

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

## DODATNI ELEMENTI<sup>1</sup>

<p>Poveznice na više odgojno-obrazovnih ishoda različitih predmeta ili očekivanja međupredmetnih tema</p>	<p><i>Osobni i socijalni razvoj – osr A.4.2. Upravlja svojim emocijama i ponašanjem:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Razlikuje načine suočavanja s povećanim školskim i socijalnim zahtjevima.</li> <li>• Traži i primjenjuje uspješna iskustva u rješavanju problema.</li> <li>• Na budućnost gleda s optimizmom i nadom.</li> </ul> <p><i>Psihologija - PS B.1. (prošireni ishod)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Učenik objašnjava kako kognitivni procesi, motivacija i emocije u dinamičnom odnosu upravljaju ponašanjem i primjenjuje znanja na različite životne situacije.</li> </ul> <p>Učenik:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. objašnjava pojam stresa i frustracije, njihovu fiziološku osnovu i uzroke njihova nastanka</li> <li>2. raspravlja o različitim načinima nošenja sa stresom/frustracijom.</li> </ol>
<p>Aktivnost u kojima je vidljiva interdisciplinarnost</p>	
<p>Aktivnosti koji obuhvaćaju prilagodbe za učenike s teškoćama</p>	
<p>Aktivnosti za motiviranje i rad s darovitim učenicima</p>	<p>U nastavku, ispod zadane tablice</p>
<p>Upute za kriterijsko vrednovanje kompleksnih i problemskih zadataka i/ili radova esejskoga tipa</p>	
<p>Projektni zadaci (s jasnim scenarijima, opisima aktivnosti, rezultatima projekta, vremenskim okvirima)</p>	
<p>Poveznice na multimedijске i interaktivne sadržaje</p>	<p>Link za kratki (jednominutni) film o stresu:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=qYxoor5Hk4">https://www.youtube.com/watch?v=qYxoor5Hk4</a></p>
<p>Prijedlozi vanjskih izvora i literature</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Belčić P. (2015): <i>Strategije suočavanja sa stresom s obzirom na osobine ličnosti</i></li> </ul>

<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>(diplomski rad), Filozofski fakultet, Zagreb</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beltrame L. (2014): <i>Suočavanje sa stresom</i>, Pula: Printera grupa</li> <li>• 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</li> <li>• Krizmanić M. (991): <i>Može li psihologija pomoći u održavanju zdralja i liječenju bolesti?</i> Grupa autora. Uvod u psihologiju.Grafički zavod Hrvatske, 378-441</li> <li>• Mavar M. (2009): <i>Strategije suočavanja sa stresom kod adolescenata</i>, udk: 159.942-053.6 Pregledni članak / Review</li> <li>• McTavish S. (2013): <i>Životne vještine za tinejdjere</i>, Zagreb: Naklada Kosinj</li> <li>• Pliško,V. (2002): <i>Psihološki aspekti nezaposlenosti</i>, Zbornik radova XII. Ljetne psihologische škole, Silba</li> <li>• Rijavec,M., Miljković,D.(2010): <i>Pozitivna psihologija na poslu – što najbolje čini najboljima</i>, Zagreb: IEP D2</li> <li>• Rijavec,M., Miljković,D.(2004): <i>Razgovori sa zrcalom – psihologija samopouzdanja</i>, Zagreb: IEP D2</li> <li>• Šverko i grupa autora (2006): <i>Psihologija – udžbenik za gimnazije</i>, Zagreb: Školska knjiga</li> <li>• Vulić-Prtorić A. (1997): <i>Koncept suočavanja sa stresom kod djece i adolescenata i način njihova mjerena</i>, Zadar: Filozofski fakultet, pregledni članak</li> </ul>
--	--

## **Metodički dio za 2. školski sat**

*Naziv radionice: „Načini suočavanja sa stresom“*

 *Cilj radionice prikazan ishodima učenja*

Učenici će moći:

- prepoznati stresne situacije
- prepoznati reakcije na stres
- razlikovati dobre i loše načine suočavanja sa stresom (svakodnevnim brigama)
- prepoznati moguća rješenja
- odabratи reakciju (moguće rješenje) na odabranu stresnu situaciju
- prepoznati situacije u kojima je slične probleme uspješno riješio
- prepoznati tehnike opuštanja
- odabratи uspješne načine suočavanja sa stresom
- odabratи osobu koja će im pružiti podršku
- (samo)vrednovati rad

-  *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 metra.


*Tijek nastavnog sata*

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	Prepoznati stresne situacije. Prepoznati reakcije na stres. Prepoznati moguća rješenja.	Voditelj zamoli učenike da navedu što vole raditi, u čemu uživaju i/ili što ih opušta. Napomena: Ovakvo predstavljanje nas upućuje na naše jake strane te moguće načine suočavanja s teškim situacijama. Potiče učenike da opišu stres i znakove stresa (ponavljanje od prošlog susreta). Najavljuje temu, te učenicima dijeli radni list uz uputu. Voditelj obilazi učenike i potiče ih na rad.	Učenici navode što vole raditi, u čemu uživaju i/ili što ih opušta. Učenik se uključuje u diskusiju, opisuje pojам stresa i/ili nadopunjuje drugog učenika. Na radni list piše situaciju koja je za njega stresna i odgovara na zadana pitanja. Učenik bira drugog učenika s kojim želi prokomentirati napisano.	Izlaganje Individualni rad Frontalni rad Rad u paru	Radni list (prilog 1)	8 minuta
GLAVNI DIO	Prepoznati moguća rješenja. Odabrati reakciju (moguće rješenje)	1. AKTIVNOST Voditelj učenike podijeli u skupine. Svakoj skupini daje upute	1. AKTIVNOST Učenik piše jednu svakodnevnu, za njega, stresnu situaciju te papir	Suradničko učenje, poučavaje otkrivanjem.	Bijeli papiri, bojice/flomasteri, zdjela.	12 minuta

	<p>na odabranu stresnu situaciju. Prepoznati situacije u kojima je slične probleme uspješno riješio.</p>	<p>što su im zadaci i koliko imaju vremena. Potiče učenike na sudjelovanje u grupnom radu.</p>	<p>ubacuje u zdjelu. Izvlači jedan papir (od drugog učenika), zamišlja se u zadanoj situaciji te nudi moguća rješenja.</p>	<p>Individualni rad, frontalni rad, skupni rad.</p>		
	<p>Razlikovati dobre i loše načine suočavanja sa stresom (svakodnevnim brigama). Odabratи reakciju na odabranu stresnu situaciju.</p>	<p>2. AKTIVNOST Učenicima podijeli radni list o dobrim i lošim načinima suočavanja sa stresnim situacijama. Obilazi skupine i potiče ih na rad.</p>	<p>2. AKTIVNOST Piše načine suočavanja sa stresnim situacijama. Učenik samostalno popunjava radni list. Sudjeluje u diskusiji.</p>	<p>Iskustveno učenje, izlaganje. Individualni rad. Frontalni rad.</p>	<p>Radni list (prilog 2), olovke.</p>	<p>13 minuta</p>
	<p>Odabratи osobу koја ће му пружити podršku.</p>	<p>3. AKTIVNOST Voditelj naglašava važnost mreže podrške. Potiče učenike da odaberu jednu osobu kojoј će se obratiti za pomoć/podršku sljedeći put kad se suoči s nekom poteškoćom.</p>	<p>3. AKTIVNOST Učenik piše ime osobe kojoј se želi обратити за pomoć sljedeći put kad se suoči s nekom poteškoćom.</p>	<p>Iskustveno učenje. Izlaganje. Individualni rad.</p>	<p>Papiri, olovke.</p>	<p>5 minuta</p>
ZAVRŠNI DIO	(Samo)vrednovanje radionice.	<p>Učenicima daje evaluacijsku metu uz uputu kako ће 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 4), flomaster Lista samovrednovanja (prilog 3).</p>	<p>7 minuta</p>
REZERVNA AKTIVNOST		<p>Prikazat је kratki film o stresu.</p>		<p>Prikaz filma.</p>	<p>Laptop, Lcd projektor, platno.</p>	

Opis aktivnosti:

ETAPE	AKTIVNOST VODITELJA	AKTIVNOST UČENIKA	vrijeme
UVODNI DIO	<p>Voditelj zamoli učenike da navedu što vole raditi, u čemu uživaju i/ili što ih opušta.</p> <p>Ovakvo predstavljanje nas upućuje na naše jake strane te moguće načine suočavanja s teškim situacijama.</p> <p>Voditelj potiče učenike da opišu stres i znakove stresa (ponavljanje od prošlog susreta).</p> <p>Najavljuje temu radionice, te dijeli radne listove uz uputu: „Radit ćete samostalno. Pokušajte se sjetiti nedavne stresne situacije i odgovorite na zadana pitanja. Imate 3 minute vremena. Zatim u razredu pronađite osobu s kojom želite prokomentirati napisano.“</p> <p>Za vrijeme aktivnosti, voditelj obilazi učenike i potiče ih na rad.</p>	<p>Učenici navode što vole raditi, u čemu uživaju i/ili što ih opušta.</p> <p>Učenik se uključuje u diskusiju, opisuje pojам stresa i/ili nadopunjuje drugog učenika.</p> <p>Na radni list piše situaciju koja je za njega stresna i odgovara na zadana pitanja.</p> <p>Učenik bira drugog učenika s kojim želi prokomentirati napisano.</p>	8 minuta
GLAVNI DIO	<p>1. AKTIVNOST</p> <p>Voditelj učenike dijeli u skupine. Svakoj skupini daje papire i po jednu zdjelu.</p> <p>Voditelj: „Svakodnevno se suočavamo sa stresnim situacijama odnosno svakodnevne probleme ne možemo izbjegći (svađe s roditeljima/prijateljima, nenajavljeni testovi, rokovi za projekte...iznenadna promjena rasporeda). Ono što trebamo mijenjati je percepcija tih situacija te način na koji se s njima nosimo i kako ih rješavamo...“Jesam li u stanju nositi se s tim događajem?“</p> <p>Unutar podskupina sudionici imaju zadatak napisati jednu svakodnevnu stresnu situaciju i ubaciti u zdjelu koja ostaje unutar podskupine. Osoba koja izvuče papir</p>	<p>1. AKTIVNOST</p> <p>Učenik unutar svoje skupine na papir piše jednu svakodnevnu, za njega, stresnu situaciju te papir ubacuje u zdjelu.</p> <p>Izvlači jedan papir (ako izvuče svoj, vraća u zdjelu, treba izvući papir od drugog učenika).</p> <p>Zamišlja se u zadanoj situaciji te nudi moguća rješenja. Kako se nosi ili bi se nosio u zadanoj situaciji, kako se može pripremiti za nadolazeću situaciju te unaprijed ublažiti stresne reakcije.</p> <p>Učenici iznose svoja razmišljanja unutar svoje skupine.</p>	12 minuta

	<p>pokuša iznijeti kako bi se on/a nosio/la u toj situaciji, a ako je već bio/la u istoj kako se „nosio/la“ s tom situacijom i je li bilo uspješno.</p> <p>Voditelj obilazi skupine.</p> <p><b>2. AKTIVNOST</b></p> <p>Voditelj učenicima podijeli radne listove o dobrom i lošim načinima suočavanja sa stresom. Potiče učenike da svaki za sebe napiše kako se nosi sa stresnim situacijama, tj. kako se suočava s istim, zatim odvoji za njega dobre i loše načine te na kraju izdvoji dobar/uspješan način koji najčešće koristi.</p> <p>Voditelj potiče diskusiju o tome koji su to za njih dobri, a koji loši načini.</p> <p>„Svatko od nas ima svoje načine suočavanja sa stresnim situacijama, dakle ne postoji univerzalna tehnika suočavanja. Važno je prepoznati koja tehnika/e nama kao osobi odgovara.“</p> <p>Voditelji potiče učenike da sa skupinom podijele jedan uspješan način suočavanja i kad/u kojoj situaciji ga namjeravaju upotrijebiti.</p>		
	<p><b>2. AKTIVNOST</b></p> <p>Učenici ispunjavaju radni list. Pišu načine kako se nose s teškoćama. Odvajaju dobre od loših načina.</p> <p>Pišu način koji najčešće koriste.</p> <p>Sudjeluje u diskusiji o dobrom i lošim načinima suočavanja sa stresom.</p> <p>Učenik odabire jedan za njega uspješan način suočavanja sa stresom te namjeru u kojoj situaciji će ga primjeniti.</p>	13 minuta	
	<p><b>1. AKTIVNOST</b></p> <p>Voditelj naglašava važnost mreže podrške. Potiče učenike da odaberu jednu osobu kojoj će se obratiti za pomoć/podršku sljedeći put kad se suoči s nekom poteškoćom.</p>	<p><b>3. AKTIVNOST</b></p> <p>Učenik bira jednu osobu kojoj će se obratiti kad se sljedeći put suoči s nekom poteškoćom i piše njeno ime na papir.</p>	5 minuta
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 mете.</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>	7 minuta

	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. Voditelj se zahvaljuje učenicima na sudjelovanju na radionici.		
REZERVNA AKTIVNOST	Prikaže im kratki film o stresu. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=qYxoor5Hk4">https://www.youtube.com/watch?v=qYxoor5Hk4</a>		

## PRILOG 1



### Radni list

Stresna situacija:

---

---

Po čemu znam da je navedena situacija za mene stresna?

---

---

Što se događa u mom tijelu?

O čemu razmišljam?

Kako se ponašam u određenoj situaciji?

Kako se osjećam?

Činim li nešto da bi se osjećao bolje?

Ako da, što?

Ako ne, što ću učiniti da bi se osjećao bolje?



Odaberi osobu s kojom ćeš prokomentirati napisano?

PRILOG 2: Moji načini nošenja sa stresom



1. KAKO SE NOSIŠ SA STRESNIM SITUACIJAMA, TJ. KAKO SE SUOČAVAŠ S ISTIM? (ŠTO RADIŠ KAD TI JE TEŠKO DA BI SE OSJEĆAO/LA BOLJE?)

---

---

---

---

2. ISPIŠI SVOJE DOBRE I LOŠE NAČINE SUOČAVANJA SA STRESOM.

DOBRI

LOŠI

3. DOBAR/USPJEŠAN NAČIN KOJI NAJČEŠĆE KORISTIŠ ZAPIŠI I IZREŽI.



---

PRILOG 3.

**LISTA ZA SAMOPROCJENU**

Ime i prezime učenika: \_\_\_\_\_

Razred: \_\_\_\_\_

ELEMENTI	DA	DJELOMIČNO	NE
Mogu li prepoznati stresne situacije?			
Mogu li prepoznati reakciju na stres?			
Mogu li prepoznati situacije u kojima sam slične probleme uspješno riješio?			
Mogu li prepoznati moguća rješenja u nekoj stresnoj situaciji?			
Mogu li razlikovati dobre i loše načine suočavanja sa stresom?			
Primjenjujem li dobre načine suočavanja sa stresom?			
Primjenjujem li loše načine suočavanja sa stresom?			
Mogu li se pripremiti za nadolazeću stresnu situaciju?			
Poznajem li tehnike opuštanja?			
Primjenjujem li tehnike opuštanja?			
Na koji način brinem o svom mentalnom zdravlju?			
Koja osoba/e mi može pružiti podršku u stresnim situacijama?			
Kako se mogu pripremiti za nadolazeću očekivanu stresnu situaciju?			

#### PRILOG 4. Evaluacijska meta

