

Obrazac Metodičkih preporuka za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda predmetnih kurikuluma i međupredmetnih tema za osnovnu i srednju školu	
OSNOVNI PODATCI	
Ime i prezime	Željka Mišetić
Zvanje	Profesor psihologije
Naziv škole u kojoj ste trenutačno zaposleni	Škola za medicinske sestre Mlinarska – učenički dom
Adresa elektroničke pošte	zeljka.bumber@gmail.com
Naslov Metodičkih preporuka	Misli na zebri...o stresu
Predmet (ili međupredmetna tema)	Zdravlje
Za međupredmetnu temu navesti u okviru kojeg nastavnoga predmeta, sata razrednika ili izvannastavne aktivnosti se izvodi.	Sat razrednika
Razred	1. SŠ
OBVEZNI ELEMENTI	
Odgojno-obrazovni ishod (oznaka i tekst iz kurikuluma predmeta ili međupredmetnih tema objavljenih u NN)	<i>Zdravlje – B.4.2.A. - : Procjenjuje situacije koje mogu izazvati stres i odabire primjerene načine oslobađanja od stresa.</i> <ul style="list-style-type: none"> • Prepoznaje stresne situacije i reakcije na stres, tehnike opuštanja, moguća rješenja. • Primjenjuje tehnike rješavanja stresa. Brine se o mentalnome zdravlju. • Usvaja stav da se stres može rješavati na primjeren način.
Tijek nastavnog sata	U nastavku, ispod zadane tablice
Opis svih aktivnosti (što rade učenici, a što učitelj/nastavnik)	U nastavku, ispod zadane tablice
Sadržaji koji se koriste u aktivnostima	U nastavku, ispod zadane tablice
Primjeri vrednovanja za učenje, vrednovanja kao učenje ili naučenog uz upute	U prilogu: liste samovrednovanja i vrednovanja za učenike, u strukturi radionice navedeno i pojašnjeno
Razrađeni problemski zadaci, zadaci za poticanje kritičkog razmišljanja, kreativnosti i/ili istraživački zadaci; ovisno o predmetu i nastavnoj temi	U nastavku, ispod zadane tablice

DODATNI ELEMENTI¹	
Poveznice na više odgojno-obrazovnih ishoda različitih predmeta ili očekivanja međupredmetnih tema	<p><i>Osobni i socijalni razvoj – osr A.4.2. Upravlja svojim emocijama i ponašanjem:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Razlikuje načine suočavanja s povećanim školskim i socijalnim zahtjevima. • Traži i primjenjuje uspješna iskustva u rješavanju problema. • Na budućnost gleda s optimizmom i nadom. <p><i>Psihologija - PS B.1. (prošireni ishod)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Učenik objašnjava kako kognitivni procesi, motivacija i emocije u dinamičnom odnosu upravljaju ponašanjem i primjenjuje znanja na različite životne situacije. <p>Učenik:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. objašnjava pojam stresa i frustracije, njihovu fiziološku osnovu i uzroke njihova nastanka 2. raspravlja o različitim načinima nošenja sa stresom/frustracijom.
Aktivnost u kojima je vidljiva interdisciplinarnost	
Aktivnosti koji obuhvaćaju prilagodbe za učenike s teškoćama	
Aktivnosti za motiviranje i rad s darovitim učenicima	U nastavku, ispod zadane tablice
Upute za kriterijsko vrednovanje kompleksnih i problemskih zadataka i/ili radova esejskoga tipa	
Projektne zadaci (s jasnim scenarijima, opisima aktivnosti, rezultatima projekta, vremenskim okvirima)	
Poveznice na multimedijske i interaktivne sadržaje	Link za kratki (jednominutni) film o stresu: https://www.youtube.com/watch?v=qYyoor5Hk4
Prijedlozi vanjskih izvora i literature	<ul style="list-style-type: none"> • Belčić P. (2015): <i>Strategije suočavanja sa stresom s obzirom na osobine ličnosti</i>

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

	<p>(diplomski rad), Filozofski fakultet, Zagreb</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beltrame L. (2014): <i>Suočavanje sa stresom</i>, Pula: Printera grupa • Brkić, I., Rijavec, M. (2011): <i>Izvori stresa, suočavanje sa stresom i životno zadovoljstvo učitelja razredne i predmetne nastave</i>, Napredak, 152 (2) 211 – 225 (2011), izvorni znanstveni članak • Krizmanić M. (1991): <i>Može li psihologija pomoći u održavanju zdravlja i liječenju bolesti?</i> Grupa autora. Uvod u psihologiju. Grafički zavod Hrvatske, 378-441 • Mavar M. (2009): <i>Strategije suočavanja sa stresom kod adolescenata</i>, udk: 159.942-053.6 Pregledni članak / Review • McTavish S. (2013): <i>Životne vještine za tinejdžere</i>, Zagreb: Naklada Kosinj • Pliško, V. (2002): <i>Psihološki aspekti nezaposlenosti</i>, Zbornik radova XII. Ljetne psihologijske škole, Silba • Rijavec, M., Miljković, D. (2010): <i>Positivna psihologija na poslu – što najbolje čini najboljima</i>, Zagreb: IEP D2 • Rijavec, M., Miljković, D. (2004): <i>Razgovori sa zrcalom – psihologija samopouzdanja</i>, Zagreb: IEP D2 • Šverko i grupa autora (2006): <i>Psihologija – udžbenik za gimnazije</i>, Zagreb: Školska knjiga • Vulić-Prtorić A. (1997): <i>Koncept suočavanja sa stresom kod djece i adolescenata i način njihova mjerenja</i>, Zadar: Filozofski fakultet, pregledni članak
--	--

Metodički dio za 1. školski sat

Naziv radionice: „Misli na zeburu – o stresu“

 Cilj radionice prikazan ishodom učenja

Učenici će moći:

- objasniti pojam „stres“
- opisati tjelesne doživljaje povezane sa stresom
- utvrditi koji su to za njih uzroci stresa
- razlikovati stresore prema jačini i posljedicama

- imenovati tjelesne promjene, emocije, misli koji se javljaju kao posljedica stresne situacije
- prepoznati stresne situacije i reakcije na stres
- prepoznati moguća rješenja
- odabrati reakciju (moguće rješenje) na odabranu stresnu situaciju

📌 *Oblici rada:* individualni rad, rad u paru, rad u malim grupama, grupni rad, frontalni rad

📌 *Metode rada:* izlaganje, poučavanje otkrivanjem – vođeno, rasprava, suradničko učenje

📌 *Nastavna sredstva i pomagala:* LCD-projektor, platno za projekciju, laptop, radni listovi, bojice, flomasteri, bijeli papir A4, lista za samovrednovanje, evaluacijska meta.



Struktura radionice:

ETAPE	OČEKIVANI ISHODI UČENJA	AKTIVNOST VODITELJA Što radi voditelj?	AKTIVNOST UČENIKA Što radi učenik?	METODE I OBLICI RADA	SREDSTVA I POMAGALA	VRIJEME
UVODNI DIO	Objasniti pojam „stres“. Opisati tjelesne doživljaje povezane sa stresom.	Najavljuje temu, dijeli strip uz uputu što se očekuje od učenika. Uz pomoć ppt prezentacije definira pojam „stres“ i objašnjava znakove stresa.	Uz pomoć stripa, u paru, opisuje stres i stresne doživljaje. Sudjeluje u diskusiji.	Izlaganje Individualni rad Rad u paru Frontalni rad	Ppt prezentacija projicirana na projektoru, Strip „Misli na zebdu“ (prilog 2)	8 minuta
GLAVNI DIO	Utvrđiti koji su to uzroci stresa. Prepoznati stresne situacije. Razlikovati stresore prema jačini i posljedicama.	1. AKTIVNOST Učenike podijeli u skupine. Svakoj skupini daje radne upute, što su im zadaci i koliko imaju vremena. Upoznaje učenike s vrstama stresa obzirom na jačinu i posljedice.	1. AKTIVNOST Piše izvore stresa. Sudjeluje u radu svoje skupine. Odabire predstavnika skupine. Ukoliko je predstavnik, učenik izlaže zaključke svoje skupine. Sluša izlaganja drugih učenika te se uključuje u raspravu ako to želi.	Suradničko učenje, poučava je otkrivanjem. Individualni rad, frontalni rad, skupni rad.	Ppt prezentacija projicirana na projektoru, Radni listovi (prilog 3), bijeli papir, bojice/flomasteri	12 minuta
	Prepoznati reakcije na stres. Imenovati tjelesne promjene, emocije,	2. AKTIVNOST Skupinama podijeli crteže čovjeka sa zadanim uputama.	2. AKTIVNOST Sudjeluje u radu skupine. Piše tjelesne promjene, fiziološke reakcije, misli,	Iskustveno učenje, suradničko učenje,	A3 crtež čovjeka (prilog 4), bojice, olovke.	15 minuta

	<p>misli koji se javljaju kao posljedica stresne situacije. Odabrali reakciju na odabranu stresnu situaciju. Prepoznati moguća rješenja.</p>	<p>Obilazi skupine i potiče ih na rad.</p>	<p>emocije i ponašanja vezana za odabranu svakodnevnu brigu. Učenik nudi moguća rješenja za odabranu stresnu situaciju. Ako je predstavnik skupine, izlaže uradak svoje skupine.</p>	<p>izlagaje. Skupni rad.</p>		
ZAVRŠNI DIO	<p>Vrednovanje /samovrednovanje radionice.</p>	<p>Učenicima daje evaluacijsku metu uz uputu kako će ju ispuniti. Učenicima dijeli liste samovrednovanja uz uputu kako ih ispuniti.</p>	<p>Učenik ispunjava evaluacijsku metu. Učenik ispunjava listu samovrednovanja.</p>	<p>Individualni rad</p>	<p>Evaluacijska meta (prilog 6), Lista samovrednovanja (prilog 5), flomaster, olovka</p>	<p>10 minuta</p>

Opis aktivnosti:

ETAPE	AKTIVNOST VODITELJA	AKTIVNOST UČENIKA	VRIJEME
UVODNI DIO	<p>Voditelj najavljuje temu radionice, učenike dijeli u parove. Svaki učenik dobiva strip „Misli na zebru“ uz uputu da u paru pokušaju napisati definiciju stresa: „Stres je stanje organizma...“. Za rad u paru imaju 3 minute. Nakon završetka rada u paru, voditelj potiče učenike da izlože svoje definicije te uz pomoć ppt prezentacije predstavlja jednu od definicija stresa i upozna ih sa znakovima stresa. <i>Aktivnost za darovite učenike: definiciju stresa trebaju prikazati kroz pantomimu, ilustraciju i/ili u stihu.</i></p>	<p>Učenici u paru čitaju strip „Misli na zebru“ te pišu definiciju stresa. Učenik prezentira definiciju. Učenik prati izlaganje voditelja te se na poticaj voditelja uključuju u diskusiju.</p>	8 minuta

GLAVNI DIO	<p>1. AKTIVNOST</p> <p>Voditelj učenike dijeli u skupine, te im po skupinama dijeli zadatke. Učenicima daje uputu da za rad u skupini imaju 5 minuta te da odaberu jednog predstavnika koji će izložiti zaključke skupine. Za vrijeme rada u malim skupinama, voditelj obilazi učenike. Svaki učenik na papir piše situacije koje za njega predstavljaju izvor stresa, tj. stresne su. Voditelj naglašava kako sam događaj predstavlja samo potencijalni izvor stresa ili stresor, a pojava i jačina stresa ovise o tome kako mi percipiramo situaciju. Uz pomoć ppt prezentacije, voditelj učenike upoznaje s vrstama stresora. Nakon što su napisali za njih stresne situacije, daje im uputu da unutar skupine napisane situacije razvrstaju u tri stupca (traumatski stresori, životne promjene, svakodnevne brige). Za vrijeme izlaganja voditelj potiče ostale učenike da nadopune izlagača.</p>	<p>1. AKTIVNOST</p> <p>Učenici se dijele u skupine i odabiru predstavnika skupine koja će izlagati. Svaki učenik piše situacije koje za njega predstavljaju izvor stresa, tj. stresne su. Nakon što ih je voditelj upoznao s vrstama stresora, napisane stresne situacije, unutar skupine, razrstavaju u tablicu (radni list <i>Izvori stresa</i>). Predstavnik skupine čita po jedan primjer za svaku skupinu, a ostali učenici na poticaj voditelja se uključuju u diskusiju.</p>	12 minuta
	<p>2. AKTIVNOST</p> <p>Voditelj skupinama dijeli A3 crtež čovjeka uz uputu da odaberu jednu svakodnevnu brigu iz prijašnje aktivnosti. Uputa je da se prisjete ili zamisle odabranu situaciju koja je izazvala stres te na crtežu čovjeka upišu sve fiziološke promjene u tijelu, vidljive tjelesne promjene, misli koje su im se javile, emocije (ugodne/neugodne) te kako su se ponašali/reagirali u toj situaciji. Učenici trebaju prepoznati moguća rješenja/reakcije na odabranu situaciju te odabrati za njih povoljno moguće rješenje. Voditelj obilazi skupine, pruža im pomoć i podršku u radu. Voditelj učenicima nudi mogućnost prezentacije jednog plakata, ako svoj uradak žele podijeliti s ostatkom</p>	<p>2. AKTIVNOST</p> <p>Učenici odabiru jednu svakodnevnu brigu iz prijašnje aktivnosti te na dobivenom crtežu pišu fiziološke promjene koje se javljaju dok su pod stresom, vidljive tjelesne promjene, misli, emocije (ugodne/neugodne) te kako su se ponašali u toj situaciji. Učenici prepoznaju moguća rješenja/reakcije na odabranu situaciju. Učenik bira za njega povoljno rješenje. Skupina, koja je to odabrala, prezentira plakat.</p>	15 minuta

	skupine.		
ZAVRŠNI DIO	<p>Voditelj zamoli učenike da evaluiraju radionicu s osvrtom na zanimljivost teme, korisnost teme, osobni angažman i voditelja, te da ocjene upišu u evaluacijsku metu. „U metu upisujete četiri križića, po jedan u svaki trokut (korisnost teme, zanimljivost teme, osobni angažman i voditelj), i to što je ocjena veća to će križić biti bliži središtu mete.</p> <p>Voditelj učenicima dijeli Listu samovrednovanja uz uputu: „Molim vas da ispunite listu tako što ćete se osvrnuti na aktivnosti u kojima ste sudjelovali te za svaku navedenu tvrdnju upisati plus u jednu od tri ponuđene rubrike (da/djelomično/ne), te odgovoriti na nekoliko pitanja otvorenog tipa.</p> <p>Voditelj se zahvaljuje učenicima na sudjelovanju na radionici.</p>	<p>Nakon što su poslušali uputu kako evaluirati današnju radionicu, ispunjavaju evaluacijsku metu.</p> <p>Nakon što su poslušali uputu, ispunjavaju listu samovrednovanja.</p>	10 minuta

PRILOG 1.

MISLI NA ZEBRU...O STRESU



PRILOG 2.

ZAŠTO ZEBRE NE DOBIVAJU ČIR NA ŽELUCU?



Zamislite tipičan dan jedne zebre: rubom afričke pustinje mirno šetucka sa svojim kompićima, tu i tamo gricne kakvu travku i usput ogovara divlje zvijeri ili frendice koje su na nekoj drugoj strani. Kad odjednom, domjenak prekida lav! Zaleti se među njih...Fiziološki, zebra reagira kao i svi mi: ubrza joj se rad srca, izluči se više adrenalina i kortizola, zebra počne mahnito trčati. No, čim opasnost mine, sve stresne fiziološke reakcije isti joj se čas vrate na uobičajene vrijednosti. Do tih je spoznaja došao Robert Sapolsky, profesor na Stanfordu, koji je proučavao stresne reakcije zebri, babuna i drugih divljih životinja (uspavao bi ih u trenutku kad bi prestale trčati i analizirao im krv.)

A što se nama događa kad nas nagazi neki lav? Dugo nakon što se makne, mi vrtimo u glavi svoju ljutnju i frustraciju, pojačavamo ih mislima: prisjećamo se ranijih stresova, razmišljamo o budućima...napetost se ne smanjuje. Čir na želucu tek je jedna od mogućih dugoročnih posljedica. Kad bismo barem mogli usvojiti ovu zebrinu strategiju!

(iz knjige „Pozitivna psihologija na poslu“, prema Rijavec i Miljković)

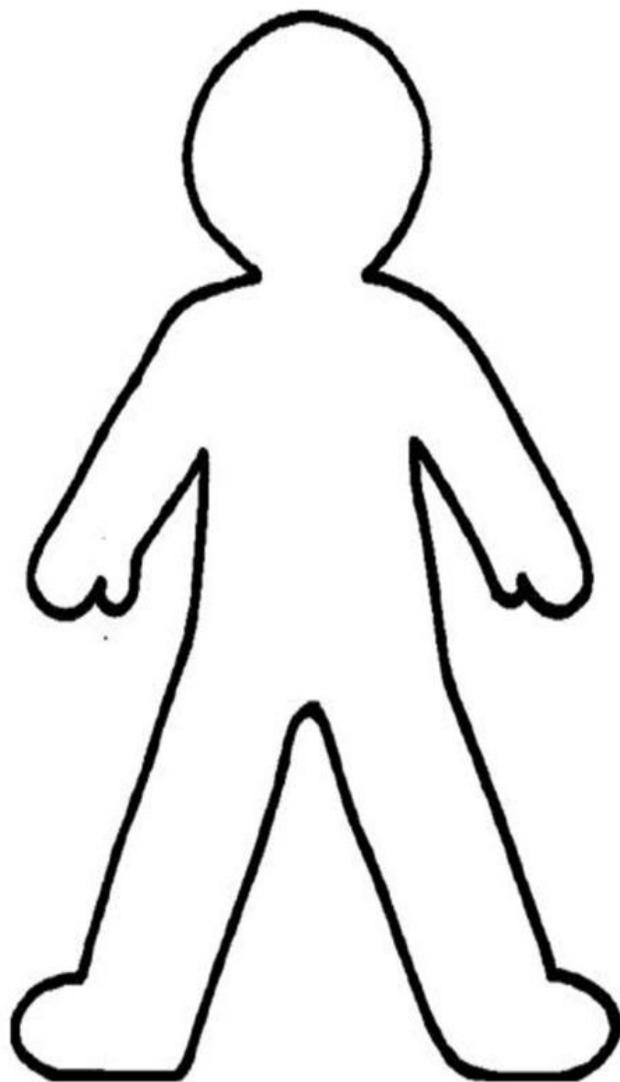


(Prema tekstu „Zašto zebra ne može dobiti čir na želudcu?“ iz knjige „Pozitivna psihologija na poslu“, prema Rijavec i Miljković)

PRILOG 4: IZVORI STRESA

TRAUMATSKI STRESORI	ŽIVOTNE PROMJENE	SVAKODNEVNE BRIGE

PRILOG 5. CRTEŽ ČOVJEKA



PRILOG 6.

LISTA ZA SAMOPROCJENU

Ime i prezime učenika: _____

Razred: _____

ELEMENTI	DA	DJELOMIČNO	NE
Mogu li opisati pojam „stres“?			
Mogu li prepoznati stresne situacije?			
Mogu li nabrojati tjelesne promjene koje se događaju kad sam izložen stresnoj situaciji?			
Mogu li imenovati emociju/e u tom trenutku?			
Mogu li imenovati misli koje se javljaju kao posljedica stresne situacije?			
Mogu li razlikovati stresore prema jačini i posljedicama?			
Mogu li prepoznati moguća rješenja neke stresne situacije?			
Mogu li se pripremiti za nadolazeću stresnu situaciju?			
Brinem li se o svom mentalnom zdravlju?			
Na koji način brinem o svom mentalnom zdravlju?			
Koja osoba mi može pružiti u podršku u stresnim situacijama?			
Kako se mogu pripremiti za nadolazeću očekivanu stresnu situaciju?			

PRILOG 7. Evaluacijska meta

