



Obrazac Metodičkih preporuka za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda predmetnih kurikuluma i međupredmetnih tema za osnovnu i srednju školu	
OSNOVNI PODATCI	
Ime i prezime	Ines Roso Perić (suradnja sa: Snježana Nell)
Zvanje	prof. psihologije (dipl. psiholog)
Naziv škole u kojoj ste trenutačno zaposleni	Zdravstvena škola (Obrtnička škola)
Adresa elektroničke pošte	ines.roso-peric@skole.hr (snjezana.nell@skole.hr)
Naslov Metodičkih preporuka	Osjećam, dakle jesam
Predmet (ili međupredmetna tema)	Međupredmetna tema „Učiti kako učiti“
Za međupredmetnu temu navesti u okviru kojeg nastavnoga predmeta, sata razrednika ili izvannastavne aktivnosti se izvodi.	Aktivnost se u pravilu izvodi na satu razredne zajednice. Uz manje izmjene (davanje zadataka vezanih uz sadržaj konkretnog nastavnog predmeta), dio aktivnosti koje prate učenje i rasprava o tome koje emocije potiču a koje ometaju učenje, mogu se provesti u okviru svakog nastavnog predmeta.
Razred	Prvi razred srednje škole
OBVEZNI ELEMENTI	
Odgojno-obrazovni ishod (oznaka i tekst iz kurikuluma predmeta ili međupredmetnih tema objavljenih u NN)	uku B.4/5.4.4. Samovrednovanje/ samoprocjena Učenik samovrednuje proces učenja i svoje rezultate, procjenjuje ostvareni napredak te na temelju toga planira buduće učenje. uku C.4/5.2.2. Slika o sebi kao učeniku Učenik iskazuje pozitivna i visoka očekivanja i vjeruje u svoj uspjeh u učenju. uku C.4/5.4.4. 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. uku D.4/5.2.2. Suradnja s drugima Učenik ostvaruje dobru komunikaciju s drugima, uspješno surađuje u različitim situacijama i spreman je zatražiti i ponuditi pomoći.
Tijek nastavnog sata	Početak: - Najava teme - Vježba 1. <i>Igra ledolomca</i> (10 minuta) Središnji dio: - Vježba 2. <i>Rješavanje zadatka</i> (25 minuta) Završni dio: - Vježba 3. <i>Vrednovanje kao učenje</i> (10 minuta)
Opis svih aktivnosti (što rade učenici, a što učitelj/nastavnik)	Prilog 1. Učenici: - igraju Igru ledolomca



	<ul style="list-style-type: none">- rješavaju sudoku križaljke- odabiru slike emocija- raspravljaju na temelju pitanja nastavnika/stručnog suradnika <p>Nastavnik/stručni suradnik:</p> <ul style="list-style-type: none">- daje upute učenicima- umnožava sudoku križaljke, slike emocija i Listu procjene- izrađuje listu procjene u Forms-u i on lin zid u Padlet-u (alternativa papirnatom obliku)- potiče učenike na raspravu
Sadržaji koji se koriste u aktivnostima	Prilog 3. Definicija emocija Emocije u školskom okruženju Povezanost misli, emocija i ponašanja
Primjeri vrednovanja za učenje, vrednovanja kao učenje ili naučenog uz upute	Nastavnik/stručni suradnik može kreirati listu procjene (vrednovanje kao učenje) u Forms-u po uzoru na onu na https://bit.ly/2VzCkVu ili iskoristiti Prilog 4.
Razrađeni problemski zadaci, zadaci za poticanje kritičkog razmišljanja, kreativnosti i/ili istraživački zadaci; ovisno o predmetu i nastavnoj temi	Prilog 5. Sudoku križaljke
DODATNI ELEMENTI¹	
Poveznice na više odgojno-obrazovnih ishoda različitih predmeta ili očekivanja međupredmetnih tema	osr A.4.2. Upravlja svojim emocijama i ponašanjem. osr B.4.2. Suradnički uči i radi u timu. osr B.4.3. Preuzima odgovornost za svoje ponašanje. B.4.1.A Odabire primjerene odnose i komunikaciju.
Aktivnost u kojima je vidljiva interdisciplinarnost	/
Aktivnosti koji obuhvaćaju prilagodbe za učenike s teškoćama	Mogućnost biranja lakših sudoku križaljki
Aktivnosti za motiviranje i rad s darovitim učenicima	Mogućnost biranja težih sudoku križaljki
Upute za kriterijsko vrednovanje kompleksnih i problemskih zadataka i/ili radova esejskoga tipa	/
Projektni zadaci (s jasnim scenarijima, opisima aktivnosti, rezultatima projekta, vremenskim okvirima)	Dnevnik emocija i misli Svatko od učenika odabere nastavni predmet za koji će pratiti Dnevnik emocija i misli. Tijekom naredna dva tjedna učenik vodi Dnevnik emocija i misli za vrijeme učenja.

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



	<p>Zadatak učenika je da svaki put kad uči odabrani predmet napiše koju emociju je osjećao i koje misli su mu prolazile glavom. Učenicima se može napraviti lista emocija na kojoj učenik označava emocije.</p> <p>Nakon dva tjedna, nastavnik, odnosno stručni suradnik, dolazi na sat i s učenicima analizira što su napisali. Svrstavaju emocije u ugodne i neugodne, one koje su ih motivirale i one koje su ih ometale u učenju.</p> <p>Nastavnik/stručni suradnik može napraviti Onenote za razred u koju se učenici prijavljuju i tu upisuju svoje emocije i misli ako smatra da će to učenicima biti lakše.</p>
Poveznice na multimedijске i interaktivne sadržaje	
Prijedlozi vanjskih izvora i literature	<p>Burić, I. (2008.). Uloga emocija u obrazovnom kontekstu - teorija kontrole i vrijednosti. <i>Suvremena psihologija</i>, 11 (1), 77-92.</p> <p>Lončarić, D. (2014.). <i>Motivacija i strategije samoregulacije učenja: teorija, mjerjenje i primjena</i>. Učiteljski fakultet u Rijeci. (e-knjiga)</p> <p>Petrešević, Đ., Sorić, I., (2011.). Učeničke emocije i njihovi prediktori u procesu samoregulacije učenja. <i>Društvena istraživanja</i>, 20 (1), 211-232.</p> <p>Sorić, I. (2014.). Samoregulacija učenja. Možemo li naučiti učiti. Jastrebarsko: Naklada Slap.</p>



Prilog 1.

Vježba 1. Igra ledolomca

Aktivnost učenika:

Učenici su raspoređeni u grupe. Zadatak svakog učenika u grupi je baciti kocku i ovisno o dobivenom broju (uz koji je na Kartici emocija navedena jedna određena emocija) prisjetiti se situacije u kojoj su se tako osjećali i podijeliti s ostalim članovima grupe svoje iskustvo.

Kartica emocija:

- 1 – tuga
- 2 - strah
- 3 - uznemirenost
- 4 - radost
- 5 – ponos
- 6 - ljutnja

Događaj može biti vezan uz bilo koju situaciju, uz uvjet da ga učenik može podijeliti s grupom. Na taj način učenici se uče iskazivati emocije, povezati misli i emocije koje je događaj izazvao u njima te podijeliti svoja zapažanja grupi vršnjaka. Pri tome trebaju moći procijeniti koji događaj i emociju mogu iskazati u grupi.

Ostali učenici slušaju, prepoznaju emocije i misli osobe vezane uz događaj te mogu komentirati, raspravljati, podržati učenika.

Očekuje se da će učenici moći procijeniti kada, kako i s kime mogu razgovarati o svome emocionalnom stanju.

Aktivnost nastavnika:

Nastavnik ili stručni suradnik dijeli učenike u četiri grupe na način na koji želi. Svakoj grupi daje Karticu emocija i jednu igraču kocku. Nastavnici, odnosno stručni suradnici potiču učenike na razgovor o emocijama te ukazuju kako je bitno prepoznati emocije, bile one ugodne ili neugodne. Poučava kako su emocije bitne u svakodnevnom funkcioniranju te da ih možemo naučiti kontrolirati i nositi se s njima. U kratkom komentarju ili osvrtu na iznesene priče potiče ih na razmišljanje i stvaranje uzročno-posljedične veze misli-emocije-ponašanje.

Vježba 2. Rješavanje zadatka

Aktivnost nastavnika:

Učenike dijeli u četiri grupe. Daje im uputu za zadatak koji slijedi. Radi se o zadatku rješavanja sudoku križaljki. Objasnjava im pravila te upozorava da im je vrijeme ograničeno (vrijeme za rješavanje zadataka je 10 minuta).

Uputa: Sada ćete rješavati sudoku križaljke. Cilj je da svatko od vas u što kraćem roku riješi zadatak.

Kao grupa ćete dobiti onoliko bodova koliko je ispravno riješeno sudoku križaljki.

Iskustva rada na sudoku križaljkama će biti različita. Bit će onih koji često rješavaju sudoku križaljke i imaju uspjeha dok se drugi možda nisu nikad susreli s ovim zadatkom.

Na raspolaganju su vam tri mogućnosti odabira zadataka, lakši, srednji i teži zadatak. Procijenite koji zadatak ćete izabrati. Različiti zadaci nose različit broj bodova.



Aktivnost učenika:

Učenici odabiru jednu od tri razine sudoku križaljki i rješavaju zadani sudoku križaljku u ograničenom vremenu.

Nakon isteka predviđenog vremena učenicima se podijele rješenja kako bi dobili povratnu informaciju o uspješnosti u zadatku i zbrajaju bodove za grupu.

Nakon provjere rezultata i zbrajanja bodova, učenici u grupama (poželjno da svaki član komentira, što ovisi o vremenu) iznose zapažanja o tome koje su se emocije i misli kod njega javile prije samog rješavanja zadatka, za vrijeme i nakon rješavanja zadatka.

Nakon što svatko kaže koje emocije i misli su se javile, između ponuđenih crteža emocija odabere nekoliko crteža koji najbolje opisuju kako su se osjećali prije, za vrijeme i nakon rješavanja zadatka. Učenici na crteže pišu koje su to emocije i crtaju oblačiće u koje pišu misli koje su im se javile.

Ako ima učenika koji su odustali od zadatka, oni govore o razlozima odustajanja.

Učenici zaključuju i povezuju kako ugodne emocije mogu olakšavati djelovanje i dovesti do uspjeha dok neugodne emocije mogu poticati misli koje ih ometaju u uspješnom izvršavanju zadatka.

Očekuje se da učenici mogu procijeniti koliki trud treba uložiti da bi uspješno riješili zadatak i da mogu iskazati zadovoljstvo i ponos svojim postignućima.

Aktivnost nastavnika:

Nakon što učenici rješe zadatak, za vrijeme rasprave, nastavnik, odnosno stručni suradnik potiče učenike na razgovor i iznošenje iskustava vezano uz emocije i misli koje se se javile prije, za vrijeme i nakon rješavanja zadatka. Također im može postaviti pitanje o tome što su radili ako su naišli na problem.

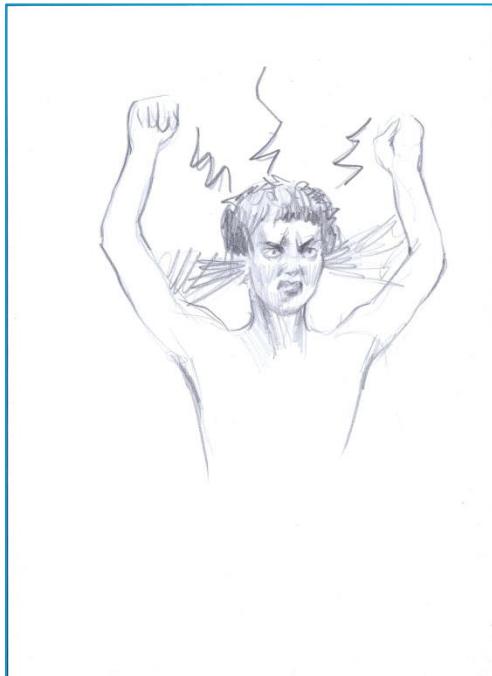
Pita ih kako su emocije djelovale na rješavanje zadatka, jesu li ih emocije motivirale ili ometale, je li im uvjerenost u uspjeh olakšala rješavanje zadatka i slično.

Nastavnik, odnosno stručni suradnik dijeli učenicima crteže emocija.

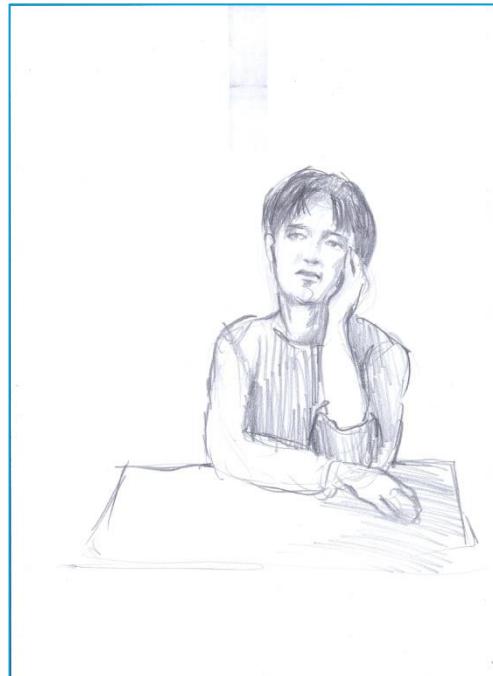
Umjesto crteža emocija u papirnatom obliku učenici mogu ovu aktivnost napraviti u Padlet-u kao u sljedećem primjeru <https://bit.ly/2Mcjwsg>.



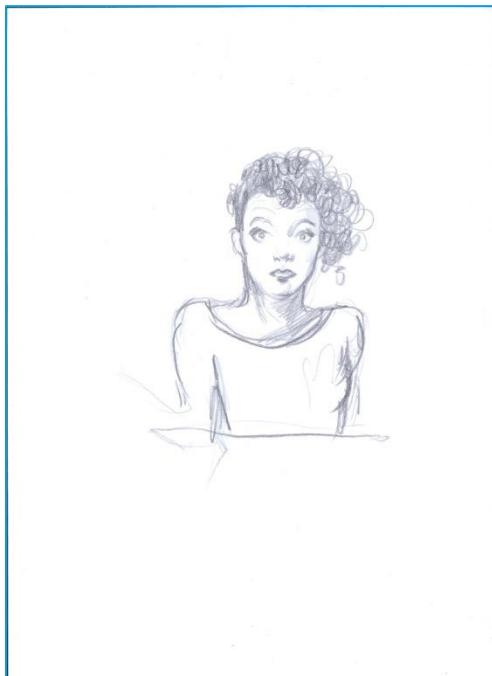
Prilog 2. Crteži emocija



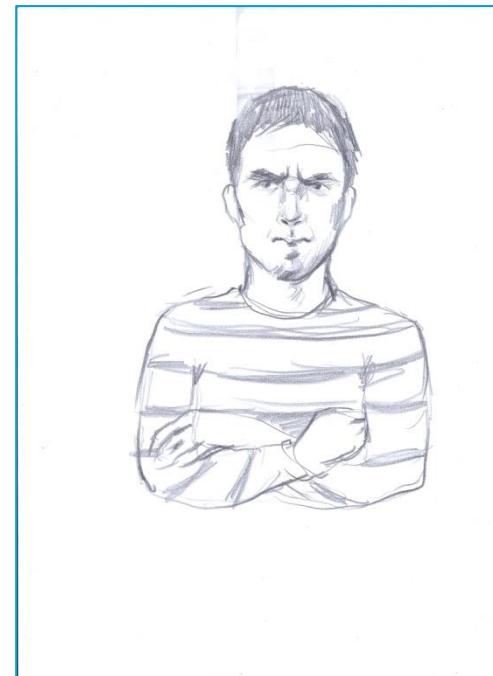
Slika 1.



Slika 2.



Slika 3.



Slika 4.



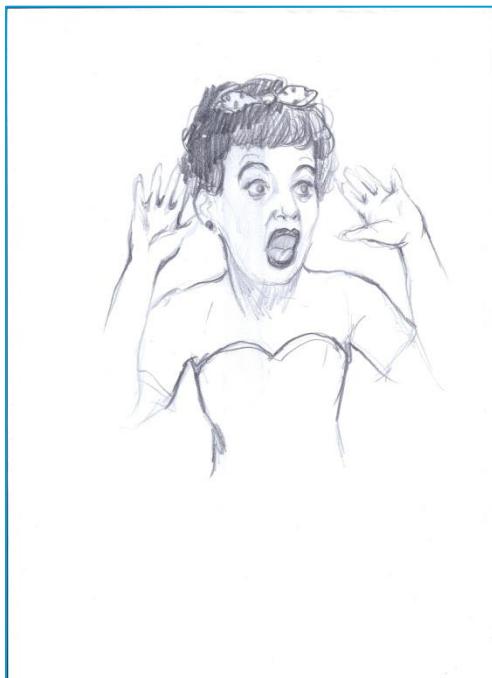
Slika 5.

Slika 6.

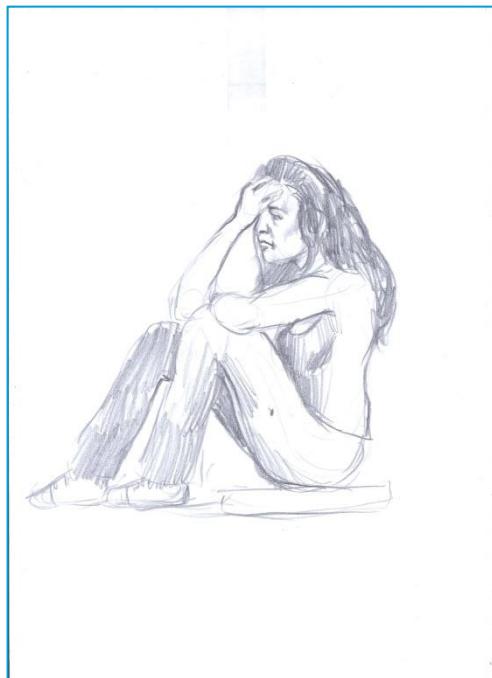


Slika 7.

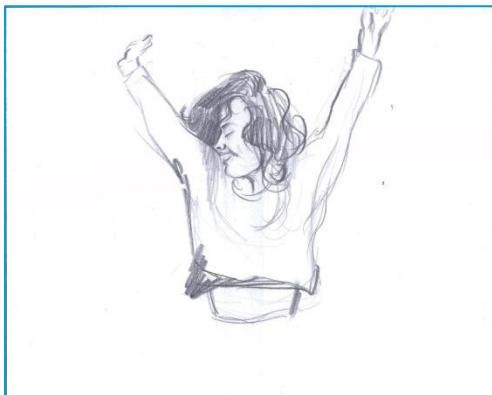
Slika 8.



Slika 9.



Slika 10.



Slika 11.



Prilog 3.

Emocija je dinamičan proces koji ima svoj početak i kraj i relativno je kratkog trajanja. Trajanje je karakteristika koja razlikuje emociju od raspoloženja (koje se, općenito, smatra difuznijim, trajnjim i ne nužno uzrokovano konkretnim događajem) i emocionalnosti (relativno stabilne crte ličnosti).

Različite su definicija emocija. Ipak, većini je zajedničko navođenje nekih osnovnih komponenti odnosno aspekata emocija: kognitivne procjene, subjektivnog doživljaja (osjećaja), tjelesnih promjena, ekspresija (facijalne i drugih) i akcijskih tendencija (spremnosti djelovanja na određeni načina).

Neke od funkcija emocija su pripremiti nas i motivirati za suočavanje s izazovima u okolini odnosno potaknuti na prilagodbu promjenama u okolini te signalizirati drugim osobama kako se osjećamo i kako ćemo se vjerojatno ponašati.

Strategije samoregulacije emocija moguće bi se opisati kao procesi pomoći kojih pojedinci utječu na to koje emocije će doživjeti, kada će ih doživjeti te kako će ih izraziti.

Kad se razmišlja i govori o emocijama u obrazovnom kontekstu najčešće se prvo pomisli na ispitnu anksioznost. Međutim, učenici doživljavaju veliki raspon različitih emocija u školskom okruženju koje značajno utječu na proces učenja i poučavanja.

Važno je istraživati i govoriti o emocijama u obrazovnom kontekstu iz nekoliko razloga. Prvi razlog je da su emocije ključna komponenta subjektivne dobrobiti i psihološkog zdravlja učenika. Sljedeći razlog je da su učenici spremniji uložiti trud u učenje ukoliko su za taj trud afektivno nagrađeni i treći razlog je da će učenici, ukoliko su emocionalno „privučeni“ sadržajima određenog predmeta, biti zainteresirani naučiti više o tom predmetu i željeti nastaviti učenje tog predmeta ili čak odabrati karijeru u tom području. (Sorić, 2014.)

Autor Reinhart Pekrun (2006) uvodi pojam akademskih emocija za one emocije koje su povezane s učenjem, poučavanjem i postignućem, odnosno za emocije koje učenici doživljavaju u školskom ili fakultetskom okruženju. Akademske emocije definirane su kao emocije usko vezane uz aktivnosti ili ishode postignuća. Prema tome, postoje dvije vrste akademskih emocija: *emocije vezane uz aktivnosti*, tj. emocije koje se javljaju prilikom učenja ili tijekom nastave (npr. uživanje u učenju, dosada na nastavi, frustracija prilikom suočavanja s teškim zadatkom) i *emocije vezane uz ishod* neke aktivnosti učenja. Emocije vezane uz ishod odnose se na ispitne emocije, odnosno emocije koje učenik doživjava prije, za vrijeme i nakon pisanja testa ili polaganja ispita.

Emocije koje učenici doživljavaju mogu biti ugodne i neugodne i mogu ih poticati na učenje ili ih kočiti u učenju. (Burić, 2008.)

Različita istraživanja višestruko su pokazala da doživljavanje ugodnih emocija olakšava proces samoregulacije učenja. Utvrđeno je da su radost, nada i ponos u pozitivnoj vezi s učenikovom ukupnom motivacijom za učenjem (intrinzičnom i ekstrinzičnom) i zalaganjem, te s metakognitivnim strategijama, elaboracijom, organizacijom i kritičkim mišljenjem. Neugodne emocije dosade, bespomoćnosti, ljutnje, srama i anksioznosti pokazale su se negativno povezane s motivacijskim varijablama i zalaganjem.

Također, utvrđena je pozitivna povezanost između ugodnih emocija i percipirane samoregulacije te između neugodnih emocija i eksternalne regulacije. U tom smislu, čini se da ugodne emocije potiču samoregulaciju, dok neugodne emocije potiču oslanjanje na vanjske resurse pri čemu je moguć i obrnut smjer utjecaja, tj. samoregulacija vlastitog učenja može izazvati ugodne emocije, a eksternalna kontrola može izazvati ljutnju, anksioznost i dosadu.

Upravo zbog toga, autori naglašavaju recipročnost u tim odnosima, odnosno, da su emocije učenika povezane s učenjem, samoregulacijom i školskim postignućem, ali isto tako da i samo postignuće utječe na emocionalno doživljavanje. (Sorić, 2014.)



Prilog 4. Lista procjene

Svaki učenik za sebe rješava listu procjene odgovarajući na postavljena pitanja.

	DA	NE	Djelomično
1. Jesam li uložio/la maksimalni napor u rješavanje zadatka (sudoku križaljke)?			
2. Jesam li zadovoljan/na svojim uratkom?			
3. Jesam li izabrao/la zadatak za koji sam prepostavio/la da će ga s lakoćom riješiti?			
4. Mogu li prepoznati emocije koje se javljaju za vrijeme učenja?			
5. Utječu li emocije koje osjećam za vrijeme učenja na moju motivaciju za učenje?			
6. Mogu li kontrolirati neugodne emocije, npr. strah, koje se javljaju za vrijeme rješavanja zadatka?			
7. Utječu li misli koje mi se javljaju za vrijeme učenja na moje učenje?			



Prilog 5. Sudoku križaljke

Lakša razina Sudoku križaljki (4x4)

Pravilo igre Sudoku:

Potrebno je je ispuniti sva polja brojevima od 1 do 4 s tim da se jedan broj smije pojaviti samo po jednom u svakom stupcu, retku i bloku, odnosno 4 puta u cijelom kvadratu.

	4		
3			
	3		2
		1	

	3	1	
2			
			1
		4	

	4		
2		4	
			3
		1	

4			
	1	4	
		3	
			2

			3
3		1	
	2		
4			

		2	
	2		1
4			
	3		

			2
1		4	
	1		
3			

	2		
3			
2			4
			1

Rješenja

2	4	3	1
3	1	2	4
1	3	4	2
4	2	1	3

4	3	1	2
2	1	3	4
3	4	2	1
1	2	4	3

1	4	3	2
2	3	4	1
4	1	2	3
3	2	1	4

4	3	2	1
2	1	4	3
1	2	3	4
3	4	1	2

2	1	4	3
3	4	1	2
1	2	3	4
4	3	2	1

1	4	2	3
3	2	4	1
4	1	3	2
2	3	1	4

4	3	1	2
1	2	4	3
2	1	3	4
3	4	2	1

1	2	4	3
3	4	2	1
2	1	3	4
4	3	1	2



Srednja razina Sudoku (6x6)

Pravilo igre Sudoku:

Potrebno je je ispuniti sva polja brojevima od 1 do 6 s tim da se jedan broj smije pojaviti samo po jednom u svakom stupcu, retku i bloku, odnosno 6 puta u cijelom kvadratu.

		3		2	
1		6			
	4		1		
3		2			
	1		3		
5		1			

	1				
		4	6		
	3				2
2				3	
		5	4		
				5	

		4		1	
3			4		
	4				6
				2	6
	3		5		

			2		5
2				4	
	6				3
3				5	
	3				4
6		4			

		1			
5				4	
	2				6
6				2	
	3				5
		3			

		5			4
		2			
6			1		
		1			6
				3	
3			5		



Rješenja

5	6	3	4	2	1
4	1	2	6	5	3
6	2	4	3	1	5
1	3	5	2	6	4
2	4	1	5	3	6
3	5	6	1	4	2

6	1	3	2	4	5
5	2	4	6	1	3
4	3	1	5	6	2
2	5	6	1	3	4
3	6	5	4	2	1
1	4	2	3	5	6

5	2	4	6	1	3
3	6	1	4	2	5
6	4	3	2	5	1
2	1	5	3	6	4
4	5	2	1	3	6
1	3	6	5	4	2

1	4	3	2	6	5
2	5	6	3	4	1
4	6	5	1	2	3
3	2	1	4	5	6
5	3	2	6	1	4
6	1	4	5	3	2

3	4	1	6	5	2
5	6	2	1	4	3
1	2	4	5	3	6
6	5	3	4	2	1
4	3	6	2	1	5
2	1	5	3	6	4

1	6	5	3	2	4
4	2	3	6	1	5
6	4	2	1	5	3
5	3	1	2	4	6
2	5	6	4	3	1
3	1	4	5	6	2



Teža razina Sudoku (9x9)

Pravilo igre Sudoku:

Potrebno je je ispuniti sva polja brojevima od 1 do 9 s tim da se jedan broj smije pojaviti samo po jednom u svakom stupcu, retku i bloku, odnosno 9 puta u cijelom kvadratu.

			6	9		1	5	
8	5	2				7		
			7	5		9		
3					2			
	7		2		3			
	2					1		
7		5	1					
2				6	7	4		
5	8		3	7				

					4		1	
					5		6	7
					7	2	1	9
					1	7		4
					5	6		3
7	1				5	3		
	4	2			9	7	3	
	9	6			4			
	7		2					

7	3			6				5
6			9					
			3		7	6	4	
2	3	5						
	6	4		3	5			
				6	3	7		
8	6	2		4				
				2			1	
5			8		4	3		

	4						6	
			1	8		9		
		8				2		
		3	5	6			9	
	8	7	4	2	9	1	3	
	6			1	7	4		
		4				8		
	5		7	2				
	3						7	

			6		2		8	
1							7	
3	5	2					1	
		1		6			5	
4			3	1			2	
9			5		8			
2					3	5	8	
	4						7	
3		2		5				

1			4			2		9
8		4	9		5		1	
				1	7		4	
	2						7	
5								2
	4						8	
	5		1	6				
	8		7		9	1		3
9		6			8			5



Rješenja

7	4	3	6	9	8	1	5	2
9	8	5	2	4	1	6	7	3
2	1	6	3	7	5	4	9	8
1	3	4	8	5	9	2	6	7
5	6	7	1	2	4	3	8	9
8	9	2	7	6	3	5	1	4
4	7	9	5	1	2	8	3	6
3	2	1	9	8	6	7	4	5
6	5	8	4	3	7	9	2	1

5	8	7	6	9	4	3	1	2
9	2	1	3	5	8	6	7	4
4	6	3	7	2	1	9	5	8
6	3	9	8	1	7	2	4	5
2	5	8	4	6	9	1	3	7
7	1	4	5	3	2	8	6	9
1	4	2	9	7	3	5	8	6
8	9	6	1	4	5	7	2	3
3	7	5	2	8	6	4	9	1

7	3	8	2	6	4	1	9	5
6	5	4	9	1	7	8	3	2
2	9	1	8	3	5	7	6	4
9	2	3	5	7	8	4	1	6
1	7	6	4	9	3	5	2	8
4	8	5	1	2	6	3	7	9
8	6	2	3	4	1	9	5	7
3	4	9	7	5	2	6	8	1
5	1	7	6	8	9	2	4	3

7	4	1	2	9	5	3	6	8
3	2	6	1	8	4	9	5	7
9	5	8	7	3	6	2	1	4
4	1	3	5	6	8	7	9	2
5	8	7	4	2	9	1	3	6
2	6	9	3	1	7	4	8	5
6	7	4	9	5	3	8	2	1
1	9	5	8	7	2	6	4	3
8	3	2	6	4	1	5	7	9

7	9	4	6	1	2	5	8	3
1	8	6	9	5	3	2	7	4
3	5	2	8	4	7	9	6	1
8	2	1	7	9	6	4	3	5
4	6	5	3	8	1	7	9	2
9	7	3	5	2	4	8	1	6
2	1	7	4	6	9	3	5	8
5	4	9	1	3	8	6	2	7
6	3	8	2	7	5	1	4	9

1	6	7	4	8	3	2	5	9
8	3	4	9	2	5	6	1	7
2	9	5	6	1	7	3	4	8
6	2	8	5	3	4	9	7	1
5	7	1	8	9	6	4	3	2
3	4	9	2	7	1	5	8	6
7	5	3	1	6	2	8	9	4
4	8	2	7	5	9	1	6	3
9	1	6	3	4	8	7	2	5