedan, dva. Izda, jedan, dva, tri, četiri. Uda, jedan, dva. Izda, jedan, dva, tri, četiri.“</i></p> <p>Učenik pažljivo prati voditelja/icu radionice i slijedi upute za dubinsko disanje.</p>
Sadržaji koji se koriste u aktivnostima	 Listić 1. KADA OSJEĆAM ISPITNU ZABRINUTOST.pdf  Listić 2. ŠTO JE ŠTO.pdf  Listić 3. ŠTO SE DOGAĐA TIJEKOM ISPITNE ZABRINUTOSTI-converted.pdf  Listić 4. MISLI POZITIVNO, SMANJI ZABRINUTOST!.pdf
Primjeri vrednovanja za učenje, vrednovanja kao učenje ili naučenog uz upute	<p>VREDNOVANJE ZA UČENJE</p> <ul style="list-style-type: none">- Voditelj/ica radionice provjerava jesu li učenici dobro razumijeli zadatak te imaju li pogreški tijekom rješavanja- Voditelj/ica opaža učenike tijekom rada i daje im povratnu informaciju- Učenici rade u skupinama po 3-4 te zajednički donose odluke i raspravljaju <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE</p> <ul style="list-style-type: none">- Učenici samovrednuju listić „Što je što?“, odnosno provjeravaju jesu li sve dobro riješili i dobivaju povratnu informaciju i objašnjenja- U slučaju netočnih odgovora u zajedničkoj raspravi s voditeljem radionice dobivaju povratnu informaciju u čemu



	<p>su pogriješili i što je trebalo napisati te zašto</p> <p>VREDNOVANJE NAUČENOG</p> <ul style="list-style-type: none">- usmeno ispitivanje učenika na kraju radionice- pisana provjera znanja i vještina
Razrađeni problemski zadaci, zadaci za poticanje kritičkog razmišljanja, kreativnosti i/ili istraživački zadaci; ovisno o predmetu i nastavnoj temi	<p>Zadatak za poticanje kritičkog mišljenja – rješavanje listića „Što je što?“ u kojem trebaju razvrstati misli, osjećaje i ponašanja.</p> <p>Zadatak za poticanje kritičkog razmišljanja – učenici trebaju napraviti shemu kako su povezane misli, osjećaji i ponašanja učenika s ispitnom zabrinutosti; kroz listić „Što se događa tijekom ispitne zabrinutosti?“</p> <p>Zadatak za poticanje kreativnosti i rješavanja problema – učenici trebaju smisliti pozitivne misli za svaku negativnu misao koja se pojavljuje tijekom ispitne zabrinutosti, Listić „Misli pozitivno, smanji zabrinutost!“</p> <p>Zadatak za poticanje kreativnosti i rješavanja problema – zadatak u kojem učenici navode „Što sve mogu učiniti da smanjam ispitnu zabrinutost?“ (kroz tehniku tzv. oluju ideja).</p>
DODATNI ELEMENTI¹	
Poveznice na više odgojno-obrazovnih ishoda različitih predmeta ili očekivanja međupredmetnih tema	osr A.3.2. Upravlja emocijama i ponašanjem. Analizira povezanost misli – emocije – ponašanje. Promjenom mišljenja mijenja emocionalni doživljaj i ponašanje. Promjena misli može utjecati na emocije i ponašanje.
Aktivnost u kojima je vidljiva interdisciplinarnost	Aktivnost 3. „Što se događa tijekom ispitne zabrinutosti?“
Aktivnosti koji obuhvaćaju prilagodbe za učenike s teškoćama	Aktivnosti koje su samo na razini prepoznavanja, kao što su Aktivnost 1. i Aktivnost 2.
Aktivnosti za motiviranje i rad s darovitim učenicima	Aktivnosti 3., 4. i 5. u kojima trebaju osmislići i više mogućih načina i povezati s novim situacijama u kojima možemo imati osjećaj zabrinutosti. Povezati aktivnosti radionice sa svakodnevnim iskustvom. Također da odrade i rezervnu aktivnost, dubinskog disanja.
Upute za kriterijsko vrednovanje kompleksnih i	Kriterijsko vrednovanje i evaluacija djece kroz zadatak novinarskog izvjestitelja koji prenosi informacije i doživlja s radionice te

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



problemских задатака и/или радова есескога типа	povezuje svoje iskustvo, osjećaje, doživljaje na radionici u nadi da se i drugi bolje osjećaju tijekom ispita i naučen vještine nošenja sa ispitnim situacijama.
Projektni zadaci (s jasnim scenarijima, opisima aktivnosti, rezultatima projekta, vremenskim okvirima)	Projektni zadatak je bio smanjiti ispitnu zabrinutost. Učenici su rješavali lističe. Svaki listić rješava se 5 minuta. Nakon rješavanja listića učenici su navodili svoje odgovore i sudjelovali u zajedničkoj raspravi. Na samom kraju donijeli su se zaključci cijele radionice i dojmovi učenika.
Poveznice na multimedijijske i interaktivne sadržaje	
Prijedlozi vanjskih izvora i literature	Stallard, P. (2010) Misli dobro, osjećaj se dobro. Naklada Slap. Jastrebrsko