



**Back to school**  
foundation of  
happiness



# Back to school - the foundation of happiness

**Program obuke za učenike osnovnih škola (od  
6 do 10 godina)**

Project: t2021-1-BG01-KA220-SCH-000032717



Co-funded by  
the European Union



# Uvod programa obuke za učenike

Vizija projekta je razvijanje koncepata i metoda edukacije zasnovane na vraćanju osmijeha djeci tokom i nakon pandemije.

Cilj ovog projekta je razvoj socijalnog i emocionalnog nastavnog plana i programa sa akcentom na sreću s ciljem podsticanja motivacije kod učenika, te osposobljavanje nastavnika i roditelja da pristupe učenicima osnovnih škola i stvore uslove za sretnu djecu i učenike.





## Sadržaj:

- Modul 1 - Društvena svijest
- Modul 2 - Komunikacija
- Modul 3 – Timski rad i upravljanje konfliktima
- Modul 4 - Samosvijest
- Modul 5 - Emocionalna samokontrola i pozitivan pogled
- Modul 6 - Prilagodljivost
- Modul 7 - Fizička inteligencija
- Modul 8 - Postavljanje ciljeva i upornost
- Modul 9 - Kritičko mišljenje





## Modul 1: Društvena svijest

### Uvod

Ovaj modul o društvenoj svijesti osposobljava učenike potrebnim vještinama i razumijevanjem kako bi im pomogao da se kreću kroz društveni krajolik koji se stalno mijenja. Kroz ovaj program učenici će istraživati ključne teme kao što su prepoznavanje i razumijevanje društvenih znakova, prepoznavanje i uvažavanje različitih talenata i razlika među vršnjacima, razumijevanje utjecaja njihovih postupaka na druge, razvijanje osjećaja zahvalnosti i njegovanje empatije.

Možemo imati koristi od društveno prihvaćenog ponašanja, izraziti zahvalnost, prepoznati talente i razlike u drugima, pokazati saosjećanje i empatiju, biti ljubazni prema drugima i razumjeti vezu između motivacije i emocija.





## Modul 1: Društvena svijest

### Jedinica 1: Biti svjestan

Trajanje: 45min

**Podsjetnik za reviziju:** na početku svake nastavne jedinice preporučljivo je ponoviti s učenicima ono što su naučili tokom prethodne jedinice/modula i koristiti te informacije za povezivanje sa trenutnim. Ovo pomaže učvršćivanju i konsolidaciji znanja u holističku cjelinu.

#### Teorijska pozadina:

Šta je društvena svijest i šta ona implicira? Društvena svijest se definira kao sposobnost da se pravilno odgovori na društvene situacije ulaganjem svjesnog napora.

Koja je definicija društvene svijesti? Društvena svijest se definira kao empatično prepoznavanje perspektiva onih oko sebe i korištenje tog znanja za usmjeravanje izbora riječi i postupaka u određenoj društvenoj situaciji. Ova sočiva društvene svijesti će dovesti do kohezivnije, pozitivne interakcije između osobe i njenog okruženja. Društvena svijest je vještina koja se uči u djetinjstvu i usavršava kako starimo. Koncept društvene svijesti zasniva se na brojnim društvenim teorijama koje rade u tandemu kako bi proizvele socijalno adaptiranu osobu. Sposobnost razumijevanja društvenih konvencija, uključivanja u diskusiju, aktivnog slušanja i razumijevanja drugih poznata je kao društvena inteligencija. Ljudi sa socijalnom inteligencijom su vješti u međuljudskom ophođenju i napreduju u društvenim okruženjima. Socijalna osjetljivost je komponenta društvene svijesti. Izraz opisuje sposobnost osobe da na odgovarajući način dešifruje društvene znakove i kontekst oko njih.





## Modul 1: Društvena svijest

### Jedinica 1: Biti svjestan

#### Ključni ciljevi učenja:

Učenici će poboljšati svoju društvenu svijest primjenom svih ovih koncepta u praksi. Oni će dobiti:

- Emocionalna svijest
- Empatija
- Sposobnost obraćanja pažnje na drugu osobu
- Više ljubaznosti

#### Specifične aktivnosti i zadaci:

##### Uvod

Pozdrav, dnevni red i dogovor o osnovnim pravilima - kada neko govori, drugi šute, poštuju i sarađuju.

-Revizija prethodnog modula. Koja je lekcija posljednjeg modula? Kako to može biti od pomoći. Je li to teško implementirati u naše ponašanje prema vršnjacima i drugima?

##### Interaktivna aktivnost

(bilo koja sa sumiranjem rezultata i uvodom u sljedeću aktivnost).

Naprimjer, profesor se spremao da počne s predavanjem kada je primijetio da većina njegovih studenata zaspi ili da im je jako dosadno. Odlučuje da preskoči predavanje i umjesto toga izvede ples u učionici. Ovo je izazvalo interesovanje njegovih učenika, omogućavajući mu da im postavlja pitanja o temi o kojoj će početi da predaje (svjesnost).

Pr. Da li znaju značenje emocionalne svijesti/empatije? Pitajte ih da li vide razliku u terminima.





## Modul 1: Društvena svijest

### Jedinica 1: Biti svjestan

#### Koju emociju?

Podijelite učenike u grupe po četiri. Zamolite ih da sjednu za pripremljene stolove s materijalima (olovke, papir) i priborom. Pripremite se za rad na osnovu razgovora koji su vodili dok su pripremali interaktivnu aktivnost. Nastavnik je postavljao pitanja (vezana za emocionalnu svijest, empatiju i ljubaznost), a oni su odgovarali onako kako su znali iz svog osnovnog znanja. Kada pročitaju zadatke, odlučit će ko će šta raditi u grupi.

Oni će pripremiti zajednički panel na kojem će se raspravljati o temama vezanim za svijest (npr. razlike između empatije i emocionalne svijesti, ljubaznost). Napišite kako mogu koristiti svaku od njih u određenim situacijama. Kakav utjecaj mogu imati korištenjem ovih sposobnosti? Oni će predstaviti svoj rad i prikažite ga na vidljivom mjestu kako bi ga svi učenici mogli vidjeti nakon što završe zajednički rad na tabli.

Nastavnik će sa učenicima proći kroz glavne tačke (cilj časa, vrijednost svijesti), vještine, činjenice i procese iz časa.

Pokušat će da izazove diskusiju i zatraži aktivno učešće svih ili većine.





## Modul 1: Društvena svijest

### Jedinica 1: Biti svjestan

#### Zatvaranje i izvještavanje:

Kada sve grupe završe sa predstavljanjem svog rada i raspravom o svijesti iz svoje perspektive, nastavnik modula će voditi diskusiju sa učenicima o primarnim ili značajnim razlikama koje su primijetili dok su nudili.

Slično, ako ima vremena, mogu razgovarati o najčešćim sličnostima koje spominje većina učesnika.

#### Vremenski okvir/radni program

00.00 Uvod (3 min)

00.03 Revizija prethodnog modula (2 min)

00.05 Interaktivna aktivnost sa ispitivanjem i uvodom u sljedeću aktivnost (10 min)

00.15 Koja emocija? sa ispitivanjem(25 min)

00.40 Refleksija (5 min)





## Modul 1: Društvena svijest

### Jedinica 2: Rast emocionalne inteligencije i svijesti

Trajanje: 45min

**Podsjetnik za reviziju:** na početku svake nastavne jedinice preporučljivo je ponoviti s učenicima ono što su naučili tokom prethodne jedinice/modula i koristiti informacije za povezivanje sa trenutnim. Ovo pomaže učvršćivanju i konsolidaciji znanja u holističku cjelinu.

#### Teorijska pozadina:

Najbolje mjesto za demonstraciju razvoja društvene svijesti su škole, gdje se svake minute prikazuju primjeri djece koja stječu strastvene uvide i pažnju.

Primjer: Vizualizirajte scenu u kojoj dvoje djece uče zajedno nasamo dok sjede u mirnom dijelu.

Odnos iznenada prekida treće dijete koje može osjetiti potrebu za povezivanjem i koristi nespretan govor tijela kako bi privuklo pažnju.

Druga djeca su prisiljena da se uključe zbog toga.

Ovaj oblik nasilnog angažmana može biti prihvatljiv ako dvoje pojedinačne djece također imaju socijalne vještine koje se tek razvijaju. Ipak, u slučaju da imaju razvijenije emocionalne vještine, postupci trećeg djeteta će se vjerovatno smatrati nepristojnim.

Dakle, kako možemo podučavati društvenu svijest u školama?





## Modul 1: Društvena svijest

### Jedinica 2: Rast emocionalne inteligencije i svijesti

Prvo i najvažnije, poznavanje trenutne pozadine svakog djeteta je od suštinskog značaja. Budući da svaki učenik dolazi na nastavu sa jedinstvenim okruženjem i skupom iskustava, potrebno je identificirati one čija svijest zahtijeva ili početnu pomoć ili malo više kontinuirane podrške.

Nastavnici treba da budu spremni da odmah razgovaraju o emocijama u učionici, a taj razgovor treba da bude bez osuđivanja. Neka osjećanja se često kategorisu kao prijateljska, dok su druga štetna.

Ne postoji ispravan ili pogrešan način kako da se učenik osjeća. Umjesto toga, postoje samo prikladne metode za prenošenje takvih osjećaja, koji su često zasnovani na okolnostima.

#### Ključni ciljevi učenja:

- Učite djecu važnosti društvene svijesti i dajte im objašnjenje korak po korak. Pomozite im da vizualiziraju scenarije iz stvarnog života kako bi prepoznali ove situacije kasnije u životu.
- Pružite im podršku kako biste im omogućili da se otvore i oslobole svoje emocije u sigurnom okruženju.





## Modul 1: Društvena svijest

### Jedinica 2: Rast emocionalne inteligencije i svijesti

#### Specifične aktivnosti i zadaci:

##### Uvod

Pozdrav, dnevni red i dogovor o osnovnim pravilima - kada neko govori, drugi šute, poštuju i sarađuju.

##### Revizija prethodnog modula.

-**Interaktivna aktivnost sa ispitivanjem i uvodom u sljedeću aktivnost.**

##### Tokom

1. Prije radionice voditelj priprema listu pitanja na koja se može odgovoriti samo sa da ili ne. Ova pitanja bi trebala početi sa "Da li ste ikada...?" ili „Ustani ako...".

##### Naprimjer:

1. Jeste li ikada bili u ZOO vrtu?
  2. Da li ste ikada bili na jahanju?
  3. Da li ste ikada planinarili?
2. Voditelj čita pitanja ili izjave jedno po jedno. Za svaku riječ, učesnici su ustajali ako su mogli na poruku odgovoriti sa da.





## Modul 1: Društvena svijest

### Jedinica 2: Rast emocionalne inteligencije i svijesti

#### Poslje

Uobičajeni ili očekivani ishodi: Članovi grupe se upoznaju na zabavan način.

Djeca u našoj školi će početi razumijevati i kontrolirati svoje emocije, steći razumijevanje drugih i vješto se nositi sa društvenim situacijama sa svakom jedinicom, postavljajući temelje za uspjeh u školi, zajednici i kroz život.

Ponašajte se prema drugima onako kako biste željeli da se prema vama ponašaju.

Danas socijalno-emocionalno učenje u učionici stavlja veliki prioritet na empatiju.

Učenici mogu naučiti da se prema ljudima ophode sa saosjećanjem i poštovanjem ako znaju kako kontrolirati svoja osjećanja i ponašanja. Nastavnici imaju različite prilike da nauče empatiju i pokažu je.

Naprimjer, davanjem skromne nagrade kada učenik učini lijepo djelo, oni mogu podstići odlično ponašanje učenika. Neki instruktori prave papirne lančiće ili pune staklenke klikerima ili kartama. Učenici imaju zabavu ili poseban poklon kada je lonac gotov ili lanac dodirne tlo.





## Modul 1: Društvena svijest

### Jedinica 2: Rast emocionalne inteligencije i svijesti

#### Zatvaranje i izvještavanje:

Nastavnik će sa učenicima proći kroz glavne tačke, emocije, empatiju i procese iz lekcije. Oni će pokušati da razviju diskusiju i aktivno učešće svih ili većine učenika.

Kada sve grupe završe svoj rad i razgovaraju o tome kako žele da budu tretirane iz njihove perspektive, nastavnik modula će voditi diskusiju sa studentima. Govorit će o tome kako kontrolirati svoja osjećanja i ponašanja i kako naučiti da se prema drugima ophode sa saosjećanjem i poštovanjem.

#### Vremenski okvir/radni program

00.00 Uvod (3 min)

00.03 Revizija prethodnog modula (2 min)

00.05 Interaktivna aktivnost sa ispitivanjem i uvodom u sljedeću aktivnost (10 min)

00.15 Koja emocija sa debrifingom (25 min)

00.40 Refleksija (5 min)





## Modul 1: Društvena svijest

### Jedinica 3: Suočavanje sa istinom i stvarnošću

Trajanje: 45min

**Podsjetnik za reviziju:** na početku svake nastavne jedinice preporučljivo je ponoviti s učenicima ono što su naučili tokom prethodne jedinice/modula i koristiti ove informacije za povezivanje sa trenutnim. Ovo pomaže učvršćivanju i konsolidaciji znanja u holističku cjelinu.

#### Teorijska pozadina:

Naučite učenike da se suoče s istinom

Čak se i najbolji studenti ne ponašaju uvijek lijepo. Mogu pogriješiti u svom poslu i ponekad lako izgubiti fokus.

Socijalno-emocionalno učenje može pomoći učenicima da prepoznaju i poboljšaju svoje slabosti. Nastavnici iz osnovnih predmeta mogu uključiti samoprocjenu nakon testova. Oni također mogu osigurati da učenici prihvate odgovornost za svoje postupke zahtijevajući od njih da završe svoj domaći zadatak.

Zajednički projekti pružaju nastavnicima odličnu priliku da praktikuju strategije kao što su timski rad, individualna odgovornost umjesto okrivljavanja drugih i podjela zadataka na osnovu snaga i slabosti svakog učenika.

To su vrijedne vještine koje bi svako trebao posjedovati jer će učenicima biti od koristi kako u toku odrastanja, a kasnije i kroz život. Ključno je suočiti se sa istinom i priхватiti odgovornost.





## Modul 1: Društvena svijest

### Jedinica 3: Suočavanje sa istinom i stvarnošću

#### Ključni ciljevi učenja:

- povećana društvena svijest
- povećana samoregulacija
- razvoj saradnje i kompromisa
- bolje razumijevanje ljudskog dostojanstva





## Modul 1: Društvena svijest

### Jedinica 3: Suočavanje sa istinom i stvarnošću

#### Specifične aktivnosti i zadaci:

##### Uvod

Pozdrav, dnevni red i dogovor o osnovnim pravilima - kada neko govori, drugi šute, poštuju i sarađuju.

##### Revizija prethodnog modula

Koja je lekcija posljednjeg modula? Kako to može biti od pomoći. Je li to teško implementirati u naše ponašanje prema vršnjacima i drugima?

##### Interaktivna aktivnost sa sa ispitivanjem i uvodom u sljedeću aktivnost

Zamolite sve učesnike da stanu.

Objasnite detalje. Kada kažete "gore", učesnici bi trebali nagnuti glave i pogledati u plafon. Kada kažete "dolje", učesnici treba da spuste glave i pogledaju u pod. Kada kažete "lijevo", učesnici bi trebali okrenuti glave ulijevo. Kada kažete "desno", učesnici treba da okrenu glave udesno.

Recite riječi gore, dolje, lijevo i desno nasumično i ohrabrite učesnike da slijede vaša uputstva. Nastavite da dajete upute razumno brzim tempom.





## Modul 1: Društvena svijest

### Jedinica 3: Suočavanje sa istinom i stvarnošću

Promijenite značenje riječi. Nakon otprilike minute, recite da ćete izvršiti promjenu. Od sada, gore će značiti dolje, i obrnuto. Pozovite nasumično četiri smjera i zamolite učesnike da slijede upute. Vidjet ćete mnoge "greške" i mnogo posramljenog smijeha.

Završite sesiju. Najavite kraj aktivnosti nakon otprilike jedne minute.

#### Sumiranje utisaka kroz ispitivanje

Pitajte učesnike koliko je bilo teško slijediti upute kada se promijenilo značenje riječi. Zamolite ih da razgovaraju o sličnim iskustvima koja su možda imali u svom stvarnom životu.

-Koju emociju? Nastavnik treba da predstavi i razgovara o ova četiri aspekta istine sa svojim učenicima. Može ih podijeliti u četiri grupe i svakoj grupi dodijeliti jednu temu za diskusiju unutar grupe; kada budu završeni, iznijet će svoje zaključke ostalim učesnicima i razmijeniti mišljenja o sva četiri slučaja.





## Modul 1: Društvena svijest

### Jedinica 3: Suočavanje sa istinom i stvarnošću

- Morate tražiti istinu. Ne možete očekivati da će doći do vas. Mnogi ljudi vas žele natjerati da se složite s njima i podržite njihovo gledište, ali to nije uvijek slučaj. Takođe morate vjerovati da je istina stvarna. Ako ste u nedoumici, nastavite tražiti.
- Govori. Kada vjerujete da je nešto istina, morate to jasno izraziti. Zato su, kao što je Martin Luther King, Jr. pokazao, dobre vještine pisanja i govora neophodne. Istina se ne služi dobro ako ne možete izraziti svoje ideje na način koji drugi mogu razumjeti.
- Čekaj. Shvatite kako da odbranite svoju poziciju. Izbjegavajte pritisak vršnjaka jer u suštini slijedite ciljeve drugih. Ponašajte se kao branilac svojih vrijednosti, posebno među svojim vršnjacima. Za to je potrebna hrabrost, ali to je ono što znači biti lik.
- Drži se istine. Ljudima koji stalno mijenjaju svoja mišljenja i vrijednosti nedostaje integritet. Recite svojim učenicima da su njihove sposobnosti rješavanja problema i sposobnost da savladaju prepreke vrijedne.





## Modul 1: Društvena svijest

### Jedinica 3: Suočavanje sa istinom i stvarnošću

Vaše vrijednosti su također bitne, ali nemojte se plašiti da ih preispitate. Međutim, ovo se mora shvatiti ozbiljno. Ne možete se predomisliti samo zato što postoji pitanje. Razmislite o tome i uradite ono što je najbolje za vas. Učenici će razgovarati o svim aspektima suočavanja sa istinom, navodeći primjere iz ličnog iskustva. To je najizazovniji način učenja kada učimo iz ličnih primjera. Dijeljenje vlastitog iskustva i osjećaj svijesti može biti od velike pomoći.

#### Zatvaranje i izvještavanje:

Nastavnik će razmotriti glavne tačke lekcije, vještine, činjenice i procese sa učenicima, pokušati izazvati diskusiju i zatražiti aktivno učešće od svih ili većine učenika. Nakon što svaka grupa završi sa predstavljanjem svog rada i diskusijom o svijesti iz svog ugla, nastavnik modula će voditi diskusiju sa studentima o glavnim razlikama koje su uočili tokom prezentacije. Slično tome, ako vrijeme dozvoljava, mogu preći preko najčešćih sličnosti koje spominje većina učesnika.

#### Vremenski okvir/radni program

00.00 Uvod (3 min)

00.03 Revizija prethodnog modula (2 min)

00.05 Interaktivna aktivnost sa ispitivanjem i uvodom u sljedeću aktivnost (10 min)

00.15 Koja emocija sa sa ispitivanjem (25 min)

00.40 Refleksija (5 min)





## Modul 1: Društvena svijest

### Jedinica 4: Biti u stanju razumjeti i pokazati empatiju prema drugima.

Trajanje: 45min

**Podsjetnik za reviziju:** na početku svake nastavne jedinice preporučljivo je ponoviti s učenicima ono što su naučili tokom prethodne jedinice/modula i koristiti ove informacije za povezivanje sa trenutnim. Ovo pomaže učvršćivanju i konsolidaciji znanja u holističku cjelinu.

#### Teorijska pozadina:

Biti sposoban zauzeti perspektivu i saosjećati s drugima; prepoznavanje i uvažavanje individualnih i grupnih sličnosti i razlika; prepoznavanje i korištenje porodičnih, školskih i društvenih resursa. Sve su to važni aspekti socijalnog i emocionalnog učenja. Razvijanje sposobnosti regulacije emocija, postavljanja ciljeva i upravljanja stresom osnovne su vještine koje pomažu maloj djeci da postanu uspješni učenici.

#### Ključni ciljevi učenja:

- Učenici da prepoznaju sličnosti i razlike među sobom i razviju radnu definiciju različitosti.
- Ova aktivnost se odnosi na emocionalnu jezgru kompetencije uspostavljanja i održavanja zdravih, nagrađujućih kooperativnih odnosa.
- Napomena: Ova lekcija je korisna na početku školske godine da pomogne učenicima da upoznaju učenike koje možda ne poznaju.





## **Modul 1: Društvena svijest**

### **Jedinica 4: Biti u stanju razumjeti i pokazati empatiju prema drugima.**

#### **Specifične aktivnosti i zadaci:**

Uputstva u nastavku su za osoblje koje će voditi aktivnosti.

1) Dajte svakom učeniku personaliziranu zvijezdu. Učenici treba da napišu svoja imena ili zalijepe/nacrtaju svoju sliku u centru zvijezde.

2) Objasnite učenicima da svaka tačka na zvijezdi predstavlja drugu kategoriju. Recite učenicima da popune prazna polja na svom tragu svojim odgovorima za svaku vrstu.

Kategorije bi trebale biti iste za sve studente i o njima treba odlučiti unaprijed. Treba ih napisati na listu papira i podijeliti svakom učeniku, ili ih treba napisati na tabli. Predložene kategorije uključuju: moju rodnu državu ili zemlju, hobi u kojem uživam, moj najjači kvalitet, moj omiljeni školski predmet i moj najmanje omiljeni školski predmet, moje željeno zanimanje, moj omiljeni sport i tako dalje...

3) Nakon što učenici završe svoje zvijezde, neka se kreću po sobi i prave što više utakmica sa drugim učenicima koliko mogu.

Napravite spisak svih drugova iz razreda koji imaju nešto zajedničko sa njima.

4) Napišite pet kategorija na tabli i neka učenici odgovore.





## Modul 1: Društvena svijest

### Jedinica 4: Biti u stanju razumjeti i pokazati empatiju prema drugima.

- 5) Uputite učenike da razmotre definiciju riječi raznolikost. Dozvolite učenicima da kreiraju "mrežu" koristeći riječ "raznolikost" kao cijela grupa ili u malim kooperativnim grupama. Uključite što više primjera (naprimjer različite rase, religije, jezici, porodične strukture itd.) i njihovo općenito razumijevanje riječi.
- 6) Neka učenici sarađuju kako bi stvorili radnu definiciju različitosti koja uključuje sve njihove ideje. Na komad papira napišite definiciju klase.
- 7) Razgovarajte o webu sa učenicima

#### Zatvaranje i izvještavanje:

Završite lekciju i zamolite učenike da razmotre zašto vjeruju da ste ih pozvali da učestvuju u ovom zadatku i kako bi razredna definicija različitosti mogla biti od pomoći.  
Prikažite zvjezdice učenika, kolekciju odgovora učenika i definiciju različitosti razreda u učionici.

#### Vremenski okvir/radni program

- 00.00 Uvod (3 min)
- 00.03 Revizija prethodnog modula (2 min)
- 00.05 Interaktivna aktivnost sa ispitivanjem i uvodom u sljedeću aktivnost (10 min)
- 00.15 Koja emocija sa sumiranjem utisaka (25 min)
- 00.40 Refleksija (5 min)





## Modul 2: Komunikacija

### Uvod

Komunikacija je razmjena informacija između ljudi, licem u licem ili prekodigitalnih medija kao što su knjige, novine ili internet.

Olakšava širenje znanja i formira odnose među pojedincima. Komunikacija također igra bitnu ulogu u razvoju razumijevanja, pomaže nam izraziti misli i emocije te na taj način uspijevamo shvatiti druge.

Ovaj modul će naučiti ljude kako razviji komunikacijske vještine i stvoriti temelje poboljšanja svakodnevnog života i kasnijeg uspjeha i sveukupnog zadovoljstva.





## Modul 2: Komunikacija

### Jedinica 1: Komunikacija je važna

Trajanje: 45min

**Podsjetnik za reviziju:** na početku svake nastavne jedinice preporučljivo je ponoviti s učenicima ono što su naučili tokom prethodne jedinice/modula i koristiti ove informacije za povezivanje sa trenutnim. Ovo pomaže učvršćivanju i konsolidaciji znanja u holističku cjelinu.

#### Teorijska pozadina:

Komunikacijski bonton odnosi se na prihvaćene načine komuniciranja s drugima na radnom mjestu. Dobar komunikacijski bonton uključuje ponašanje i strategije koje vam mogu pomoći da jasno prenesete informacije dok održavate pozitivne odnose sa svojim nadređenima, kolegama i klijentima.

Neverbalni tipovi komunikacije su izrazi lica, gestovi, paralingvistika (kao što je glasnoća ili ton glasa), govor tijela, proksemija ili lični prostor, pogled očiju, haptika (dodir), izgled i artefakti.

#### Ključni ciljevi učenja:

- Shvatiti važnost komunikacijskog bontona i slijediti ga.
- Biti svjesni govora tijela i izraza lica.





## Modul 2: Komunikacija

### Jedinica 1: Komunikacija je bitna

#### Specifične aktivnosti i zadaci:

Učenici treba da popune praznine u datoј priči prateći komunikacijski bonton prema datoј situaciji.

Nastavnici mogu koristiti primjer raznih zagonetki koje pronađu na internetu ili već znaju i daju učenicima da pokušaju riješiti. Za mlađi uzrast to bi moglo da se uradi tako što nastavnik čita, a učenik verbalno popunjava praznine.

Učenik treba da smisli voće/povrće i objasni to drugima koristeći neverbalnu komunikaciju.

Jedan učenik će dobiti karticu koju učenik treba da pokuša da objasni pokretom ruke itd, dok ostali učenici pokušavaju da pogode šta piše na predstavljenoj kartici. To se može učiniti u timovima kako bi se učenici pokušali povezati i uključiti.





## Modul 2: Komunikacija

### Jedinica 1: Komunikacija je bitna

#### Zatvaranje i izvještavanje:

Pregledajte glavne tačke, vještine, činjenice i procese iz lekcije.

Nakon svake aktivnosti slijedi kratka diskusija o mogućim odgovorima u različitim situacijama (priča) i njihovom izvođenju u igrama asocijacija.

#### Vremenski okvir/program rada:

00.00 Uvod (3 min)

00.03 Revizija prethodnog modula (2 min)

00.05 Interaktivna aktivnost sa ispitivanjem i uvodom u sljedeću aktivnost (10 min)

00.15 Popunite praznine u priči (10 min) sa ispitivanjem

00.25 Igre udruživanja (15 min) sa ispitivanjem

00.40 Refleksija (5 min)





## Modul 2: Komunikacija

### Jedinica 2: Tijelo je važno

**Trajanje: 45min**

**Podsjetnik za reviziju:** na početku svake nastavne jedinice preporučljivo je ponoviti s učenicima ono što su naučili tokom prethodne jedinice/modula i koristiti ove informacije za povezivanje sa trenutnim. Ovo pomaže učvršćivanju i konsolidaciji znanja u holističku cjelinu.

#### **Teorijska pozadina:**

Efikasna komunikacija je sposobnost da se isporuči jasna poruka u najkraćem vremenu. Sa ovim oblikom komunikacije poruka može, ali i ne mora biti primljena na način koji je predviđen. Primalac može smatrati da je kratkoča nedovoljna i da će možda trebati više jasnoće kako bi poruka bila efikasno isporučena. Sposobnost ovladavanja efikasnom komunikacijom u poslovanju imat će pozitivan utjecaj na upravljanje profesionalnim odnosima i organizacionim ponašanjem.

#### **Ključni ciljevi učenja:**

- Budite svjesni govora tijela i izraza lica.
- Koristite aktivno slušanje i budite efikasni u izražavanju.





## Modul 2: Komunikacija

### Jedinica 2: Tijelo je važno

#### Specifične aktivnosti i zadaci:

Debata (npr. "Reci mi zašto...") - "Trebaju li se poštovati pravila?"

Razred je podijeljen u dva tima (jedan za i jedan protiv) i žiri. Tokom debate učenici ne smiju reći da li se slažu/ne slažu sa „protivnikom“. Žiri mora odrediti ko je bio za, ko protiv i jake i slabe strane teme.

#### Sjedeći razgovor

Nastavnik bira dva učenika, daje jednom temu za razgovor i šapuće drugom kako da se ponaša (budi agresivan, kooperativan, itd.). Cilj je da prvi učenik pokuša uvjeriti drugog u njegovu tačku gledišta ili barem doći do tačke koja odgovara obojici.

Nakon završetka razgovora, ostatak razreda bi trebao dati ideje/primjere za poboljšanje – kako se efikasnije izraziti.





## Module 2: Komunikacija

### Jedinica 2: Tijelo je važno

#### Zatvaranje i izvještavanje:

Pregledajte glavne tačke, vještine, činjenice i procese iz lekcije.

Nakon svake aktivnosti slijedi kratka diskusija.

Učenici treba da pogode da li se debitanti slažu jedni sa drugima ili ne.

Učenici treba da pogode mišljenje drugog učesnika po njegovom ponašanju.

Nastavnik vodi diskusiju postavljajući pitanja o ponašanju učenika koji su učestvovali. („Da li je bio nervozan?“, „Da li je kolutao očima?“, „Da li mu je glas bio miran?“)

#### Vremenski okvir/program rada:

00.00 Uvod (3 min)

00.03 Revizija prethodnog modula (2 min)

00.05 Interaktivna aktivnost sa ispitivanjem i uvodom u sljedeću aktivnost (10 min)

00.15 Debata - „Treba li se poštovati pravila?“ (15 min) sa ispitivanjem

00.30 Zadati razgovor (10 min) sa ispitivanjem

00.40 Refleksija (5 min)





## Module 2: Komunikacija

### Jedinica 3: Otvorite svoj um

Trajanje : 45min

**Podsjetnik za reviziju:** na početku svake nastavne jedinice preporučljivo je ponoviti s učenicima ono što su naučili tokom prethodne jedinice/modula i koristiti ove informacije za povezivanje sa trenutnim. Ovo pomaže učvršćivanju i konsolidaciji znanja u holističku cjelinu.

#### **Teorijska pozadina:**

Termin pregovaranje odnosi se na stratešku diskusiju koja rješava pitanje na način koji obje strane smatraju prihvatljivim. U pregovorima svaka strana pokušava uvjeriti drugu da se složi s njihovim gledištem. Pregовори uključuju davanje i uzimanje, što znači da će jedna strana uvijek bolje proći u pregovorima Drugi, međutim, mora popustiti - čak i ako je taj ustupak nominalni. Pregovaranjem, sve uključene strane pokušavaju izbjegći svađu, ali pristaju na postizanje nekog oblika kompromisa.

Otvorenost je kvaliteta spremnosti da razmotrite ideje i mišljenja koja su nova ili različita od vaših.

#### **Ključni ciljevi učenja:**

- Moći pregovarati
- Biti otvorenog uma





## Modul 2: Komunikacija

### Jedinica 3: Otvorite svoj um

#### Specifične aktivnosti i zadaci:

Pregovori o "školskom ručku" (npr. "Hajde da odlučimo") Razred je podijeljen u dvije ekipe i žiri. Tema je „Šta treba da sadrži školski meni i koliko često“. Jedna strana je za brzu hranu - energetska pića, žvake, kolače, druga je za zdravu hranu - voće, povrće, kuwanu hranu. Svaka ekipa pokušava da odbrani svoje gledište, ali pregovori se završavaju kada se oba tima dogovore oko određenog menija!  
"predomislim se"

Jedna od vječnih svađa sa djecom je oko čišćenja i organizovanja - očistite sobu, očistite svoj sto, pokupite tu odjeću itd. Svako ima svoje argumente, pa razred treba da pokuša da ubijedi učitelja da neodržavanje svog stola čistim nije problem, ne usporava vaš rad, još bolje - pomaže kreativnosti.





## Modul 2: Komunikacija

### Jedinica 3: Otvorite svoj um

#### Zatvaranje i izvještavanje:

Pregledajte glavne tačke, vještine, činjenice i procese iz lekcije.

Nakon svake aktivnosti slijedi kratka diskusija.

“Školski ručak” - koje su bile jake i slabe strane izjava oba tima, kako su pronašli rješenje, te koji su prednosti/mane za oba tima, jesu li bili otvorenog uma?

“Promijeni se” – koliko su argumenti učenika bili jaki i kako bi mogli poboljšati svoju argumentaciju?



#### Vremenski okvir / program rada

00.00 Uvod (3 min)

00.03 Revizija prethodnog modula (2 min)

00.05 Interaktivna aktivnost sa ispitivanjem i uvodom u sljedeću aktivnost (5 min)

00.10 „Školski ručak (15 min) sa ispitivanjem

00.25 “Promijeni se” (15 min) sa ispitivanjem

00.40 Refleksija (5 min)



## Modul 2: Komunikacija

### Jedinica 4: Igraj prema pravilima

Trajanje: 45min

**Podsjetnik za reviziju:** na početku svake nastavne jedinice preporučljivo je ponoviti s učenicima ono što su naučili tokom prethodne jedinice/modula i koristiti ove informacije za povezivanje sa trenutnim. Ovo pomaže učvršćivanju i konsolidaciji znanja u holističku cjelinu.

#### Teorijska pozadina:

Komunikacija je jednostavno čin prenošenja informacija s jednog mjestu, osobe ili grupe na drugo. Svaka komunikacija uključuje (barem) jednog pošiljaoca, poruku i primaoca. Ovo možda zvuči jednostavno, ali komunikacija je zapravo vrlo složena tema. Na prijenos poruke od pošiljaoca do primatelja može utjecati veliki raspon stvari. To uključuje naše emocije, kulturnu situaciju, medij koji se koristi za komunikaciju, pa čak i našu lokaciju. Složenost je razlog zašto se dobre komunikacijske vještine smatraju tako poželjnim od strane poslodavaca širom svijeta: tačna, učinkovita i nedvosmislena komunikacija je zapravo izuzetno teška.

#### Ključni ciljevi učenja:

- Shvatiti važnost komunikacijskog bontona i slijediti ga
- Budite svjesni govora tijela i izraza lica
- Koristite aktivno slušanje i budite efikasni u izražavanju
- Mogućnost pregovaranja
- Budite otvorenog uma



Co-funded by  
the European Union



## Modul 2: Komunikacija

### Jedinica 4: Igraj prema pravilima

#### Specifične aktivnosti i zadaci:

“Napravi sedmični raspored”

Za vrijeme odmora je slobodno vrijeme, pa svako želi da igra šta želi, ali cijeli razred treba da bude u očima nastavnika.

Učenici treba da naprave sedmični raspored utakmica – raspored sa igrom za svaki dan. Raspored bi trebali svi odobriti. Nastavnik može smanjiti/ukloniti ograničenja - različit raspored za različite sedmice, sedmicu po pola - dane sa igrami koje uključuju cijeli razred i dane podijeljene na dva - igre za dječake i igre za djevojčice.

Za mlađi uzrast to se može uraditi naljepnicama.

.





## Modul 2: Komunikacija

### Jedinica 4: Igraj prema pravilima

#### Zatvaranje i izvještavanje:

Pregledajte glavne tačke, vještine, činjenice i procese iz lekcije.

Nakon svake aktivnosti slijedi kratka diskusija.

“Napravi sedmični raspored” - koje uslove morate imati na umu, na osnovu čega ste izvršili narudžbu i šta ste uradili da sve zadovoljite?

#### Vremenski okvir/radni program

00.00 Uvod (3 min)

00.03 Revizija prethodnih modula (5 min)

00.08 Interaktivna aktivnost sa ispitivanjem i uvodom u sljedeću aktivnost (5 min)

00.18 “Napravi nedeljni raspored” (24 min) sa ispitivanjem

00.42 Refleksija (3 min)

.





## Modul 3: Timski rad i upravljanje konfliktima

### Uvod

Timski rad za razvoj i uspjeh učenika ima nekoliko prednosti.

Podučava osnovne socijalne vještine.

Timski rad uči osnovnim komunikacijskim i društvenim vještinama, kao što su aktivno slušanje i efikasno govorenje. Kada rade kao tim, učenici uče kako slušati svoje vođe i trenere kako bi ispunili svoje individualne uloge.

Učenici uče kako da slušaju jedni druge kako bi funkcionali kao kohezivna jedinica.

Timski rad također smanjuje maltretiranje. Jedna od najvećih prednosti timskog rada je njegov potencijal da dramatično smanji efekte maltretiranja na učenike. Biti dio tima koji iskreno brine o svojim članovima također će dati učeniku snažan sistem podrške.

Prednosti timskog rada se gotovo uvijek pretoče u uspjeh izvan učionice.





## Modul 3: Timski rad i upravljanje konfliktima

### Jedinica 1: Saradnja pobjeđuje

Trajanje: 45min

**Podsjetnik za reviziju:** na početku svake nastavne jedinice preporučljivo je ponoviti s učenicima ono što su naučili tokom prethodne jedinice/modula i koristiti ove informacije za povezivanje sa trenutnim. Ovo pomaže učvršćivanju i konsolidaciji znanja u holističku cjelinu.

#### Teorijska pozadina:

Efikasna saradnja zahtijeva niz složenih emocionalnih i kognitivnih vještina – aktivno slušanje, empatiju, predstavljanje gledišta, delegiranje dužnosti, kritičko razmišljanje, takt, samodisciplinu itd.

Pomažući djeci da budu kooperativni u različitim školskim situacijama, omogućavamo im da uvježbaju kvalitet koji će im trebati u ulogama prijatelja, partnera, roditelja, zaposlenika, menadžera i još mnogo toga. Bez naše sposobnosti da sarađujemo u ovim životnim ulogama, često možemo doživjeti pravi neuspjeh.

Korisno je da djeca budu svjesna poteškoća u saradnji – razlike u mišljenjima, motivaciji, tempu rada ili karakteru članova tima mogu pretvoriti projekat u pravi izazov. Stoga, kada ih vodimo da ostvare iskustvo saradnje, pomažemo im da shvate da to nije uvijek lako, ali je od životne važnosti.



Co-funded by  
the European Union



## Modul 3: Timski rad i upravljanje konfliktima

### Jedinica 1: Saradnja pobjeđuje

#### Ključni ciljevi učenja:

Za djecu ovog uzrasta koncept saradnje se najjasnije može prenijeti kroz sljedeće poruke:

1. Budite spremni da radite zajedno sa drugima. Spremnost za rad u timu je zajednička odgovornost. Svi su zainteresovani za uspjeh zajedničke aktivnosti. Obično ideja prethodi radu i okuplja ljude da je ostvare. U drugim slučajevima, priroda posla zahtijeva određene stručnjake. U oba slučaja potrebna je spremnost i želja za zajedničkim radom.
2. Da se pridržavaju postavljenih pravila. Bez pravila i jasno dodijeljenih zadataka, zajednički rad bi prošao kroz mnoge poteškoće, poput naprezanja u odnosima. Važno je da se svi u grupi slažu sa pravilima.
3. Da svojim idejama i vještinama doprinesemo zajedničkom cilju. U timu je važno da svi budu korisni i da nešto doprinesu zajedničkoj aktivnosti.
4. Da pokažu poštovanje prema drugima, da bude u stanju da sluša, sudi i donosi odluke. Svi su deo tima i njihovo mišljenje je važno, niko ne nameće svoju odluku i volju. Istovremeno, ljudi imaju svoju individualnost i ponekad je izazov pronaći ravnotežu u timu. Čak i ako ne odobravamo neke ideje ili mišljenja, pokazujemo poštovanje onome ko ih je napravio. Ovdje lična želja ustupa mjestu zajedničkom cilju.





## Modul 3: Timski rad i upravljanje konfliktima

### Jedinica 1: Saradnja pobjeđuje

#### Specifične aktivnosti i zadaci:

##### Uvod

Pozdrav, uvod u dan i ponavljanje osnovnih pravila - kada neko govori, drugi šute, poštuju i sarađuju.

##### Interaktivna aktivnost Kako da otkrijem saradnju?

Pozovite djecu da podijele svoja postignuća kada su radili u timu. Pitajte ih kako su prevazišli svoje razlike, koje su im pomogle da stvari uspješno dovedu do kraja, sarađivaju sa razumijevanjem, slušaju druge članove tima, prihvataju tuđe ideje, podržavaju jedni druge. Bitno je da djeca dođu do zaključka da je konačan rezultat rezultat složnosti tima i pokazanog jedinstva.

U ovom dijelu djeca iznose ličnu ideju o saradnji. Svi crtaju sliku kako zamišljaju partnerstvo i u kojim situacijama na malim listovima. Djeca imaju 5 minuta da nacrtaju, a zatim zalijepe listove za crtanje na ploču, a zatim objasne šta su nacrtali. Učenici su u ranom uzrastu, u kojem se saradnja izražava u međusobnoj pomoći u igricama, na takmičenjima, u izvršavanju postavljenih zadataka. U osnovnoj školi djeca vole da dijele svoje misli i emocije. Ovo je dobar početak lekcije.





## Modul 3: Timski rad i upravljanje konfliktima

### Jedinica 1: Saradnja pobjeđuje

U glavnom dijelu aktivnosti formira se i razvija se nekoliko tačaka podrške. Aktivnost prolazi kroz svoj veći dio u razgovoru. Predlažemo nekoliko osnovnih pitanja koja treba razviti. Odgovori učenika su u ovoj situaciji izuzetno važni, jer od njih dobijamo informacije o njihovom ličnom iskustvu na temu saradnje. Pomažu nam da usmjerimo napore na ono što nije jasno, ali i da usmjere učenike na zaključak da kada sarađujemo možemo više. Mogu sam, ali kada imam podršku i sarađujem mogu više!

Zašto ljudi sarađuju?

Kada treba da radimo u timu?

Zbog čega neki ljudi više vole da rade sami?

Predložite neka pravila potrebna za zajednički rad.

Zašto je važno poštovati pravila timskog rada?

S kakvim ljudima najviše voliš raditi u timu?

Kako zamišljate saradnju u: izgradnji zgrade, štampanju udžbenika, snimanju filma, izgradnji jakog gimnastičkog tima, pravljenju džema...





## Modul 3: Timski rad i upravljanje konfliktima

### Jedinica 1: Saradnja pobjeđuje

#### Zatvaranje i izvještavanje:

DEBATA

Zašto je važno sarađivati?

Mislite da je saradnja važna?

Podijelite tri situacije u kojima mislite da je bolje sarađivati u grupi.

#### Vremenski okvir/program rada:

00.00 Uvod (3 min)

00.03 Revizija prethodnog modula (2 min)

00.05 Interaktivna aktivnost sa ispitivanjem i uvodom u sljedeću aktivnost (10 min)

00.15 Razgovor – Zašto ljudi sarađuju? (25 min) sa ispitivanjem

00.40 Refleksija (5 min)



## Modul 3: Timski rad i upravljanje konfliktima

### Jedinica 2: Timski rad je odličan

**Trajanje: 45min**

**Podsjetnik za reviziju:** na početku svake nastavne jedinice preporučljivo je ponoviti s učenicima ono što su naučili tokom prethodne jedinice/modula i koristiti informacije za povezivanje sa trenutnim. Ovo pomaže učvršćivanju i konsolidaciji znanja u holističku cjelinu.

#### **Teorijska pozadina:**

Kroz grupni rad učenici uče da prepoznaju i upravljaju konfliktima na konstruktivan način. Ovo podstiče okruženje saradnje i povjerenja, omogućavajući članovima tima da dođu do kreativnih rešenja.

Grupni rad promoviše efikasnu komunikaciju i vještine upravljanja konfliktima kod mladih učenika, što dovodi do poboljšanog timskog rada i boljih obrazovnih rezultata. Učenici postaju sigurniji u svoje sposobnosti da sarađuju i koordiniraju svoje napore ka postizanju željenog cilja. Uz praksu, oni mogu razviti međuljudske vještine čak i u mladosti - kao što su aktivno slušanje, rješavanje problema i donošenje odluka, što će im biti od neprocjenjive vrijednosti za budućnost.



Co-funded by  
the European Union

## Modul 3: Timski rad i upravljanje konfliktima

### Jedinica 2: Timski rad je odličan

#### Ključni ciljevi učenja:

- Učenici znaju da zaslužuju da se njihova uvjerenja i želje poštaju.
- Učenici su svjesni važnosti reći „ne“.
- Učenici mogu učestvovati u timskim procesima i svjesni su da svaki član tima može doprinijeti na neki način
- Učenici znaju da treba da sačekaju svoj red
- Učenici su sposobni da rade u timu sa različitim partnerima
- Učenici mogu razmišljati o svojim postupcima uz vodstvo odraslih



Co-funded by  
the European Union



## Modul 3: Timski rad i upravljanje konfliktima

### Jedinica 2: Timski rad je odličan

#### Specifične aktivnosti i zadaci:

##### Uvod

Pozdrav, uvod u dan i ponavljanje osnovnih pravila - kada neko govori, drugi šute, poštuju i sarađuju.

**Interaktivna aktivnost** - Različiti smo i imamo nešto zajedničko Svrha aktivnosti je udruživanje u grupe različite djece koja nisu imala priliku da rade i komuniciraju zajedno ili nisu imala takvu mogućnost.

Učenici sjede u krugu. Učitelj stoji u centru kruga i daje upute učenicima kako da se grupišu. Naprimjer: Svi smeđih očiju da se okupe kod prozora; svi u bijelim cipelama da stoje iza svojih stolica, itd.

Tehnika je vrijedna jer:

Omogućava učenicima da komuniciraju jedni s drugima i sa svima u razredu;

Pomaže učenicima da se osjećaju dijelom cjeline – grupe; Studenti stiču veštine za samostalan rad. Zadaci fokusirani na sebe poboljšavaju koncentraciju.

Pomaže u rješavanju sukoba između pojedinačnih učenika i poboljšava komunikaciju među njima. Razvija vještine timskog rada.

Debata protiv Dijaloška aktivnost upravljanja konfliktom

<https://symondsresearch.com/conflict-management-activities/>





## Modul 3: Timski rad i upravljanje konfliktima

### Jedinica 2: Timski rad je odličan

**Aktivnost:** 10 minuta.

1. Zamolite učesnike da rade u parovima.
2. Zamolite svaki par da stanu jedan naspram drugog i ispruže jednu od svojih šaka (kao u igri kamen, papir, makaze) i zajedno kažu: „Ništa, nešto, bilo šta!“ Nakon što izgovore riječ „bilo šta“, svaki učesnik će morati reći naziv jednog predmeta kojeg se sjete (naprimjer auto, sto, mačka, cvijet).

Lekcija o rješavanju sukoba

3. Sada zamolite učesnike da raspravljaju jedni s drugima kako bi argumentirali da je njihov predmet bolji od predmeta druge osobe.

4. Dajte im oko 3 minute za debatu.

Nakon tri minute, pauzirajte igru i zamolite učesnike da ovaj put uđu u dijalog.

To znači jedni drugima postavljaju pitanja o njihovim predmetima, slušaju odgovore i dogovore se međusobno.

Ostavite im oko 5 minuta za ovo.

5. Na kraju vježbe započnite diskusiju sa cijelim razredom.





## Modul 3: Timski rad i upravljanje konfliktima

### Jedinica 2: Timski rad je odličan

6. Objasnите da je debata pokušaj da se dokaže da je vaša pozicija bolja od pozicije druge osobe.

Cilj je 'pobijediti' drugu osobu pronalaženjem mana u položaju druge osobe.

Umjesto toga, dijalog se odnosi na razumijevanje i saradnju.

Cilj dijaloga je postizanje međusobnog razumijevanja uz vrednovanje pozicije prednosti druge osobe.

7. Pitanja koja možete postaviti da započnete diskusiju mogu uključivati:

Kako ste se osjećali u svakoj situaciji (debata nasuprot dijalogu)?

Kako ste reagovali na svaku situaciju?

Kako biste se ponašali u stvarnim konfliktnim situacijama?

Kako su se stvari promijenile kada ste s debate prešli na dijalog?

Je li teško slušati kada se neko ne slaže s vama? Zašto? Kako ste se dogovorili?





## Modul 3: Timski rad i upravljanje konfliktima

### Jedinica 2: Timski rad je odličan

#### Zatvaranje i izvještavanje:

Pregledajte glavne tačke, vještine, činjenice i procese iz lekcije.

Učenici kažu da su na kraju časa bili u nekoliko različitim grupa/imaju plave oči i bijele cipele/. Učestvovali su u različitim timovima sa različitim učenicima. Komunikacija između učenika je poboljšana i ove aktivnosti su dobar način za rješavanje sukoba među učenicima.

- Razvijanje vještina timskog rada
- Stvaranje navika upravljanja konfliktima. Učenicima se pruža mogućnost da podijele da li im se dopao timski rad, a svaki učesnik mora samo jednom riječju izraziti svoj stav prema timu.

Za još jači efekat, udarne riječi mogu se zapisati na listu papira i učenici ih se mogu prisjetiti u različitim konfliktnim situacijama

#### Vremenski okvir/program rada:

- 00.00 Uvod (3 min)
- 00.03 Revizija prethodnog modula (2 min)
- 00.05 Interaktivna aktivnost sa ispitivanjem i uvodom u sljedeću aktivnost (10 min)
- 00.15 Razgovor – Zašto ljudi sarađuju? (25 min) sa ispitivanjem
- 00.40 Refleksija (5 min)





## Modul 3: Timski rad i upravljanje konfliktima

### Jedinica 3: Zajedno smo jači

Trajanje: 45min

**Podsjetnik za reviziju:** na početku svake nastavne jedinice preporučljivo je ponoviti s učenicima ono što su naučili tokom prethodne jedinice/modula i koristiti ove informacije za povezivanje sa trenutnim. Ovo pomaže učvršćivanju i konsolidaciji znanja u holističku cjelinu.

#### Teorijska pozadina:

Timski rad je zajednička aktivnost ljudi za postizanje zajedničkog cilja. Uključuje interakciju između učenika i nastavnika, saradnju, komunikaciju, kreativne vještine, poštovanje, saradnju u školi, poštivanje razrednih pravila koja olakšavaju grupni rad, rješavanje konfliktata, emocionalni rast. Timski rad se sastoji od četiri elementa: organizacija procesa, efikasan rad, vremenski menadžment, zastupanje, refleksija. Ovo pomaže učenicima da shvate svoje učešće u procesu. To je ključna vještina za uspjeh u životu i karijeri.

#### Ključni ciljevi učenja:

- Uzajamna pomoć - pomažu jedni drugima da postignu najbolje,
- Aktivno slušanje i poštovanje različitih mišljenja;
- Svako može dati svoje ideje;
- Rješavanje sukoba;
- Upravljanje odnosima unutar grupe.





## Modul 3: Timski rad i upravljanje konfliktima

### Jedinica 3: Zajedno smo jači

#### Uvod

Pozdrav, uvod u dan i ponavljanje osnovnih pravila - kada neko govori, drugi šute, poštuju i sarađuju.

#### Interaktivna aktivnost Mi smo najbolji tim

Odjeljenje dijelite u 4 grupe od 5-6 učenika u grupi. Varijante za diviziju se računaju kao prva, druga, treća...itd, pri čemu svi prvi postaju jedan tim, svi drugi drugi tim, itd. Svaki tim ima mjesto u učionici da se sastane. Na velikoj tabli učenici imaju oko 5 minuta da napišu svoja imena, zašto misle da je njihov tim najbolji i nacrtaju logo svog tima koji će koristiti u svim igrama.

Ideja ove aktivnosti je da se novi članovi tima osjećaju dijelom cjeline i od samog početka da hodaju zajedno kao tim, bez obzira na njihove razlike. Nakon isteka radnog vremena, svaki tim se predstavlja svojim logom i u nekoliko rečenica kaže ostalima zašto su najbolji.



## Modul 3: Timski rad i upravljanje konfliktima

### Jedinica 3: Zajedno smo jači

#### -Naše priče

Odjeljenje je podijeljeno u 4 grupe od 5-6 dece. Svaka grupa dobija komad papira i olovku različite boje. Cilj svakog tima je da napiše smiješnu priču, pri čemu svaki učenik napiše jednu rečenicu na listu. Važno je da svako zapiše rečenicu bez čitanja onoga što je prije nje napisano.

To se ponavlja 2-3 puta, nakon čega bi trebala biti smiješna priča sa oko 15 rečenica na svakom listu. Učenici iz svake grupe biraju predstavnika koji će pročitati priču. Izuzetno smiješne priče nasmiju i zabavljaju djecu. Ova aktivnost okuplja tim i njeguje želju za visokim rezultatima i kolektivnom odgovornošću.

Učitelj daje instrukcije svima da napišu čitko i sastave takvu priču da se bore za prvo mjesto. Učenici se izlažu uz pomoć ovakvih vrsta zadataka.

Nakon nekoliko sati aktivnost se može ponoviti, učesnici u svakom timu moraju biti različiti.



Co-funded by  
the European Union



## **Modul 3: Timski rad i upravljanje konfliktima**

### **Jedinica 3: Zajedno smo jači**

#### **Vremenski okvir/program rada:**

00.00 Uvod (3 min)

00.03 Revizija prethodnog modula (2 min)

00.05 Interaktivna aktivnost sa ispitivanjem i uvodom u sljedeću aktivnost (10 min)

00.15 Naše priče (25)

00.40 Refleksija (5 min)

#### **Zatvaranje i izvještavanje:**

Sviđaš mi se jer...

Svi učenici su u krugu i svaki od njih ustane i izgovori rečenicu koja počinje sa Sviđaš mi se jer ... i završi je za dijete pored njega. Tako se nastavlja sve dok zadnje dijete nije reklo da sviđaš mi se jer...

Svi učenici rade zajedno kao veliki tim.

-Važno je čuti svako mišljenje.

- Ispravno je reći drugima kada nam se sviđa njihovo ponašanje ili karakter.

-Ova aktivnost je izuzetno pozitivna na kraju časa.





## Modul 3: Timski rad i upravljanje konfliktima

### Jedinica 4: Zamislite nas zajedno

Trajanje: 45min

**Podsjetnik za reviziju:** na početku svake nastavne jedinice preporučljivo je ponoviti s učenicima ono što su naučili tokom prethodne jedinice/modula i koristiti ove informacije za povezivanje sa trenutnim. Ovo pomaže učvršćivanju i konsolidaciji znanja u holističku cjelinu.

#### Teorijska pozadina:

Grupne igre su idealan način zbližavanja drugova iz razreda; razvijaju vještine kao što su saradnja, samosvijest i timski duh. Učenici u istom timu uče da pomažu i prihvataju jedni druge, stvarajući čvrste veze koje mogu trajati i nakon školske dobi. Kroz ove aktivnosti djeca stiču životno iskustvo koje ostaje korisno i nakon školovanja. Dakle, igre zbližavaju učenike i stvaraju most između njih. Igrajući zajedno oni stječu ključne vještine koje su im od koristi kako u igri tako i izvan nje.

#### Ključni ciljevi učenja:

- Učenici stvaraju okruženje u kojem mogu aktivno komunicirati s drugim ljudima, bilo da se radi o vršnjacima ili odraslima. Opšti cilj igre pomaže da se dobro snalazite u okruženju i naučite dobro raditi u timu.
- Razvijanje socijalne i emocionalne inteligencije i socijalnih vještina.
- Razvijanje kreativnih vještina



Co-funded by  
the European Union



## Modul 3: Timski rad i upravljanje konfliktima

### Jedinica 4: Zamislite nas zajedno

#### Specifične aktivnosti i zadaci:

##### Uvod

Pozdrav, uvod u dan i ponavljanje osnovnih pravila - kada neko govori, drugi šute, poštuju i sarađuju.

##### Interaktivna aktivnost "slijepo"

Potrebna oprema: zavoj (maramica), veliki list papira, olovke ili bojice.

Opis: djeca su podijeljena u parove, sjede za stolom vrlo blizu jedno drugom, zatim jednom djetetu vežu desnu ruku, a drugom lijevu ruku od lakta do ruke. Svaka ruka dobija komad krede. Bojice bi trebale biti različitih boja. Prije početka crtanja djeca se mogu dogovoriti između sebe šta će nacrtati. Vrijeme crtanja - 5-6 minuta. Da bi se zakomplikovao zadatak, jednom od igrača može se staviti povez preko očiju, nakon čega "videći" igrač mora usmjeravati pokrete "slijepog".





## Modul 3: Timski rad i upravljanje konfliktima

### Jedinica 4: Zamislite nas zajedno

Na usamljenom ostrvu

Odjeljenje je podijeljeno u 4 grupe od 5-6 učenika.

Dajte svakom učeniku komad papira i uputite ga da nacrtava neki predmet – bilo koji predmet. Sakupite ih i nasumično podijelite učenicima.

Svaki tim dobija 5-6 listova.

Sada za zabavni dio – recite učenicima da su na pustom ostrvu i da moraju preživjeti. Jedina stvar koju svaki tim ima jesu predmeti na svojim listićima. Zadatak svakog tima je predstaviti svoje predmete i uvjeriti razred da zaslužuju opstanak.

Učenici imaju 4-5 minuta da crtaju po listovima, zatim 4-5 minuta da razmisle kako da zaštite predmete u svom timu. U preostalom vremenu izlažu svoje argumente razredu.

Na početku se daju instrukcije - raditi u timu i bez sukoba između pojedinačnih timova.





## **Modul 3: Timski rad i upravljanje konfliktima**

### **Jedinica 4: Zamislite nas zajedno**

#### **Zatvaranje i izvještavanje:**

Svaki tim crta opštu sliku usamljenog ostrva sa stvarima koje će se tamo nalaziti.

Djeca razvijaju svoje estetske vještine.

Vještine timskog rada i mašta.

#### **Vremenski okvir/radni program**

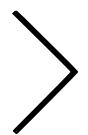
00.00 Uvod (3 min)

00.03 Revizija prethodnog modula (2 min)

00.05 Interaktivna aktivnost sa ispitivanjem i uvodom u sljedeću aktivnost (10 min)

00.15 Na usamljenom ostrvu (25 min)

00.40 Refleksija (5 min)





## Modul 4: Emocionalna svijest

### Uvod

Samosvijest je važan dio razvoja svakog djeteta.

Uključivanje u aktivnosti koje promoviraju samosvijest pomaže djeci da bolje razumiju ko su, koji su njihovi ciljevi i razviju snažan osjećaj identiteta. Aktivnosti kao što su prepoznavanje emocija, ispitivanje, razmišljanje o svojim iskustvima i razvijanje strategija suočavanja mogu biti sjajni načini da djeca postanu svjesnija sebe. Uključujući se u ove aktivnosti, djeca će moći izgraditi samopouzdanje i uspostaviti smislene odnose s drugima.





## Modul 4: Emocionalna svijest

### Jedinica 1: Razumijevanje sebe, svojih emocija

Trajanje: 45min

**Podsjetnik za reviziju:** na početku svake nastavne jedinice preporučljivo je ponoviti s učenicima ono što su naučili tokom prethodne jedinice/modula i koristiti ove informacije za povezivanje sa trenutnim. Ovo pomaže učvršćivanju i konsolidaciji znanja u holističku cjelinu.

#### Teorijska pozadina:

Samosvijest znači snažno razumijevanje toga ko ste. To je važan kvalitet jer vam omogućava da više kontrolišete svoje misli i postupke.

Djeca najprije razvijaju samosvijest oko druge godine. Tada počinju shvaćati da su odvojeni pojedinci od drugih ljudi i stvari.

Samosvijest je važna jer vam pomaže razumjeti svoje misli i emocije. Također vam omogućava da kontrolišete svoje ponašanje. Ako ste svjesni kako se osjećate, možete bolje upravljati svojim reakcijama na situacije.





## Modul 4: Emocionalna svijest

### Jedinica 1: Razumijevanje sebe, svojih emocija

Za djecu je važno da imaju jaku samosvijest jer na taj način mogu bolje razumjeti sebe i znati koji bi im izazovi mogli biti. Naprimjer, ako neko ima problema sa emocijama, moglo bi imati smisla zašto bi se on/ona lahko naljutio ili ponekad bio tužan; ali to što ne znate ovo o sebi znači da zapravo ne doživljavate kako ti osjećaji utječu na vaš život sve do mnogo kasnije, kada stvari postanu složenije nego prije - što nikada nije zabavno!

Sve u svemu, samosvijest je ključni sastojak u vođenju sretnog i uspješnog života. Ako bolje razumete sebe, možete se postaviti za uspjeh u svim oblastima svog života.

#### Ključni ciljevi učenja:

- „Ja“ je veoma važan koncept koji učenici moraju razumjeti kako bi imali tačnu samosvijest.
- Učenici imaju sposobnost i kapacitet prepoznavanja i označavanja svojih emocija.
- Slažu se da su sve emocije podjednako važne.
- Oni mogu prepoznati svoje emocije u svom tijelu.





## Modul 4: Emocionalna svijest

### Jedinica 1: Razumijevanje sebe, svojih emocija

#### Specifične aktivnosti i zadaci:

##### Uvod

Pozdrav, uvod u dan i ponavljanje osnovnih pravila - kada neko govori, drugi šute, poštuju i sarađuju.

**Interaktivna aktivnost**- Stojimo u krugu, trener počinje iskazivanjem određene emocije, zatim svi u krugu ponavljaju, jedan za drugim, na kraju svi zajedno. Npr. prvo trener svira plać, ponavljaju jedan za drugim, pa svi zajedno. Zatim glasno pljeskanje, zatim ljutito režanje i gaženje nogom, zatim iskazivanje srama, straha, itd.

##### Sumiranje utisaka kroz ispitivanje

Koja emocija? - Podijelite djecu u male grupe od po 4 osobe. Pripremite emoji (emocije) unaprijed, koji bi trebali biti isti kao oni koji se koriste u energajzeru. Emoji treba da jasno pokazuju određenu emociju, a preporučljivo je da emocija bude napisana na kartici. Zatim im dajte emoji kartice i neke od ranije prikupljenih novinskih isječaka. Imaju makaze i ljepilo i veći papir. Stavljaju emotikone na papir i pronalaze djecu ili druge ljude u isjećima za koje misle da se osjećaju onako kako emotikoni prikazuju.





## Modul 4: Emocionalna svijest

### Jedinica 1: Razumijevanje sebe, svojih emocija

Kada završe postere, mogu ih predstaviti ako žele. Kada iznesu, razgovor se okreće i tome kako mislite da se osjećaju, da li mislite da imaju napetost negdje u svom tijelu, da li ih boli kada nešto osjete, da li se vi ikada tako osjećate, itd. Važno je naglasiti kroz razgovor i aktivnost da su sve emocije važne i prirodne i da ih osjeća svako ljudsko biće na planeti. Refleksija će biti opisana u posebnom odjeljku.





## Modul 4: Emocionalna svijest

### Jedinica 1: Razumijevanje sebe, svojih emocija

#### Zatvaranje i izvještavanje:

Mjerenje termometrom.

Podijelite učionicu na stepene na termometru. Gdje je jako hladno, djeca će stajati ako se ne slažu sa tvrdnjom, gdje je jako vruće, stajaće ako se absolutno slažu sa tvrdnjom. 0 je absolutno NE, 30 je absolutno DA - između stoje ako su neodlučni.

Izjave:

- sve emocije su podjednako važne
- Razumijem da kada osetim određenu emociju, moje tijelo također osjeća određeni način (bol u grudima, bol u stomaku, leptirići u stomaku, drhtavica, itd.).
- ispravno je reći drugima kako se osjećam
- svi ljudi na planeti imaju istu raznolikost emocija.

#### Vremenski okvir/radni program

00.00 Uvod (3 min)

00.03 Revizija prethodnog modula (2 min)

00.05 Interaktivna aktivnost sa ispitivanjem i uvodom u sljedeću aktivnost (10 min)

00.15 Koja emocija sa ispitivanjem (25 min)

00.40 Refleksija (5 min)





## Modul 4: Emocionalna svijest

### Jedinica 2: Samokoncept - interni

Trajanje: 45min

**Podsjetnik za reviziju:** na početku svake nastavne jedinice preporučljivo je ponoviti s učenicima ono što su naučili tokom prethodne jedinice/modula i koristiti ove informacije za povezivanje sa trenutnim. Ovo pomaže učvršćivanju i konsolidaciji znanja u holističku cjelinu.

#### Teorijska pozadina:

Samopoimanje je način na koji sebe vidimo. Neophodan je jer može uticati na naš obrazovni, društveni i emocionalni razvoj.

Djeca trebaju imati idealnu samopoimanje za uspješne tranzicije (iz vrtića u školu, iz osnovne u srednju školu, itd.). Evo nekih stvari koje djeca mogu učiniti da poboljšaju svoju samopoimanje

- Pozitivno razgovarajte sami sa sobom. Recite sebi da ste pametni, sposobni i da zaslužujete uspjeh.
- Razmislite o svojim prednostima i slabostima. Prihvatanje vaših snaga i slabosti sastavni je dio zdravog samopoimanja.
- Kreirajte sebi ciljeve i težite da ih ostvarite. Vidjeti sebe kako postižete svoje ciljeve može vam pomoći da poboljšate samopoimanje.
- Izgradite pozitivne odnose sa drugima. Okruženje pozitivnim ljudima može vam pomoći da vidite sebe pozitivno.



Co-funded by  
the European Union



## Modul 4: Emocionalna svijest

### Jedinica 2: Samokoncept - interni

- Prihvataj sebe. Prihvatanje sebe onakvima kakvi jeste važno je za zdravo samopoimanje.

Naša samopercepcija je vitalna jer utiče na naše motivacije, stavove i ponašanja.

Od ranog djetinjstva pa sve do odrasle dobi, naš osjećaj sebe razvija se zajedno s nama. Na ovom putovanju neprestalno učimo o sebi i otkrivamo nove strasti i uvjerenja koja oblikuju ono što postajemo. Kako se ove ideje međusobno prepliću, one stvaraju detaljnu sliku u našim umovima – ideju identiteta koja se sve više uspostavlja svake godine.

Kada je naša samokoncepcija zdrava i pozitivna, veća je vjerovatnoća da ćemo brinuti o sebi, postavljati granice i zagovarati svoje potrebe. Također je veća vjerovatnoća da ćemo se osjećati samopouzdano i sigurno u odnosima i biti sposobni da se nosimo sa stresom i neuspjesima. S druge strane, kada je naše samopoimanje negativano ili iskrivljeno, možemo imati problema da se nosimo sa životnim izazovima. Također je veća vjerovatnoća da ćemo razviti probleme mentalnog zdravlja.





## Modul 4: Emocionalna svijest

### Jedinica 2: Samokoncept - interni

Samopoimanje je pod utjecajem našeg razmišljanja, ali i izvana. Porodica, prijatelji, škola i mediji su samo nekoliko primjera kako se naše samopoimanje može oblikovati izvana. Ljudi u našim životima konstantno oblikuju naš samopoimanje. Svi imaju ulogu u formiranju onoga što jesmo, od rođaka i najboljih prijatelja do čak i onih sa kojima povremeno dolazimo u kontakt. Kako se vremenom javlja više interakcija, ova mreža pojedinaca uveliko doprinosi razvoju našeg identiteta. Naše samopoimanje nije rigidan dio onoga što jesmo. Umjesto toga, ono se stalno mijenja. Mjesta koja nam nešto znače imaju aktivnu ulogu u oblikovanju našeg budućeg ja, kao i ljudi oko nas - u dobru ili zlu, ovisno o tome kako ta okruženja i pojedinci čine da se osjećamo u svojoj koži. Drugim riječima: bez obzira gdje idete i s kim ste, ta iskustva mogu utjecati na vaše samopoimanje ako dovoljno snažno odskaču od svih vaših drugih interakcija!

#### Ključni ciljevi učenja:

- Učenici razumiju koncept samopoštovanja.
- Oni shvataju da je to uslovljeno time kako vidimo sebe (šta volimo da radimo, kako mislimo, kako reagujemo na okruženje itd. – unutrašnje) i da zavisi i od toga kako nas drugi vide (spoljašnje).
- Oni stiču alat za samorefleksiju.
- Oni uče da se samopoimanje može promijeniti tokom vremena i da nije fiksno.



## Modul 4: Emocionalna svijest

### Jedinica 2: Samokoncept - interni

#### Specifične aktivnosti i zadaci:

##### Uvod

Pozdrav, uvod u dan i ponavljanje osnovnih pravila - kada neko govori, drugi šute, poštuju i sarađuju.

**Revizija prethodnog modula** - bit će opisana u posebnom odjeljku (sljedeći red).

**Interaktivna aktivnost**- Sjedimo u krugu, trener počinje govoreći: svi oni koji vole čokoladu neka promijene svoja mesta. Od svakog poziva, čokoladu treba mijenjati: naprimjer, kao fudbal, svirate instrument, plašite se strašnih filmova, može staviti nogu preko glave, voli da nosi farmerke, ima više od 1 brata i sestre.....U debriefingom, pitamo ih da li su uspjeli zamijeniti stolice, koje bi još kvalitete mogli istaći da zamijene stolice, šta misle da je poenta igre (raznolikost, ali zajednički kvaliteti koje dijelimo sa drugima).



Co-funded by  
the European Union



## Modul 4: Emocionalna svijest

### Jedinica 2: Samokoncept - interni

Sve ovo i još mnogo više sam ja! Umjetnost je uvijek omiljeni način integracije socijalno-emocionalnih vještina. Upotrijebite unaprijed pripremljeni šablon (nacrtajte obris ljudske glave - profil i prije radionice odštampajte dovoljno primjeraka).

Uzmite nekoliko časopisa, makaze i ljepilo kako biste pomogli djeci da osmisle svoj lični kolaž. U kolažu podstaknite djecu da dodaju riječi i slike koje pomažu u predstavljanju onoga što jesu. Dajte im 10 minuta za kreativni proces. Zatim ih zamolite da idu u male grupe od po 4 osobe i podijele jedni s drugima (10 min) - u ovom procesu svi u grupi mogu dodati, ako postoji nešto POZITIVNO u vezi s djetetom, ali još nije uključeno u kolaž. Nakon toga zamolite ih da za 5 minuta dodaju (napišu ili nacrtaju) što će predstaviti ono što bi željeli biti - ovo je samo za njih, ne trebaju ovo dijeliti s drugima (5 min).

Refleksija će biti opisana u posebnom odjeljku.





## Modul 4: Emocionalna svijest

### Jedinica 2: Samokoncept - interni

#### Zatvaranje i izvještavanje:

Za razmišljanje će proći kroz vođenu meditaciju. Ove mirne vođene skripte za opuštanje napisala je Mellisa Dormoy iz ShambalaKids. Njeni vođeni audiozapisi za opuštanje pomažu djeci i tinejdžerima da oslobole stres i anksioznost, poboljšaju samopouzdanje, osjećaju se fantastično umom, tijelom i duhom i razviju pozitivan mentalni stav u školi i kod kuće. Pustite nježnu muziku i počnite čitati:

„Ispričat ću vam priču. Udobno se smjestite, zatvorite oči i zamislite da ste zapravo unutar priče.

Duboko udahnite, a kada izdahnete, osjetite kako sve oko vas postaje mirnije i tiše. Udahnite još jednom dugo, polako izdahnite i osjećajte se još mirnije.

Dok nastavljate da dišete duboko i mirno, primijetite da je jedina stvar na koju želite da obratite pažnju moj umirujući glas.

Sada zamislite ispred sebe filmsko platno. Na ekranu vidite slike iz svog života.





## Modul 4: Emocionalna svijest

### Jedinica 2: Samokoncept - interni

Vidite svaki put kada ste učinili nešto dobro za nekoga. Vidite i svaki put kada je neko učinio nešto lijepo za vas.

Dok gledate film, vidite koliko ste usrećili druge ljudе, a vidite i sva srećna vremena koja ste imali.

Dok nastavite da gledate ovaj film, vidite vrijeme kada ste pomogli nekome kome ste bili potrebni. Vidite koliko ih je to usrećilo.

Samo ova pomisao čini da se iznutra osjećate toplo i nejasno. Sada se prebacite na vrijeme kada vam je neko pomogao. Zamislite kako ste se dobro osjećali kada ste znali da je neko tu za vas.

Osjetite kako vam se svi oni divni dobri osjećaji vraćaju u srce! Gledajte ove prelijepе trenutke svog života. Sjetite se koliko ste bili sretni i kako ste se divno osjećali!

Sva ta sretna osećanja – sve te trenutke kada ste se osećali toplo i nejasno – nastali su zbog veoma posebnog osjećaja: ljubavi!

Ove stvari koje vidite pred sobom su se desile zato što ste voljeli i pokazali tu ljubav nekom drugom, i zato što oni vole vas.





## Modul 4: Emocionalna svijest

### Jedinica 2: Samokoncept - interni

Ljubav je briga o drugim ljudima, činiti lijepo stvari, izražavati svoju zahvalnost i pokazati ljubaznost i strpljenje. Unutar nas svi smo to zaista – jednostavno LJUBAV!

To smo mi zaista! Kad možemo svaki dan da izrazimo ovaj dio sebe, koliko god je to moguće... naša srca su ispunjena radošću i takvim zadovoljstvom da ponekad osjećamo da bismo mogli prsnuti od čiste sreće!

A taj sretni ljubavni osećaj znači da ste dio zajednice ljudi, veoma važan dio univerzuma koji voli mnogo!

Želim da zapamtite svu ovu ljubav koju imate u sebi i kako lako možete izraziti svoju ljubav jednostavnim djelima ljubaznosti prema sebi i drugima. Ti si zaista divan. Ti si čista ljubav!

I najviše od svega, tokom svog života – u dobrim i lošim trenucima – sjećajte se koliko TE VOLIM. Ti si jedna od najsjajnijih tačaka u mom životu i tako sam ti zahvalna.

Primijetite kako se ljubav osjeća kao mekano, mekano čebe umotano svuda oko vas. Čini da se osjećate toplo, mirno i sretno.





## Modul 4: Emocionalna svijest

### Jedinica 2: Samokoncept - interni

Sada polako počinjete čuti druge glasove oko sebe. Polako osjećate da se budite, da možete osjetiti svoje noge, ruke, torzo, da možete percipirati misli u svom umu. Polako stisnite šake, pomicite nožne prste, polako pomicite ruke, stopala. Kada osjetite da možete, otvorite oči i budite mirni, bez riječi.

Kada svi otvore oči, zamolite ih da jedan po jedan kažu samo jednu riječ koja bi predstavila njihova osjećanja. Recite ohrabrujuću rečenicu i iskreno im zahvalite na učešću. Poželite im dobar dan.”

#### OPĆI SAVJETI ZA VOĐENO OPUŠTANJE

Vođeno opuštanje je jednostavan i efikasan način da se pomogne djeci (i odraslima) da se opuste i smanje stres. Evo osnovne skripte za opuštanje koju možete koristiti sa djetetom od 6 godina:

Pronađite mirno, udobno mjesto gdje možete sjediti ili ležati s djetetom.

Ohrabrite dijete da zatvori oči i nekoliko puta duboko udahne. Dok dijete udiše, recite nešto poput "udahnite mirno", a dok izdiše, recite "izdahnite napetost".





## Modul 4: Emocionalna svijest

### Jedinica 2: Samokoncept - interni

Zatim vodite dijete kroz skeniranje tijela. Počevši od vrha glave, polako se spuštajte do nožnih prstiju, govoreći nešto poput „opustite tjeme, opustite čelo, opustite vilicu, opustite vrat i ramena, opustite ruke i šake, opustite grudi, opustite se stomak, opustite noge i stopala.“

Nakon skeniranja tijela, potaknite dijete da vizualizira mirno mjesto, kao što je plaža ili park. Neka zamisle prizore, zvukove i osjećaje ovog mjesta.

Završite sesiju opuštanja tako što ćete reći nešto poput „duboko udahnite i polako izdahnite, osjećajući se smireno i opušteno“.

Ne zaboravite da ton vašeg glasa bude umirujući i miran i ohrabrite dijete da se fokusira na dah i tijelo dok se opušta. Možda će trebati nekoliko pokušaja da se dijete snađe, ali uz vježbu, moći će samostalno koristiti ovu tehniku opuštanja kako bi lakše upravljalo stresom i tenzijom.





## Modul 4: Emocionalna svijest

### Jedinica 3: Teorija i praksa svjesnosti (zahvalnost)

Trajanje: 45min

**Podsjetnik za reviziju:** na početku svake nastavne jedinice preporučljivo je ponoviti s učenicima ono što su naučili tokom prethodne jedinice/modula i koristiti ove informacije za povezivanje sa trenutnim. Ovo pomaže učvršćivanju i konsolidaciji znanja u holističku cjelinu.

#### Teorijska pozadina:

Svjesnost znači posvećivanje pune pažnje nečemu. Trebalo bi da probate kada se spremate za faul u košarci ili čak duboko udahnite dok gledate TV!

Pažljivi ljudi često imaju lak izlaz - izgledaju smirenji i fokusirani na svoje zadatke, a da ih ne žure ili ometaju druge stvari, poput buke ili nekih drugih obaveza, zadataka itd.

Kako prakticirati Svjesnu meditaciju? Zahvalnost bi mogla biti jedna od mogućnosti. Usredsređenost na određene trenutke u vremenu dovodi nas u stanje postojanja u trenutku. Ne ometaju ga drugi poslovi, razmišljanje ili nešto drugo. Ali praktikovanje zahvalnosti ne znači samo biti u trenutku. Ipak je u stanju najpozitivnijih trenutaka.

Svi znamo kakav je osjećaj biti zahvalan. Djeca 3. razreda osjećaju zahvalnost kada im je dat poklon ili kada je neko učinio nešto lijepo za njih. Ali šta je zapravo zahvalnost?





## Modul 4: Emocionalna svijest

### Jedinica 3: Teorija i praksa svjesnosti (zahvalnost)

Zahvalnost je emocija koju osjećamo kada prepoznamo da je neko učinio nešto dobro za nas poput nošenja naših namirnica, li kada smo dobili poklon.

To je moćna emocija koja može pozitivno uticati na naše živote. Može poboljšati naše raspoloženje, pomoći nam da se nosimo sa stresom, pa čak i učiniti nas zdravijima.

Kada smo zahvalni, priznajemo sve dobre stvari koje imamo u životu. Prepoznajemo da nam je dato nešto vrijedno i cijenimo to.

Zahvalnost je odlična emocija i važno je da je izrazite. Možete izraziti zahvalnost tako što ćete reći "hvala" nekome ko je učinio nešto lijepo za vas. Također možete izraziti zahvalnost tako što uzvratiti istom mjerom.

Učenici 3. razreda mogu da vežbaju zahvalnost vodeći dnevnik zahvalnosti (nema potrebe da se tu piše, postoji i mogućnost stavljanja naljepnica, isječaka, crteža itd.). Svakog dana mogu napisati/nacrtati 3 stvari na kojima su zahvalni. Ovo može biti bilo šta, od sunca do ukusnog doručka.

Vježbanje zahvalnosti je odličan način da se osjećate sretnije i pozitivnije. To je također odličan način da pokažemo drugima da ih cijenimo. Zahvalnost je vrijedna emocija i djeca 3. razreda mogu imati koristi od izražavanja svakog dana.





## Modul 4: Emocionalna svijest

### Jedinica 3: Teorija i praksa svjesnosti (zahvalnost)

#### Ključni ciljevi učenja:

- Učenici razumiju koncept bivanja u trenutku.
- Oni razumiju da prakticiranje zahvalnosti čini da budete u ovom trenutku, fokusirani na pozitivne aspekte života.
- Oni stiču alat za praktikovanje zahvalnosti.

#### Specifične aktivnosti i zadaci:

##### Uvod

Pozdrav, uvod u dan i ponavljanje osnovnih pravila - kada neko govori, drugi šute, poštuju i saraduju.

**Revizija prethodnog modula** - biće opisana u posebnom odjeljku (sljedeći red).

**Scavenger Hunt:** učenici dobijaju šablon za potragu za blagom koji trener priprema unaprijed (mogući zadaci: Pronadite nešto u razredu što vam se sviđa, ko vam je najvažnija osoba, ko bi vam bio omiljeni učitelj, vaš najbolji prijatelj, vaš omiljeni sport, šta čini da se osjećate bezbjedno, šta vas čini sretnim itd. - pokušajte da postavite najmanje 20 zadataka/pitanja). Dobiju šablon da sami pronađu blago. Oni sami vide blago. Za svako pitanje vrlo brzo napišu ili nacrtaju šta je to (jedna ili dvije riječi ili simbola ili crtež - može biti asocijacija) (15 min).





## Modul 4: Emocionalna svijest

### Jedinica 3: Teorija i praksa svjesnosti (zahvalnost)

Oni to u tom trenutku ne dijele ni sa kim. Ova aktivnost ima za cilj da svaka osoba zapamti što više stvari o sebi koje izazivaju pozitivna osjećanja. Neophodno je podsjetiti djecu da čak i ako imamo užasan dan, čak i ako imamo neugodna iskustva – još uvijek u našim životima ima mnogo stvari, ljudi, situacija, iskustava itd. koje nam donose radost i sreću. Osim toga, ova igra je uvod u sljedeću, kada ćemo napraviti drvo zahvalnosti za svaki razred. Drvo zahvalnosti razreda. Predpriprema: trener izrezuje dijelove stabla i grane od obojenog lišća. Preporuka: drvo treba da bude visoko najmanje 1,5 m i ima najmanje 8 grana. Izrežite listove drveća od papira u boji (veličine - 10 X 5 cm), 5X više od broja učenika (svaki učenik će dobiti dva). Zatim objašnjavamo djeci zahvalnost i zašto je to važno. Možete reći nešto poput: „Zahvalnost je kada cijenimo i osjećamo zahvalnost za dobre stvari u našim životima. Pomaže nam da se fokusiramo na pozitivne stvari i može učiniti da se osjećamo sretnije i zadovoljnije.“, piše/crtta svaki učenik 5 stvari na kojima su zahvalni iz prethodno pripremljenih odgovora (Lov na smetlja). Zatim prvo zalijepe drvo na zid i dodaju listiće zahvalnosti. Svaka osoba čita tekst ili sadašnji crtež na svojim listićima, a zatim ih zaliđe na grane drveta. (5 minuta za predstavljanje, 5 minuta za djecu da napišu/crtaju po listovima i 10 minuta za prezentaciju i okače na grane).

Refleksija (5 min)





## Modul 4: Emocionalna svijest

### Jedinica 3: Teorija i praksa svjesnosti (zahvalnost)

#### Zatvaranje i izvještavanje:

Debata:

Na koje načine pokazujete svoju zahvalnost?

Zašto je važno razmišljati o svojoj zahvalnosti u teškim trenucima?

Šta ste naučili u današnjim aktivnostima?



#### Vremenski okvir/program rada:

00.00 Uvod (3 min)

00.03 Revizija prethodnog modula (2 min)

00.05 Potraga za smetlarsimasa ispitivanjem i uvodom u sljedeću aktivnost (15 min)

00.20 Drvo zahvalnosti razreda (20 min)

00.40 Refleksija (5 min)





## Modul 4: Emocionalna svijest

### Jedinica 4: Realna samoprocjena

**Trajanje: 45min**

**Podsjetnik za reviziju:** na početku svake nastavne jedinice preporučljivo je ponoviti s učenicima ono što su naučili tokom prethodne jedinice/modula i koristiti ove informacije za povezivanje sa trenutnim. Ovo pomaže učvršćivanju i konsolidaciji znanja u holističku cjelinu.

#### **Teorijska pozadina:**

Realistična samoprocjena važna je vještina koju djeca razvijaju jer im pomaže da shvate vlastite snage, slabosti i sposobnosti te ih vodi u postavljanju i postizanju svojih ciljeva. Evo nekoliko savjeta kako pomoći djeci da se uključe u realističnu samoprocjenu:

Ohrabrite djecu da razmisle o svojim iskustvima i postignućima: Ohrabrite djecu da razmišljaju o stvarima u kojima su dobri i stvarima koje im predstavljaju veći izazov. Ohrabrite ih da pričaju o svojim iskustvima i postignućima i da razmisle o tome kako se upoređuju sa svojim vršnjacima. Pomozite djeci da postave ciljeve: Postavljanje ciljeva može biti moćan način da se pomogne djeci da se usredotoče na svoje prednosti i područja za poboljšanje. Radite s djecom na postavljanju konkretnih, ostvarivih ciljeva i ohrabrujte ih da prate svoj napredak i slave svoja postignuća.





## Modul 4: Emocionalna svijest

### Jedinica 4: Realna samoprocjena

#### Teorijska pozadina:

Omogućite djeci da nauče nove vještine: Pomozite djeci da prošire svoje vještine i znanja pružajući im priliku da nauče nove stvari. To može biti kroz strukturirane aktivnosti, kao što su časovi ili radionice, ili kroz neformalnija iskustva, kao što je volontiranje ili isprobavanje novih hobija.

Ohrabrite djecu da traže povratne informacije: Povratne informacije od drugih mogu biti važan dio realne samoprocjene. Ohrabrite ih da traže povratne informacije od učitelja, trenera i drugih odraslih osoba kojima se vjeruje i pomozite im da shvate kako da koriste ove povratne informacije za postavljanje ciljeva i poboljšanje svojih vještina.

Sve u svemu, pomaganje djeci da se uključe u realističnu samoprocjenu može biti moćan način da se podrži njihov lični i akademski rast. To im može pomoći da shvate svoje snage, identificiraju područja za poboljšanje i razviju vještine i znanja koja su im potrebna da bi uspjeli.

**IZVOR:** [link](#)



Co-funded by  
the European Union



## Modul 4: Emocionalna svijest

### Jedinica 4: Realna samoprocjena

#### Ključni ciljevi učenja:

- Učenici će prepoznati da svaki pojedinac ima lične snage.
- Učenici će identificirati svoje individualne snage i slabosti.
- Učenici će identificirati načine na koje mogu iskoristiti svoje slabosti u svoju korist.

#### Specifične aktivnosti i zadaci:

##### **Uvod**

Pozdrav, uvođenje dana i ponavljanje osnovnih pravila - kada neko govori, drugi šute, poštuju i sarađuju.

##### **Revizija prethodnog modula**

Bit će opisano u posebnom odjeljku (sljedeći red).

Sadržaj narednih aktivnosti objašnjen je u izvoru koji je izradila Srednja škola za izgradnju povjerenja, 2018 Prevazilaženje prepreka, LINK

Starter

Ljudski Bingo

Neki od oba

Neka rade za vas

Zaključak

Pitanja za procjenu kroz debatu.





## Modul 4: Emocionalna svijest

### Jedinica 4: Realna samoprocjena

#### Zatvaranje i izvještavanje:

##### DEBATA

Pitanja: Zašto je važno biti svjestan svojih snaga? Navedite tri svoje lične prednosti (ili tri stvari u kojima ste dobri). Na koje načine možete pretvoriti slabost u snagu?

#### Vremenski okvir/radni program

- 00.00 Uvod (3 min)
- 00.03 Revizija prethodnog modula (2 min)
- 00.05 Početak sa ispitivanjem (3 min)
- 00.15 People Bingo (10 min)
- 00.25 Nešto od oboje (10 min)
- 00.35 Neka rade za vas (5 min)
- 00.40 Zaključak (2 min)
- 00.42 Ocjenjivanje (3 min).





## Modul 5: Emocionalna samokontrola i pozitivan pogled

### Uvod

Učenje djece emocionalnoj samokontroli i pozitivnom pogledu na život važan je dio pomoći da se razviju u dobro zaokružene, uspješne osobe. Aktivnosti kao što su meditacija svjesnosti, prakticiranje tehnika opuštanja i postavljanje ciljeva pomoći će u poticanju ovih vještina kod djece. Također ih se može potaknuti da praktikuju vođenje dnevnika zahvalnosti ili istražuju kreativne izvore poput umjetnosti ili muzike kako bi im pomogli da bolje upravljaju svojim emocijama. Učestvujući u ovim aktivnostima, djeca će naučiti kako upravljati svojim osjećajima i stvoriti pozitivniji pogled na život.





## Modul 5: Emocionalna samokontrola i pozitivan pogled

### Jedinica 1: Samokontrola

**Duration: 45min**

**Podsjetnik za reviziju:** na početku svake nastavne jedinice preporučljivo je ponoviti s učenicima ono što su naučili tokom prethodne jedinice/modula i koristiti ove informacije za povezivanje sa trenutnim. Ovo pomaže učvršćivanju i konsolidaciji znanja u holističku cjelinu.

#### **Teorijska pozadina:**

Samokontrola je sposobnost upravljanja svojim postupcima, osjećajima i emocijama. Primjer samokontrole bi bio kada želite taj posljednji kolačić, ali koristite snagu volje da ga ne pojedete jer znamo koliko kolačići mogu biti loši za nas! Takođe je dovoljno važno da imamo snažnu motivaciju za naše ciljeve, tako da nas motivišu osim da povremeno želimo nešto slatko.

Postoji više od jedne vrste - kao što je impulsna kupovina, koja se dešava redovno, ali nije uvijek primjetna samo kasnije.

Samokontrola je suštinski aspekt ljudskog ponašanja. Široko je proučavana u različitim domenima, kao što su ekonomija, socijalna psihologija i neuronauka. Uprkos velikom broju literature o samokontroli, još mnogo toga treba naučiti o tome.





## Modul 5: Emocionalna samokontrola i pozitivan pogled

### Jedinica 1: Samokontrola

Jedno od centralnih pitanja u proučavanju samokontrole je njen porijeklo. Odakle dolazi samokontrola? Da li je to nešto sa čime smo rođeni ili nešto što naučimo tokom vremena? Ne postoji jasan odgovor na ovo pitanje. Neke studije sugeriraju da je samokontrola nešto s čime se rađamo, dok druge sugeriraju da je to nešto što naučimo s vremenom.

Drugo pitanje od interesa je kako funkcioniра samokontrola. Koji su mehanizmi po kojima djeluje? I o ovom pitanju ima još mnogo toga da se nauči. Neke studije sugeriraju da samokontrola ovisi o sposobnosti inhibiranja impulsa, dok druge sugeriraju da ovisi o sposobnosti odgađanja zadovoljstva.

Uprkos nedostatku jasnoće u literaturi o samokontroli, ustanovljeni su neke opće smjernice. Jedan zaključak je da je samokontrola ograničen resurs. To znači da se vremenom može iscrpiti, a kada se završi, postaje teže odoljeti iskušenju. Drugi nalaz je da se samokontrola može poboljšati kroz praksu. Ako praktikujete samokontrolu u jednoj domeni, postat ćete bolji u korištenju i u drugim.





## Modul 5: Emocionalna samokontrola i pozitivan pogled

### Jedinica 1: Samokontrola

#### Ključni ciljevi učenja:

- Razmišljati o radnjama prije nego što se radnja dogodi.
- Ne budite prebrzi s ljutnjom ili iritacijom.
- Poštujte druge i njihove stvari.

#### Specifične aktivnosti i zadaci:

##### Uvod

Pozdrav, uvod u dan i ponavljanje osnovnih pravila - kada neko govori, drugi šute, poštuju i sarađuju.

##### Interaktivna aktivnost - Tapnite na balon (izvor:

<https://www.counselorkeri.com/2019/11/04/games-to-teach-kids-self-control/>; MATERIJALI: baloni različitih boja).

Rasporedite učenike u krug i rasporedite učenike naizmjenično u 2 tima (jedan učenik je tim 1, sljedeći učenik je tim 2, sljedeći učenik je tim 1, itd.). Napunite krug balonima. Pozovite "Tim 1!" Samo učenici iz tima 1 treba da tapkaju po balonima.

Prebacite se na Tim 2, i samo učenici u Timu 2 trebaju dodirnuti balone. Nastavite sa uključivanjem u intervalu od 20-30 sekundi. Učenici će zaista morati da osluškuju zvučni znak koji bi označio da je njihov tim na redu da tapka. Želite ići čak i dalje? Koristite raznobojne balone. Pozovite "boju koja nije dozvoljena" i niko ne bi trebao dodirnuti balon te boje. Zatim promijenite boje!





## Modul 5: Emocionalna samokontrola i pozitivan pogled

### Jedinica 1: Samokontrola

Učenici će morati da osluškuju slušni znak i inhibiraju impulse kada se boja koja je zabranjena približe.

**Sumiranje utisaka kroz ispitivanje** – Da li vam je bilo teško da se zaustavite da ne dodirnete balon ako nije bila na redu vaša grupa – i kasnije ako balon nije bio prave boje? Kako ste se tada osjećali u svom tijelu, da li je bilo napetosti? Šta vam je pomoglo da se pridržavate pravila? Jeste li se pobrinuli da svi imaju priliku da odbiju balon? Da li ste se ikada u životu suočili sa ovakvim situacijama kada ste morali da čekate? Šta ti onda pomaže?

**Igra uloga** – Materijali: torba za crtanje s papirićima na kojima su ispisane ili nacrtane frustrirajuće situacije. Podijelite djecu u grupe od po 4 osobe. Svaka grupa izvlači listić i glumi ono što misli da je 'ispravna' reakcija. Zadatak trenera je da svaku grupu pohvali za njihov doprinos i doda nekoliko pitanja – šta bi bilo da u ovoj situaciji brznete u plač, počnete da lupate nogama, počnete da vičete i da se rastajete itd.? U smislu, da li bi to bilo efikasno, kakva bi bila reakcija druge strane?

Na koji način možemo bolje postići cilj? Također je moguće da bi trener mogao odigrati "neprikladnu" reakciju kako bi začinio stvari. Da biste koristili ove primjere u aktivnostima igranja uloga, možete zamoliti djecu da odglume situaciju i smisle načine za rješavanje problema.





## Modul 5: Emocionalna samokontrola i pozitivan pogled

### Jedinica 1: Samokontrola

Ohrabrite ih da razmисле o različitim strategijama koje bi mogli koristiti, kao što je traženje pomoći, pauza ili pokušaj drugačijeg pristupa. Ovo može biti dobar način da se pomogne djeci da vježbaju vještine rješavanja problema i samoregulacije, te da nauče kako se nositi s frustrirajućim situacijama na zdrav način. Na kraju, trener rezimira ono o čemu smo razgovarali tokom aktivnosti - uz dodatna pitanja trenera - šta su učenici rekli, šta je trener dodao.

**Aneks:** Frustrirajuće situacije mogu biti uobičajen i normalan dio djetinjstva i mogu pružiti vrijedne prilike djeci da vježbaju vještine rješavanja problema i samoregulacije. Evo nekoliko primjera frustrirajućih situacija koje bi se mogle koristiti u igrama uloga s djecom:

Dijete pokušava napraviti slagalicu, ali neki dijelovi nedostaju.  
Dijete pokušava igrati igru sa prijateljem, ali se stalno svađaju oko pravila.

Dijete pokušava završiti školski zadatak, ali ima problema s razumijevanjem instrukcija.

Dijete pokušava da se obuče ujutro, ali ne može pronaći jednu od svojih cipela.

Dijete pokušava da uradi domaći zadatak, ali ga prekidaju braća i sestre ili druge smetnje.

**Refleksija** će biti opisana u posebnom odjeljku.



## Modul 5: Emocionalna samokontrola i pozitivan pogled

### Jedinica 1: Samokontrola

#### Zatvaranje i izvještavanje:

Na komad papira crtaju srce i pišu na njemu, crtajući pozitivne kvalitete koje imaju. Ove pozitivne osobine mogu im pomoći da se nose s neugodnim situacijama i da ostanu mirni.

#### Vremenski okvir/radni program

- 00.00 Uvod (3 min)
- 00.03 Revizija prethodnog modula (2 min)
- 00.05 Interaktivna aktivnost sa uputstvima, sa ispitivanjem i uvodom u sljedeću aktivnost (10 min)
- 00.15 Igra uloga (25 min) sa sumiranjem utisaka
- 00.40 Refleksija (5 min)



Co-funded by  
the European Union



## Modul 5: Emocionalna samokontrola i pozitivan pogled

### Jedinica 2: Fleksibilni um

Trajanje: 45min

**Podsjetnik za reviziju:** na početku svake nastavne jedinice preporučljivo je ponoviti s učenicima ono što su naučili tokom prethodne jedinice/modula i koristiti ove informacije za povezivanje sa trenutnim. Ovo pomaže učvršćivanju i konsolidaciji znanja u holističku cjelinu.

#### Teorijska pozadina:

Djeca neprestalno uče i rastu. Kako uče o svijetu oko sebe, njihov um postaje fleksibilniji, omogućavajući im da vide stvari iz različitih perspektiva i uspostavljaju veze koje prije nisu imali. Ova fleksibilnost je neophodna za djecu jer će im omogućiti da se prilagode novim situacijama, rješavaju probleme i uče iz svojih grešaka. Međutim, kako su djeca starija, počinju gubiti tu fleksibilnost. Njihovi umovi postaju rigidniji i postaju manje sposobni da vide stvari iz različitih uglova ili da uče iz svojih grešaka. Ova krutost može dovesti do zatvorenosti i nedostatka kreativnosti. Važno je ohrabriti djecu da zadrže svoje umove fleksibilnim kako bi nastavili rasti i učiti tokom života. Fleksibilno razmišljanje je sposobnost mijenjanja brzina ili promjene smjera kako bi se prilagodili neočekivanim okolnostima ili novim problemima. Nastavnici bi mogli biti vrlo svjesni učenika koji se bore sa fleksibilnošću, čak i ako to nisu uvijek svjesni. Na ove učenike mogu gledati kao na „tvrdoglove“ ili „izazovne“. Nefleksibilni mislioci se često opiru promjenama, odbijaju preusmjeravanje ili odbijaju vidjeti više od jednog načina (svog načina!) za rješavanje problema.





## Modul 5: Emocionalna samokontrola i pozitivan pogled

### Jedinica 2: Fleksibilni um

#### Ključni ciljevi učenja:

- Jedinica će pomoći djeci da protežu svoje razmišljanje od krutih-nefleksibilnih zaključaka.
- Oni će znati razliku između fleksibilnog i krutog.
- Naučit će koliko je važno da situaciju sagledaju iz različitih perspektiva.

#### Specifične aktivnosti i zadaci:

##### Uvod

Pozdrav, uvod u dan i ponavljanje osnovnih pravila - kada neko govori, drugi šute, poštuju i sarađuju.

**Pustite mašti na volju!** Djeca mogu uzeti svakodnevne predmete i pretvoriti ih u nešto izuzetno. Jeste li ikada pomislili da bi lijevak mogao postati nevjerovatan šešir za zabavu? Ili ste možda vidjeli kako gumica za brisanje ploče ima moć da se transformiše u razne stvari poput telefona, mikrofona ili čak brkova! I ne zaboravite na trube – zašto im ne dati magične moći jednoroga?

Pripremite neke stvari - to može biti muzički instrument, plišana igračka, metla, pribor za jelo, telefon... Onda uzmite prvu stvar, npr. metla: Zajedno recite da se metla koristi za čišćenje, metenje.





## Modul 5: Emocionalna samokontrola i pozitivan pogled

### Jedinica 2: Fleksibilni um

Zatim zamolite jedno od djece da pantomizira neke druge svrhe. Npr. metla bi mogla postati muzički instrument, prevozno sredstvo ili nešto drugo. Djeca sjede u krug i svako ko se okreće dolazi u centar i demonstrira pantomimom, ostali pokušavaju da odgonguju.

Na kraju aktivnosti, pitajte djecu da li je bilo teško pronaći upotrebu za predmete? Zašto je bilo teško? Zašto nije bilo? Jesu li naišli na situaciju koja se može riješiti samo na jedan način? Ima li ovakvih situacija više ili manje u životu? Objasnimo da svaki novčić ima dvije strane. Za razliku od nekih matematičkih pravila, kao što je sabiranje, gdje je  $1+1=2$ , obično postoji nekoliko mogućih rješenja.

**Ulazak u temu:** Podijelite djecu u grupe od po troje. Dajte svakoj grupi list A3 papira. Zamolite ih da podijele list na pola - po dužini. SVAKA grupa dobija 3 kamena i tijesto za igru koje dele na 3 dela. Zatim im dajemo uputstva. Oni će napisati svojstva stijena na desnoj strani papira. Prvo im dajte 2 minute da iskoriste svoja čula i "pregledaju" kamen. Zatim im dajte 3 minute da zapišu svoje nalaze - riječima (ne rečenicama). Zatim opet 2 min da svako od njih "pregleda" tijesto za igru svim svojim čulima. I opet, 3 minute da zapišu svoje nalaze. U sljedećem koraku tražimo od prve grupe da predstavi poster; onda drugi dodaju ono što imaju da je drugačije - kažu karakteristike kojih ranije nije bilo. Ovi dodatni su napisani na posteru. (10 min)





## Modul 5: Emocionalna samokontrola i pozitivan pogled

### Jedinica 2: Fleksibilni um

Nakon toga slijedi rasprava o tome kako se fleksibilno razmišljanje razlikuje od krutog mišljenja. Pitamo ih šta je rigidni mozak? Neki primjeri: *tvrd mozak* se stvarno uznemiri zbog bilo kakve promjene; stvarno se uznemirite kada stvari nisu onakve kakve očekujete; šefovi drugim ljudima oko sebe kako bi dobili ono što žele; može smisliti samo 1 način rješavanja problema – zaštapa; nije baš zabavno; povređuje osećanja drugih ljudi

Nakon toga slijedi rasprava o fleksibilnom razmišljanju ili fleksibilnom mozgu. Neki primjeri: Zaista se jako trudi da se nosi s promjenom; pokušava ostati miran; Hajde da i drugi ljudi imaju svoj put; u stanju je da razmišlja o mnogo načina za rješavanje određenog problema – i dobar je u rješavanju problema; u stanju je da pravi kompromise!; je li neko koga biste željeli za prijatelja?

**Diskusija** se fokusira na pozitivne i negativne karakteristike. Zaključak je da trebamo zadržati fleksibilan način razmišljanja, jer tako izbjegavamo konflikte, kako tražimo nove puteve, nova rješenja tako nas fleksibilan način razmišljanja vodi iz lošeg u bolje raspoloženje. (15 min)





## Modul 5: Emocionalna samokontrola i pozitivan pogled

### Jedinica 2: Fleksibilni um

#### Zatvaranje i izvještavanje:

Diskusija se fokusira na pozitivne i negativne karakteristike. Zaključak je da trebamo zadržati fleksibilan način razmišljanja, jer tako izbjegavamo konflikte, kako tražimo nove puteve, nova rješenja tako nas fleksibilan način razmišljanja vodi iz lošeg u bolje raspoloženje.

Djeca prave crtež koji predstavlja fleksibilne i krute mislioce.

#### Vremenski okvir/program rada:

00.00 Uvod (3 min)

00.03 Revizija prethodnog modula (2 min)

00.05 Interaktivna aktivnost - Pretvaraj se šta objekti mogu biti (5 min)

00.10 Ulazak u temu (25 min)

00.35 Refleksija (10 min)





## Modul 5: Emocionalna samokontrola i pozitivan pogled

### Jedinica 3: Impulsna kontrola

Trajanje: 45min

**Podsjetnik za reviziju:** na početku svake nastavne jedinice preporučljivo je ponoviti s učenicima ono što su naučili tokom prethodne jedinice/modula i koristiti ove informacije za povezivanje sa trenutnim. Ovo pomaže učvršćivanju i konsolidaciji znanja u holističku cjelinu.

#### Teorijska pozadina:

Kontrola impulsa je nešto što se može naučiti i razviti kroz praksu. Djeca se ne rađaju s urođenim vještinama kontrole impulsa, pa je na roditeljima (i njihovim učiteljima!) da im pomognu da nauče ovu važnu životnu lekciju!

Evo nekih stvari koje biste mogli primijetiti među učenicima koje ukazuju na izazove kontrole impulsa:

Laganje

Krađa

Uništavanje stvari kao što su njihove igračke

Pokazivanje ljutnje

Ispadi, i fizički i verbalno

Borba u školskom okruženju

Prejedanje

Borba sa svojim vršnjacima

Učenici osnovnih škola i predtinejdžeri (6-12 godina) – Do sada, djeca imaju bolju kontrolu nad svojim tjelesnim ponašanjem.

Međutim, oni i dalje mogu biti impulzivni verbalno.





## Modul 5: Emocionalna samokontrola i pozitivan pogled

### Jedinica 3: Impulsna kontrola

Trajanje: 45min

#### Ključni ciljevi učenja:

- Učenici će shvatiti da se stres ili nelagoda koju osjećamo odražavaju i na tijelo.
- Učenici će dobiti alat za oslobođanje od stresa (i vještinu da ih proizvedu – pravljenje loptica za stres)

#### Specifične aktivnosti i zadaci:

##### Uvod

Pozdrav, uvod u dan i ponavljanje osnovnih pravila - kada neko govori, drugi šute, poštuju i sarađuju.

##### Ulazak u temu

Razmišljanje o „kontroli impulsa“ – pitajte djecu o čemu razmišljaju ili razumiju kada kažemo „on/ona reaguje vrlo brzo, bez razmišljanja“. Recite učenicima da kažu sve asocijacije na temu. Napišite sve njihove odgovore na veliki list papira. Na kraju mozgalice ističete one koje se odnose na: šta uzrokuje nelagodu; kako se manifestuje; šta je to kontrola impulsa; kako sebi možemo pomoći da savladamo nelagodu. Cilj ove aktivnosti je da učenici shvate da se nelagoda pojavljuje u našem tijelu – osjećamo je na različite načine (zategnuti nam je stomak, vruća glava, napeti mišići itd.).





## Modul 5: Emocionalna samokontrola i pozitivan pogled

### Jedinica 3: Impulsna kontrola

#### Specifične aktivnosti i zadaci:

##### Uvod

Pozdrav, uvod u dan i ponavljanje osnovnih pravila - kada neko govori, drugi šute, poštuju i sarađuju.

##### Ulazak u temu

Razmišljanje o „kontroli impulsa“ – pitajte djecu o čemu razmišljaju ili razumiju kada kažemo „on/ona reaguje vrlo brzo, bez razmišljanja“. Recite učenicima da kažu sve asocijacije na temu. Napišite sve njihove odgovore na veliki list papira. Na kraju mozgalice ističete one koje se odnose na: šta uzrokuje nelagodu; kako se manifestuje; šta je to kontrola impulsa; kako sebi možemo pomoći da savladamo nelagodu. Cilj ove aktivnosti je da učenici shvate da se nelagoda pojavljuje u našem tijelu – osjećamo je na različite načine (zategnuti nam je stomak, vruća glava, napeti mišići itd.).

Važno je da djeca znaju da to treba fizički rasteretiti – disanjem, trčanjem u mjestu, podizanjem ruku u zrak, upotreborom alata – poput lopte za stres, itd. Kada izvodimo aktivnost pazimo da to da ukažemo na ove stvari.





## Modul 5: Emocionalna samokontrola i pozitivan pogled

### Jedinica 3: Impulsna kontrola

**IZRADA STRES LOPTE** Da biste napravili stress loptu, trebat će vam:

Mali balon

Kukuruzni škrob ili brašno

Makaze

lijevak (opciono)

Evo kako da napravite stress loptu:

Napušite balon do željene veličine i zavežite kraj kako biste ga zatvorili.

Koristite lijevak (ako ga imate) da sipate kukuruzni škrob ili brašno u balon. Alternativno, možete žličicom ili rukom ubaciti kukuruzni škrob ili brašno u balon.

Nastavite da punite balon kukuruznim škrobom ili brašnom dok ne postane čvrst na dodir, ali i dalje savitljiv.

Odrežite višak balona, pazite da ne odrežete previše i ne prolijete fil.

Koristite svoju lopticu za stres po potrebi da ublažite napetost i stres.

Za punjenje balona možete koristiti i druge materijale, kao što su riža, grah ili pjesak. Eksperimentirajte s različitim punjenjima kako biste pronašli onaj koji vam najviše odgovara.





## Modul 5: Emocionalna samokontrola i pozitivan pogled

### Jedinica 3: Impulsna kontrola

#### Zatvaranje i izvještavanje:

Pregledajte glavne tačke, vještine, činjenice i procese iz lekcije. Na kraju, dajemo im zadatak do sljedećeg sastanka. Zadatak je obratiti pažnju na svoje tijelo i pokušati otkriti kako osjećaju nelagodu, stres, bijes... i u kojim situacijama će koristiti loptu za stres. Ovo pamte do sljedećeg puta - mogu i zapisati.

Uzmite poster za razmišljanje i zamolite učenike da označe ono što misle da je važno ili da dodaju ono što su naučili tokom dana, a što se ne nalazi na posteru.

#### Vremenski okvir/program rada:

- 00.00 Uvod (3 min)
- 00.03 Revizija prethodnog modula (2 min)
- 00.05 Ulazak u temu (10 min)
- 00.15 Pravljenje stress lopte (25 min)
- 00.40 Refleksija (5 min)





## Modul 5: Emocionalna samokontrola i pozitivan pogled

### Jedinica 4: Problem - Rješavanje

Trajanje: 45min

**Podsjetnik za reviziju:** na početku svake nastavne jedinice preporučljivo je ponoviti s učenicima ono što su naučili tokom prethodne jedinice/modula i koristiti ove informacije za povezivanje sa trenutnim. Ovo pomaže učvršćivanju i konsolidaciji znanja u holističku cjelinu.

#### Teorijska pozadina:

5 koraka rješavanja problema

Djeca koja se osjećaju preopterećeno ili beznadežno često neće pokušati riješiti problem. Ali kada im date jasnu formulu za rješavanje problema, osjećat će se sigurnije u svoju sposobnost da pokušaju. Evo koraka za rješavanje problema: Identifikujte problem. Samo iznošenje problema naglas može napraviti veliku razliku za djecu koja se osjećaju zaglavljeno. Pomozite djeci da iznesu problem, kao što je: "Nemaš se s kimigrati na odmoru" ili "Nisi siguran da li treba da ideš na napredni čas matematike."

Razvijte najmanje pet mogućih rješenja. Razmislite o mogućim načinima rješavanja problema. Naglasite da sva rješenja ne moraju nužno biti dobre ideje (barem ne u ovom trenutku).

Pomozite djeci da razviju rješenja ako se bore da smisle ideje. Čak je i glup odgovor ili nategnuta ideja moguće rješenje.

Ključno je pomoći im da uvide da uz malo kreativnosti mogu pronaći mnogo različitih potencijalnih rješenja.





## Modul 5: Emocionalna samokontrola i pozitivan pogled

### Jedinica 4: Problem - Rješavanje

Identifikujte prednosti i nedostatke svakog rješenja. Pomozite djeci da identificiraju potencijalne pozitivne i negativne posljedice za svako potencijalno rješenje koje su identificirali. Odaberite rješenje. Nakon što djeca procijene moguće pozitivne i negativne ishode, ohrabrite ih da izabеру rješenje. Testirajte to. Recite im da isprobaju rješenje i vide šta će se dogoditi. Ako ne uspije, uvijek mogu isprobati neko drugo rješenje sa liste koju su razvili u drugom koraku.

Predlošci za crtanje: [Link](#)

#### Ključni ciljevi učenja:

- Učenici će moći identificirati problem i uključiti se u korake rješavanja problema kako bi došli do rješenja za jačanje svoje kompetencije odgovornog donošenja odluka.
- Jači timski rad i komunikacijska kompetencija.
- Vještine i alat za rješavanje problema.

#### Specifične aktivnosti i zadaci:

##### Uvod

Pozdrav, uvod u dan i ponavljanje osnovnih pravila - kada neko govori, drugi šute, poštuju i sarađuju.

**Revizija prethodnog modula** - bit će opisana u posebnom odjeljku (sljedeći red).





## Modul 5: Emocionalna samokontrola i pozitivan pogled

### Jedinica 4: Problem - Rješavanje

**Interaktivna aktivnost:** Ljudski čvor (bazirano na <https://www.wikihow.com/Play-the-Human-Knot-Game>)  
- Idealna veličina grupe je oko deset igrača, ali igra dobro funkcioniše sa sedam do dvadeset igrača. Što više ljudi igra igru, to je teže razotkriti ljudski čvor zbog složenosti i fizičke blizine. Ako je vaša grupa veća od dvadeset, podijelite igrače u dvije grupe kako biste formirali čvorove.

Uvjerite se da ima dovoljno prostora između dvije grupe. Kada se grupa(e) formira(e), zamolite igrače da formiraju krug, rame uz rame, podstičući ih da stanu što bliže kako bi se suptilno pripremili za bliski kontakt tokom igre. Neka svaki igrač pruži lijevu ruku i uzme lijevu ruku drugog igrača u grupi. Pomaže da se igrači predstave osobi čiju ruku drže. Zatim neka svaki igrač pruži svoju desnú ruku i uzme ruku druge osobe. Neka se svi predstave onima čije ruke drže. Objasnite igračima da ne smiju puštati jedni druge iz ruku dok ostaju u krugu i raspetljavaju se.

Igrači mogu promijeniti stisak kako bi se mogli udobno kretati, ali ne smiju otkopčavati i ponovo spajati ruke, jer bi tada krug bio prekinut. U početku može biti vrlo malo napretka. Međutim, nakon otprilike 5 minuta počinje početno odvijanje, a zatim se tempo ubrzava.





## Modul 5: Emocionalna samokontrola i pozitivan pogled

### Jedinica 4: Problem - Rješavanje

Međutim, svaka igra je jedinstvena, tako da postoje slučajevi kada se odmah otkrije vrlo brzo rješenje. Ako se to dogodi, igrajte drugu igru jer bi druga trebala biti teža. Ako vam se zadatak čini pretežak i čini se da sudionici gotovo ne napreduju, pustite ih da se bore oko 10 minuta, a onda možete dozvoliti dvojici igrača samo da otkopčaju i ponovo zakopčaju. Podsetite igrače da trebaju razgovarati i odlučiti šta bi otkopčati-ponovo zakopčati bilo najkorisnije.

#### Grupno crtanje

(izvor: [https://www.momjunction.com/articles/how-to-teach-problem-solving-for-kids-activities\\_00733680/](https://www.momjunction.com/articles/how-to-teach-problem-solving-for-kids-activities_00733680/)) - aktivnost izgradnje tima za izoštravanje dječjih vještina rješavanja problema. Podijelite učenike u timove od tri osobe. Svaki od tri igrača u timu ima svoju ulogu. Jedna osoba je crtač, koja uzima upute od instruktora da pokuša kreirati dizajn. Trebaju stajati leđima okrenuti instruktoru i gledaocu i ne smiju razgovarati. Sledeći je instruktor. Instruktor je taj koji daje usmene instrukcije kako crtač mora nacrtati određeni dizajn (pomoću šablonu). Instruktor mora dati upute crtaču kako bi je mogao nacrtati, ali ne smije reći šta je to, npr. „nacrtaj krug, nacrtaj još dva kruga unutra, krug na pola puta gore“. Gledalac gleda dizajn na šablonu i takođe provjerava crtež koji radi crtač. Ali, njemu/joj nije dozvoljeno da razgovara i može komunicirati sa instruktorem samo gestikulacijom. Gledalac ne može razgovarati sa crtačem. Rade se nakon 5 min. Ovo je prva runda.





## Modul 5: Emocionalna samokontrola i pozitivan pogled

### Jedinica 4: Problem - Rješavanje

Prije nego započne drugi krug, trener ih treba informirati o strategiji rješavanja problema, objašnjenoj u gornjem dijelu. Onda im treba dati 5 minuta za diskusiju. Početak 2. kola - 5 min. Zatim diskutuju 7 minuta i počinju sa posljednjom random. Na kraju aktivnosti tražimo od grupa da diskutuju: Šta je bilo teško? Šta je bilo lako? Kako ste došli do rješenja? Šta biste uradili drugačije sledeći put? Je li strategija bila od pomoći? 8 min

Refleksija.

#### Zatvaranje i izvještavanje:

Za sebe pripremaju plan rješavanja problema – ističu korake koje pamte. Obavještavamo ih da svoje planove iznesu na sljedeću sjednicu gdje će biti pregledani i po potrebi nadograđeni.

#### Vremenski okvir/radni program

00.00 Uvod (3 min)

00.03 Revizija prethodnog modula (2 min)

00.05 Interaktivna aktivnost (5 - 10 min)

00.10 Grupno crtanje (30 min) sa sumiranjem utisaka

00.40 Refleksija (5 min)

Aktivnost bi mogla potrajati malo duže, pa ako imate mogućnost da izdržite više od 45 minuta, pustite ih da završe, u suprotnom, vašim intervencijama ubrzajte proces.





## Modul 6: Prilagodljivost

### Uvod

Prilagodljivost je važna vještina koja nam pomaže da se nosimo s novim ili promijenjenim situacijama. Olakšava nam preživljavanje i dobro funkcioniranje, a posebno nam pomaže kada se suočimo s neočekivanim problemima ili izazovima. U ovom modulu naučit ćemo kako da budemo prilagodljiviji u školi i drugim aktivnostima, kao što je fleksibilnost u našem stilu učenja i isprobavanje novih stvari. Također ćemo naučiti kako da ostanemo pozitivni i otvorenog uma kada stvari ne idu kako treba. Budući da smo prilagodljivi, možemo učiti i rasti, i biti spremni za sve što nam se nađe na putu!

[Open in Google Slides](#)





## Modul 6: Prilagodljivost

### Jedinica 1: Teorija prilagodljivosti

Trajanje: 45min

**Napomena za reviziju:** na početku svake jedinice vrlo je preporučljivo ponoviti s učenicima ono što su naučili tokom prethodne jedinice/modula i koristiti ove informacije za povezivanje sa trenutnim. Ovo pomaže učvršćivanju i konsolidaciji znanja u holističku cjelinu.

#### Teorijska pozadina:

Prilagodljivost znači da neki ljudi mogu promijeniti svoje ponašanje kako bi se uklopili u nove ili promijenjene okolnosti. To im pomaže da se nose sa stvarima koje se dešavaju oko njih i olakšava im da prežive i rade dobro. Dobro je što su ljudi tako fleksibilni jer to znači da mogu shvatiti kako da rješe probleme i da budu otvoreni. Ovo je veoma važno za uspjeh u životu.

Prilagođavanje okruženju je važna životna vještina koja vam može pomoći u svemu što radite. Možete naučiti kako biti fleksibilniji i otvoreniji, što će vam pomoći kada se nešto neočekivano dogodi. Također je jako važno naučiti nove vještine i riskirati, tako da možete isprobati nove stvari i biti spremni na sve. Kada se možete dobro prilagoditi, to čini život mnogo lakšim i zabavnijim.





## Modul 6: Prilagodljivost

### Jedinica 1: Teorija prilagodljivosti

Prilagodljivost je važna jer omogućava ljudima da odgovore na promjene u svom okruženju. Naprimjer, u svijetu koji se stalno mijenja može biti od velike pomoći da se prilagodite novim stvarima. Osim toga, prilagodljivost omogućava ljudima da se nose s teškim situacijama. Kada stvari postanu teške, prilagodljivi ljudi mogu pronaći način da savladaju prepreku. Prilagodljivost pomaže ljudima da ostanu otvoreni i fleksibilni. Ovo je korisno jer im omogućava da istraže nove mogućnosti i prilike. Prilagodljivost je osnovna životna vještina koja pomaže pojedincima da napreduju u svakoj situaciji.

Postoji mnogo načina da budete prilagodljivi u školi i drugim aktivnostima. Jedan od načina je da budete fleksibilni kada je u pitanju vaš stil učenja. Ako niste ljubitelj toga da sjedite za stolom i slušate nastavnika kako govori, pokušajte pronaći drugi način da naučite gradivo. Možda možete sami pročitati udžbenik ili pogledati videozapise koji objašnjavaju temu.

Drugi način da budete prilagodljivi jeste da budete otvorenii za nova iskustva. Ako vaši drugovi iz razreda žele isprobati novu igru tokom odmora, pokušajte! Možda ćete otkriti da uživate u tome. Osim toga, pokušajte da se ne uznemiravate previše ako stvari ne idu kako treba. Prilagodljivi ljudi su u stanju da ostanu pozitivni čak i kada su stvari teške.

Promjena je normalan dio života. U početku može biti teško nositi se s promjenama, ali važno je biti prilagodljiv kako biste mogli pratiti svijet oko sebe. Škole i svijet se uvijek mijenjaju. Ako želite da budete uspješni u životu, morate biti sposobni da se prilagodite promjenama.





## Modul 6: Prilagodljivost

### Jedinica 1: Teorija prilagodljivosti

Promjena u početku može biti zastrašujuća, ali ako ostanete otvorenog uma i fleksibilni, moći ćete se prilagoditi novoj situaciji. Držite svoj um otvorenim za nove mogućnosti i moći ćete napredovati u svakom okruženju.

Jedan od razloga zašto je važno biti prilagodljiv u školi je taj što se tada najviše uči. Škole uvijek unose nove ideje i informacije, a ako se ne možete brzo prilagoditi, teško ćete pratiti korak.

Biti prilagodljiv znači da ste u mogućnosti promijeniti način na koji radite stvari kada se dogodi nešto neočekivano. Ovo vam može pomoći da ostanete fleksibilni kada su stvari neizvjesne ili stresne. Naprimjer, ako igrate igru i vaš protivnik učini nešto što niste očekivali, možete se prilagoditi promjenom načina na koji igrate igru. Ovo vam može pomoći da budete korak ispred i možda pobijedite.



## Modul 6: Prilagodljivost

### Jedinica 1: Teorija prilagodljivosti

#### Ključni ciljevi učenja:

- Studenti mogu objasniti prilagodljivost – šta je to promijeniti sebe kako bi se uklopio u nove ili drugačije uslove.

#### Specifične aktivnosti i zadaci:

##### Uvod

Pozdrav, uvod u temu i podsjetnik na osnovna pravila  
Svi bi trebali biti, ili nastaviti s poštovanjem, i aktivno slušati

##### Revizija prethodnog modula

bit će opisana u posebnom odeljku (sljedeći red). Tema samokontrole i pozitivnih pogleda, i kako ona služi kao dopuna uvoda u temu prilagodljivosti.

##### Interaktivna aktivnost: slijepi umjetnik

<https://www.bookWidgets.com/blog/2016/10/15-fun-classroom-energizers-for-students>

Neka vaši učesnici formiraju parove. Ne mogu da se vide. Jedna osoba dobije ranije pripremljen crtež, poput životinje ili grupe ljudi. Osoba koja drži crtež treba da da dobra uputstva drugom učesniku. Trebaju ga nacrtati a da ne mogu vidjeti originalnu sliku. Ako želite da začinite igru u učionici, možete joj postaviti razne uslove. Naprimjer: bez postavljanja pitanja, morate crtati rukom koja ne piše itd.



Co-funded by  
the European Union



## Modul 6: Prilagodljivost

### Jedinica 1: Teorija prilagodljivosti

Ova igra ima za cilj pokazati kako možete biti fleksibilni i prilagoditi se novim situacijama – uvodeći koncept prilagodljivosti

**Aktivnost:** Adaptivna lopta

U ovoj igri učenici se dijele u timove od po dvoje ili troje. Po jedan učenik iz svake ekipe dobija loptu. Cilj igre je zadržati loptu u zraku što je duže moguće. Učesnici imaju 1 minut da razmisle o strategiji ili redoslijedu igrača da drže loptu u zraku

Međutim, postoji nekoliko pravila koja se moraju poštovati. Prvo, svaki igrač može dodirnuti loptu samo jednom. Drugo, ako lopta dotakne tlo, ekipa koja je izgubila posjed mora se prilagoditi novoj situaciji i smisliti novu strategiju. Nova situacija je - protivnička ekipa odlučuje da jedan igrač iz ekipa koja gubi jednu ruku stavi iza leđa.

Igra se nastavlja sve dok jedna ekipa više ne može izvoditi penale ili držati loptu gore.





## Modul 6: Prilagodljivost

### Jedinica 1: Teorija prilagodljivosti

#### Zatvaranje i izvještavanje:

Nastavnik traži od parova stimulatora da objasne ostatku razreda o čemu je crtež.

#### Pitanja za razmišljanje

1. Kako je bilo pokušavati nešto nacrtati, a da ne možete vidjeti originalnu sliku?
2. Koliko je vaš partner bio u skladu sa vašim uputstvima?
3. Da li ste imali problema u međusobnoj komunikaciji? Ako jeste, šta su oni bili?
4. Šta ste naučili iz iskustva?

Na kraju aktivnosti učenici mogu sumirati aktivnost nastavniku (ili na pitanje nastavnika):

Koliko je važno biti prilagodljiv i prilagođavati se novim situacijama

Kako su naučili da budu fleksibilni i komunikativni prije svake runde

Kako učenici mogu koristiti ove vještine prilagođavanja u hodu u budućnosti

Također možete pitati:

Koja je bila vaša primarna strategija?

Kako je prošao tvoj tim?

Kakva je bila vaša komunikacija?





## Modul 6: Prilagodljivost

### Jedinica 1: Teorija prilagodljivosti

#### Vremenski okvir/program rada:

- 00.00 Uvod u teoriju prilagodljivosti (10 min)
- 00.10 Revizija prethodnog modula (5 min)
- 00.15 Uvod u interaktivnu aktivnost: Slijepi umjetnik (5 min)
- 00.20 Interaktivna aktivnost sa ispitivanjem(10 min)
- 00.30 Uvod u aktivnost: Bal adaptacije (5 min)
- 00.35 Adaptacija Ball aktivnost (15 min) sa ispitivanjem
- 00.55 Refleksija (5 min)
- 00.60 Kraj jedinice





## Modul 6: Prilagodljivost

### Jedinica 2: Fleksibilnost

Trajanje: 45min

**Napomena za reviziju:** na početku svake jedinice vrlo je preporučljivo ponoviti s učenicima ono što su naučili tokom prethodne jedinice/modula i koristiti ove informacije za povezivanje sa trenutnim. Ovo pomaže učvršćivanju i konsolidaciji znanja u holističku cjelinu.

#### Teorijska pozadina:

Biti fleksibilan je važan jer to znači prilagođavanje i prilagođavanje novim situacijama. Ovo može biti od pomoći u učionici i vašem svakodnevnom životu. Kada imate vještine fleksibilnosti, to znači da ste prilagodljivi, komunikativni i kooperativni. Pogledajmo pobliže zašto su ove vještine tako kritične.

#### Biti prilagodljiv

Prva vještina je prilagodljivost, kao što smo ranije raspravljali. To znači da možete promijeniti svoje postupke na osnovu situacije. Naprimjer, ako igrate igru, a vaš prijatelj želi igrati drugu igru, prilagodljivost znači da možete mijenjati igre. Ovo je odlična vještina u učionici i van nje.

#### Biti komunikativan

Druga vještina je komunikativnost. To znači da možete razgovarati o svojim idejama i slušati ideje drugih.





## Modul 6: Prilagodljivost

### Jedinica 2: Fleksibilnost

**Trajanje: 45min**

Kada ste komunikativni, to pomaže da se svi bolje razumiju.

Ovo je neophodna vještina u učionici i van nje.

Naprimjer, ako želite da igrate igru, ali vaš prijatelj želi da igra nešto drugo, komunikativan bi značio da razgovarate o tome i pokušate da smislite rješenje koje odgovara obojici.

#### Biti kooperativan

Treća vještina je kooperativan. To znači raditi zajedno s drugima na zajedničkom cilju. Kada ste kooperativni, to pomaže svima da postignu više nego što bi mogli sami. Ovo je neophodna vještina u učionici i van nje.

Naprimjer, ako igrate igru i jedna osoba zapne, saradnja bi značila da radite zajedno kako biste pomogli jedni drugima kako bi svi mogli nastaviti igrati igru.

U zaključku, vještine fleksibilnosti su ključne za vas jer vam mogu pomoći u učionici i u svakodnevnom životu. Vještine fleksibilnosti omogućavaju vam da budete prilagodljivi, komunikativni i kooperativni, sve bitne životne vještine. Zato zapamtite, sljedeći put kada se suočite s novom situacijom, nemojte se bojati izaći iz svoje zone udobnosti i isprobati nešto novo – fleksibilnost će vam pomoći da uspijete!





## Modul 6: Prilagodljivost

### Jedinica 2: Fleksibilnost

**Trajanje: 45min**

#### **Ključni ciljevi učenja:**

Učenici su svjesni da različite okolnosti zahtijevaju promjene – kada im se predoče promjenjive situacije, mogu ponuditi rješenja

#### **Specifične aktivnosti i zadaci:**

##### **Uvod**

Pozdrav, uvod u temu i podsjetnik na osnovna pravila  
Svi bi trebali biti, ili nastaviti s poštovanjem, i aktivno slušati

##### **Revizija prethodnog modula**

bit će opisana u posebnom odeljku (sljedeći red). Tema samokontrole i pozitivnih pogleda, i kako ona služi kao dopuna uvoda u temu prilagodljivosti.

##### **Interaktivna aktivnost:** “Prrr” i “Pukutu”

<https://www.bookwidgets.com/blog/2016/10/15-fun-classroom-energizers-for-students>

Može koristiti za interakciju sa učenicima i za aktivniju aktivnost nakon prezentacije.

Zamolite sve da zamisle dvije ptice. Jedan se zove “prrr”, a drugi se zove “Pukutu”. Ako viknete „prrr“, učenici treba da stanu na prste i pomaknu laktove u stranu. Kada viknete „Pukutu“, učenici moraju ostati mirni i ne smiju se pomjerati. Ako se učenik pomjeri, on je diskvalifikovan. Ovaj učenik može odvratiti pažnju drugim učenicima.





## Modul 6: Prilagodljivost

### Jedinica 2: Fleksibilnost

#### Aktivnost: "Promjena!"

Jedan od načina da pomognete učenicima da nauče o efikasnoj komunikaciji da se prilagode stvarima je da ih navedete da igraju igru pod nazivom „Zamijeni!“

Cilj igre je da učenici naizmjence ispunjavaju zadatak u određenom vremenu - savijanje papira kako bi napravili avion. Učesnici su podijeljeni u parove. U svakoj grupi od dvoje, jedna osoba počinje savijati papir na stolu dok sjedi na stolici, a drugi učenik čeka. U svakom trenutku i koliko god često želi, trener može viknuti "Promijeni!" - što podstiče učenike da promijene položaje i nastave da sklapaju avion. Imaju 1 minut da presavije svoj savršeni papirni avion.

Nakon toga, svi parovi bacaju avion, a najudaljeniji pobjeđuje. Ova igra može imati nekoliko rundi kako bi učenici mogli komunicirati i planirati strategiju. Preporučujemo tri runde.





## Modul 6: Prilagodljivost

### Jedinica 2: Fleksibilnost

#### Zatvaranje i izvještavanje:

Na kraju aktivnosti učenici sumiraju aktivnost za nastavnika ili direktno pitaju o:

Važnost komunikacije sa svojim saigračem

Važnost pokušaja da se bude fleksibilan sa situacijom

Kako je igra osmišljena da pomogne učenicima da koriste saradnju i brzo razmišljanje

Kako učenici mogu koristiti ove vještine u učionici

Također možete pitati:

1. Koja je bila vaša strategija za sklapanje aviona?
2. Kako ste komunicirali sa svojim partnerom?
3. Koje ste izazove ili poteškoće iskusili dok ste sklapali avion?
4. Kako ste se osjećali kada je došlo vrijeme za promjenu položaja?

#### Vremenski okvir/program rada:

00.00 Uvod u teoriju prilagodljivosti (10 min)

00.10 Revizija prethodnog modula (5 min)

00.15 Uvod u interaktivnu aktivnost: Slijepi umjetnik (5 min)

00.20 Interaktivna aktivnost (10 min)

00.30 Uvod u aktivnost: Bal adaptacije (5 min)

00.35 Adaptacija Ball aktivnost (15 min) sa ispitivanjem

00.55 Refleksija (5 min)

00.60 Kraj jedinice





## Modul 6: Prilagodljivost

### Jedinica 3: Otpornost

Trajanje: 45min

**Napomena za reviziju:** na početku svake jedinice vrlo je preporučljivo ponoviti s učenicima ono što su naučili tokom prethodne jedinice/modula i koristiti ove informacije za povezivanje sa trenutnim. Ovo pomaže učvršćivanju i konsolidaciji znanja u holističku cjelinu.

#### Teorijska pozadina:

Otpornost znači nikada ne odustati, čak i kada su stvari teške. To je vještina koju možete naučiti i vježbati kako bi vam pomogla da postignete svoje ciljeve. Evo nekoliko savjeta kako da budete otporni.

#### Suočite se sa svojim izazovima

Otpornost je kada nastavljate dalje čak i kada je teško. Neke stvari su teške jer su nove, poput učenja vožnje bicikla. Druge stvari su teške jer su izazovne, poput pokušaja pobjede u utrci. Ali ako nastavite, bit ćete sve bolji i bolji u tome.

Kada se direktno suočite sa izazovima, to znači da ih se ne plašite. Spremni ste učiniti sve što je potrebno da ih savladate. Može biti zaista teško, ali vrijedi kada konačno uspijete.

Drugi primjer je kada učite za test. Može biti teško fokusirati se na svoj posao i ostati koncentrisan satima. Ali ako ustrajete i nastavite s učenjem, na kraju ćete naučiti sav materijal i dobro proći na testu.





## Modul 6: Prilagodljivost

### Jedinica 3: Otpornost

Nedostaci nisu neuspjeh – oni su prilike za učenje  
Neuspjesi mogu biti zaista frustrirajući, ali nisu neuspjesi. Oni su samo prilika da se nauči nešto novo. Thomas Edison je rekao: "Nije propao. Upravo sam pronašao 10.000 načina koji neće uspjeti." Svaki put kada doživite neuspjeh, sve ste bliže pronalaženju rješenja koje će funkcionirati. Zato se nemojte obeshrabriti – nastavite da pokušavate nove stvari dok ne pronađete način da savladate izazov.

Nastavite čak i kada želite da odustanete  
Odustajanje nije uvijek ispravna stvar. Važno je zapamtiti da ako želite da postignete svoje ciljeve, morate nastaviti i kada su stvari teške. Izazovi su samo privremeni, pa ako ustrajete, na kraju ćete doći do cilja. Zato sljedeći put kada budete osjetili želju da odustanete, sjetite se zašto ste uopće počeli i pronađite snagu da nastavite.

#### Ključni ciljevi učenja:

- Učenici razumiju šta znači prolaziti kroz izazove na času i u stvarnom životu.





## Modul 6: Prilagodljivost

### Jedinica 3: Otpornost

#### Specifične aktivnosti i zadaci:

##### **Uvod**

Pozdrav, uvod u temu i podsjetnik na osnovna pravila  
Svi bi trebali biti, ili nastaviti s poštovanjem, i aktivno slušati  
Revizija prethodnog modula - bit će opisana u posebnom  
odeljku (sljedeći red). Tema samokontrole i pozitivnih pogleda,  
i kako ona služi kao dopuna uvoda u temu prilagodljivosti.

##### **Aktivnosti**

Učenici mogu odigrati 1-2 kratke improvizacijske igre:

##### **Da, i vježba**

Recite "da i" kad god nekome padne na pamet ideja. Ovo će  
vam pomoći da ostanete na sceni i nastavite tako.

##### **Igra pitanja**

Zamislite mjesto gdje se ljudi sastaju (aerodrom, škola, centar  
grada) i stvorite scenu u kojoj učenici razgovaraju jedni s  
drugima koristeći samo pitanja

Jedan od načina da se to uradi je u grupi od 4, kada 2 učenika  
razgovaraju jedan s drugim i ne kažu pitanje, oni se zamijene sa  
svnjim partnerom i nastave scenu

Primjer igre Pitanja: WLIIA: Najbolja igra samo sa pitanjima  
ikada!





## Modul 6: Prilagodljivost

### Jedinica 3: Otpornost

#### Zatvaranje i izvještavanje:

Na kraju aktivnosti učenici sumiraju aktivnost nastavniku ili direktno pitaju:

Važno je biti otporan, progurati se bez obzira koliko puta se runda ponavlja

Kako je igra osmišljena da pomogne učenicima da se nose sa borbom

Kako učenici mogu koristiti ovu aktivnost kao metaforu za otpornost prema svojim ciljevima

Također možete pitati:

1. Koliko je krugova bilo potrebno dok niste došli do 20?
2. Koji je bio vaš omiljeni broj za urlanje?
3. Na koji način je po vašem mišljenju ova igra povezana sa otpornošću?
4. Šta mislite kako bi igra bila drugačija da se igra drugačijim redoslijedom? Naprimjer, ako bi učenici morali prijeći od 20 do 1 umjesto od 1 do 20.
5. Koji su po vama mogući razlozi zašto bi igra bila tako teška?

#### Vremenski okvir/program rada:

- 00.00 Uvod u otpornost (10 min)  
00.10 Revizija prethodnog modula (5 min)  
00.15 Interaktivne aktivnosti (ako je potrebno) (15 min)  
00.30 Uvod u aktivnost: "Odbrojavanje" (5 min)  
00.35 Aktivnost (15 min) sa sa ispitivanjem  
00.55 Refleksija (5 min)  
00.60 Kraj jedinice





## Modul 6: Prilagodljivost

### Jedinica 4: Improvizacija (Hrabri korak)

Trajanje: 45min

**Napomena za reviziju:** na početku svake jedinice vrlo je preporučljivo ponoviti s učenicima ono što su naučili tokom prethodne jedinice/modula i koristiti ove informacije za povezivanje sa trenutnim. Ovo pomaže učvršćivanju i konsolidaciji znanja u holističku cjelinu.

#### Teorijska pozadina:

Improvizacija je sve u razmišljanju na nogama i izmišljanju stvari dok idete dalje. Možda zvuči zastrašujuće, ali je jako zabavno. A najbolji dio je da to može svako! Dakle, ako se osjećate smiješno i želite isprobati improvizaciju, evo nekoliko savjeta za početak.

#### Šta je Improvizacija?

Improvizacija je kada izmišljate stvari dok idete dalje. Možda zvuči kao da bi to bilo teško izvesti, ali je zapravo zaista zabavno! Kada radite improvizaciju, ne morate da brinete o tome da li ste savršeni ili da kažete pravu stvar. Možete se opustiti i prepustiti svojoj mašti.

#### Savjeti za poboljšanje

Evo nekoliko savjeta koji će vam pomoći kada radite improvizaciju:

1. Recite "Da, i..."





## Modul 6: Prilagodljivost

### Jedinica 4: Improvizacija (Hrabri korak)

Ovo je najvažnije pravilo improvizacije. Kad god neko drugi dođe na ideju, bez obzira koliko suludo zvučalo, uvijek recite "da, i..." Ovo pokazuje da ste spremni da se složite s idejom druge osobe i nadogradite je. Naprimjer, ako neko kaže: "Hajde da se pretvaramo da smo vanzemaljci", mogli biste reći "Da, i ja imam tri oka!" Rekavši "da, i...", nastaviti ćete scenu i učiniti je zanimljivijom.

#### 2. Neka vaš partner izgleda dobro

Improvizacija je sve u radu sa drugim ljudima. To znači da, iako pokušavate biti smiješni, također želite osigurati da svi ostali u sceni izgledaju dobro. Dakle, ako neko drugi dođe na smiješnu ideju, nastavite i nadogradite je. Ali ako neko pogriješi, pomozite mu tako što ćete ga pokrivati ili učiniti da izgleda kao da je greška bila dio plana sve vrijeme. Zapamtite, svi smo zajedno u ovome!

#### 3. Budite konkretni

Kada izmišljate stvari, što ste konkretniji, to bolje. Naprimjer, umjesto da samo kažete: "Gladan sam", pokušajte reći: "Toliko sam gladan da bih mogao pojesti kita!" Što više detalja dodate, to će vaša scena biti zabavnija i ugodnija.





## Modul 6: Prilagodljivost

### Jedinica 4: Improvizacija (Hrabri korak)

#### 4. Budite aktivni

U improvizaciji, ne postoji takva stvar kao što je sjediti i ne raditi ništa. Čak i ako ne znate šta dalje, nađite nešto da radite. Možda biste mogli hodati naprijed-nazad ili se pretvarati da spavate. Dokle god nešto radite, izgledat ćete kao da ste zainteresovani za ono što se dešava, a ljudi će htjeti da vas gledaju.

#### Zaključak

Improvizacija je jako zabavna i svako to može! Samo zapamtite da kažete "da, i...", učinite da vaš partner izgleda dobro, bude konkretan i aktivan. Sada idite tamo i zabavite se!

#### Ključni ciljevi učenja:

- Učesnici će naučiti kako da smanje stres, opuste se kroz vježbu i kretanje i budu korisni zajednici





## Modul 6: Prilagodljivost

### Jedinica 4: Improvizacija (Hrabri korak)

#### Specifične aktivnosti i zadaci:

##### Uvod

Pozdrav, upoznavanje sa temom i podsjetnik na osnovna pravila  
Svi bi trebali biti ili i dalje biti aktivni slušaoci i slušaoci s  
poštovanjem

Vježbe koncentracije sa sudoku aktivnostima.

Usmjeravanje pogleda, rješavanje, zatim izvršavanje traženih  
zadataka pokretom, usmjereni kretanje sa dva koraka,  
poskokom, naizmjenično desnom i lijevom nogom i suprotnom  
rukom, uz istovremeno obraćanje pažnje na zadatak.

Djeca mogu igrati sudoku u obliku papirnatih igrica. Važno je da  
im pomognemo da shvate pravila igre i da im pomognemo kada  
zaglave. Pratimo očima gornji dio tijela (truba i ruke) i donji dio  
tijela (koljena, noge, stopala).

Također, treba ih ohrabriti da razviju strategije za rješavanje  
sudokua i da ne odustaju kada se suoče sa težim zadacima.

Nakon toga mogu igrati uloge, odnosno simulirati data i moguća  
rješenja i upoređivati stepene rješenja. Mogu koristiti izraze lica i  
geste i istovremeno biti intelektualno aktivni.

To podrazumijeva korištenje desne i lijeve hemisfere mozga, što  
upotpunjuje pokret i osvjetjava efekt kada dobro riješe zadatak.  
To izaziva a-ha efekat, pa imaju određeno raspoloženje s kojim se  
dobro nose. Zna vikati, skakati od sreće i tada može obaviti više  
zadataka koji se postavljaju pred njega.





## Modul 6: Prilagodljivost

### Jedinica 4: Improvizacija (Hrabri korak)

Na kraju aktivnosti nastavnik sumira aktivnost:

Važnost aktivnosti za smanjenje stresa

Zato što je aktivnost osmišljena da pomogne učenicima da

nauče kako biti fleksibilni i komunikativni prije svake runde

Kako učenici mogu koristiti ove aktivnosti u budućnosti da

oslobode svoje umove

Nastavnik može pitati:

Koja vam se aktivnost najviše dopala?

Kakva je bila vaša komunikacija?

Koliko su Vam sve aktivnosti pomogle?

#### Zatvaranje i izvještavanje:

Na kraju svih aktivnosti nastavnik će saznati koja se aktivnost učenicima najviše dopala, u kojoj su aktivnosti uživali, da li su im aktivnosti pomogle da savladaju stres i poboljšaju komunikaciju.

Voditelj će sa učenicima proći kroz ključne teme, vještine, događaje i procese iz lekcije. Pokušat će navesti sve ili većinu učenika da razgovaraju i učestvuju u aktivnim diskusijama o tome što misle o aktivnostima i kako bi ih mogli koristiti kod kuće

#### Vremenski okvir/radni program

00.00-Upoznavanje i podsjećanje na osnovna pravila

00.05 Odabir aktivnosti

00.40 Sažetak aktivnosti

00.45 Kraj





## Modul 7: Fizička inteligencija

### Uvod

Fizička inteligencija je važan aspekt inteligencije, vitalan za uspjeh u mnogim oblastima. Uključuje sposobnost korištenja tijela za rješavanje problema, izražavanje sebe i interakciju s drugima. Fizička inteligencija nam omogućava da razumijemo i koristimo znakove poput držanja i izraza lica. Može nam pomoći da se istaknemo u aktivnostima poput sporta, plesa ili borilačkih vještina; njegovati odnose kroz bolju komunikaciju; i promoviraju cjelokupno zdravlje i dobrobit. Osim toga, fizička inteligencija može doprinijeti većoj sreći pomažući nam da razumijemo naše okruženje, optimiziramo performanse i cijenimo ljepotu. Štaviše, može biti od koristi za razvoj djece poboljšanjem motoričkih vještina, koordinacije, samopouzdanja i emocionalne inteligencije. Konačno, fizička inteligencija je ključni faktor koji pomaže u osiguravanju uspjeha i sreće.





## Modul 7: Fizička inteligencija

### Jedinica 1: Koncept "Zdravo tijelo - zdrav duh"

Trajanje: 45min

**Napomena za reviziju:** na početku svake jedinice vrlo je preporučljivo ponoviti s učenicima ono što su naučili tokom prethodne jedinice/modula i koristiti ove informacije za povezivanje sa trenutnim. Ovo pomaže učvršćivanju i konsolidaciji znanja u holističku cjelinu.

#### Teorijska pozadina:

Zdravo tijelo i zdrav duh često idu zajedno, a zajedno možemo poboljšati ili sačuvati svoje fizičko i mentalno zdravlje kroz tjelesno vježbanje. Od najranijeg uzrasta zadatak fizičkog vežbanja je da pozitivno utiče na rast i razvoj organizma i funkcionalne sposobnosti organskih sistema. Nadalje, podsticati pravilno držanje tijela, razvijati higijenu i prehrambene navike, ali svakako poboljšati međuljudske odnose. Tokom tjelesnog vježbanja postoji velika prilika za razvoj pozitivnih društvenih i moralnih kvaliteta kao što su: timski rad, solidarnost, pravednost, odlučnost, hrabrost, staloženost, upornost, upornost, disciplina, odgovornost, iskrenost, skromnost, optimizam, poštenje, kultura ponašanje, patriotizam itd. što je veoma važno da bi učenici normalno funkcionalisali u sredini u kojoj se nalaze. Brojna istraživanja provedena na depresivnim osobama (školska djeca, studenti, radnici) dokazala su da fizička aktivnost ima gotovo isti učinak na zdravlje kao i psihoterapijske metode.. Vježbanje odvlači pažnju od izvora, a istraživači potvrđuju da redovno vježbanje smanjuje osjetljivost na stres, ali i olakšava suočavanje s tim.





## Modul 7: Fizička inteligencija

### Jedinica 1: Koncept "Zdravo tijelo - zdrav duh"

#### Ključni ciljevi učenja:

- Učenici će naučiti kako da smanje stres, da meditiraju i da se opuste kroz fizičku vježbu i kretanje
- Na kraju ovog časa učenici će naučiti da izbace negativnu energiju iz tijela i uma i pronađu efikasan način da odvrate pažnju od izvora stresa.

#### Uvod

Pozdrav, uvod u temu i podsjetnik na osnovna pravila  
Svako treba da bude, ili nastavi da bude pun poštovanja i  
aktivan slušalac

#### Specifične aktivnosti i zadaci:

Formirajte tri grupe učenika od po 8 članova po mogućnosti koji će proći kroz sve tri aktivnosti koje će trajati po 10 do 15 minuta. Aktivnosti će se odvijati u tri odvojene prostorije. Ukoliko nije moguće koristiti tri različite prostorije, cijeli razred će raditi iste aktivnosti u jednoj učionici.

#### Aktivnost 1.

Muzikoterapija-terapija zvukom tonovima Orffove instrumentacije

Svi učenici slušaju zvuk trougla, trajanje tona, kako zvuči metal prema metalu, drvo prema metalu, drvo prema drvu.. Učenici su uključeni u aktivnosti.





## Modul 7: Fizička inteligencija

### Jedinica 1: Koncept "Zdravo tijelo - zdrav duh"

Zatim slušaju metalofon koji se svira glasno pa tiše. Slušaju i istražuju zvukove, svirajući sve duži ton, pa sve kraće tonove. Niži i duži tonovi vode do opuštanja i svojevrsne meditacije, a kraći i viši tonovi dovode do stresa. Učenici mogu osjetiti razliku. Nastavnik će pitati koji im se tonovi osjećaju ugodnije. Sadržaj se prilagođava u zavisnosti od uzrasta učenika. Ukoliko učenici imaju 6 ili 7 godina, ovu aktivnost će raditi uz pomoć nastavnika.

#### Aktivnost 2.

Stvaranje melodije uz vježbe disanja

Dugačka truba koju učenici sviraju nakon opuštajućih vježbi disanja - udahnite kroz nos nekoliko sekundi, izdišite kroz usta 5 sekundi. Nastavnik će dati znak učeniku da se igra kamenom i to će trajati onoliko koliko se dogovore oko znaka. Sviranjem tonova učenici kreiraju opuštajuću muziku sa trajanjem tonova pojedinačno i u horu.

#### Aktivnost 3.

Pjevanje i terapija pokretom uz meditaciju

Učenici sjede u krugu, šapuću jedan drugom riječ, posljednji govori naglas, kao igra kineskog šapata.





## Modul 7: Fizička inteligencija

### Jedinica 1: Koncept "Zdravo tijelo - zdrav duh"

Nakon toga ustaju, drže se za ruke, primaju s lijeve strane val topline i šalju s desne strane val vedrine. U isto vreme pjevaju pjesmu. Aktivnosti se izvode dodirivanjem ruku i dlanova iznad ramena. Sve vrijeme mašu na aktivnost dok nastavnik ne da znak da je završena i prelaze na drugu aktivnost. Igrajte Statue u parovima. Oni stvaraju geometrijski oblik ili plesni pokret. Dakle, to dovodi do opuštanja cijelog tijela.

Na kraju aktivnosti nastavnik sumira aktivnost:

Važnost aktivnosti za smanjenje stresa

Kako je aktivnost osmišljena da pomogne učenicima da nauče biti fleksibilni i komunikativni prije svake runde

Kako učenici mogu koristiti ove aktivnosti u budućnosti da oslobole svoje umove

Nastavnik može pitati:

Koja vam se aktivnost najviše dopala?

U kojoj aktivnosti je vaša grupa uživala?





## Modul 7: Fizička inteligencija

### Jedinica 1: Koncept "Zdravo tijelo - zdrav duh"

#### Zatvaranje i izvještavanje:

Na kraju svih aktivnosti nastavnik će saznati koja se aktivnost učenicima najviše dopala, u kojoj su aktivnosti uživali, da li su im aktivnosti pomogle u upravljanju stresom i boljom komunikacijom.

Voditelj će sa učenicima proći kroz ključne teme, vještine, događaje i procese iz lekcije. Oni će pokušati da navedu sve ili većinu učenika da razgovaraju i učestvuju u aktivnim diskusijama o tome šta misle o aktivnostima i kako bi ih mogli koristiti kod kuće.

#### Vremenski okvir/program rada:

00.00-Upoznavanje i podjela u grupe i razdvajanje u tri različite učionice ako je moguće

00.10 Aktivnost prva -Muzikoterapija -Zvukoterapija

00.20 Stvaranje muzike uz vježbe disanja

00.30 Terapija pjevanjem i pokretom uz meditaciju

00.40 Sumiranje aktivnosti

00.45 Kraj





## Modul 7: Fizička inteligencija

### Jedinica 2: Koncept "Vježba čini savršenim"

Trajanje: 45min

**Napomena za reviziju:** na početku svake jedinice vrlo je preporučljivo ponoviti s učenicima ono što su naučili tokom prethodne jedinice/modula i koristiti ove informacije za povezivanje sa trenutnim. Ovo pomaže učvršćivanju i konsolidaciji znanja u holističku cjelinu.

#### Teorijska pozadina:

Nečiji napredak će uglavnom zavisiti od učestalosti angažovanja i vrste ishoda potrebnog za poboljšanje koji uglavnom mjeri nečiju odlučnost. Koliko je potrebno vježbanja ovisi o prirodi aktivnosti i o pojedincu zbog razlika u prirodi ljudi i želje da nauče i postignu više.

Vježba je važan alat za uspjeh i pomaže da se ostvari cilj. Možete naučiti pozitivan novi proces ponašanja, koji može postati zdrava navika sam po sebi. Praksa se sastoji od nekoliko važnih emocionalnih i strukturalnih varijabli. Naprimjer, morate proći kroz emocionalni proces pronalaženja hrabrosti da isprobate nove stvari i toleriranja da niste tako dobri u stvarima od samog početka.





## Modul 7: Fizička inteligencija

### Jedinica 2: Koncept "Vježba čini savršenim"

Proces odlučivanja (jer je to izbor) za vježbanje uprkos ovim osjećajima je vrijedna vještina u upravljanju bilo kojim procesom promjene. Naučiti dozvoliti, vizualizirati ili imati nadu u nagradu u budućnosti zahtjeva specifičnu vještina koja se može naučiti tolerirati kratkoročnu nelagodu za dugoročnu dobit. Čak i ako na kraju ne koristite ili čak posebno ne cijenite nove stvari koje ste uveli (i vježbali nekoliko puta), posjedovanje procesa za uvođenje promjena je nevjerojatno dragocjeno.

Što više praktikujete nove načine obavljanja stvari, to će vam one biti prirodnije.

#### Ključni ciljevi učenja:

- Učenici će naučiti kako razviti samodisciplinu kroz stalne vježbe zanimljivih aktivnosti sa učenicima. Učenici će biti osposobljeni za aktivno praćenje, čulima, tijelom kao instrumentom. Učenici će naučiti važnost koncentracije i vježbe.





## Modul 7: Fizička inteligencija

### Jedinica 2: Koncept "Vježba čini savršenim"

#### Specifične aktivnosti i zadaci:

##### Uvod

Pozdrav, upoznavanje sa temom i podsjetnik na osnovna pravila

Svako treba da bude, ili nastavi da bude, pun poštovanja i aktivan slušalac

Razvijati samodisciplinu kroz stalne vježbe zanimljivih aktivnosti sa učenicima

#### Aktivnost: Razvijanje samodiscipline

Učenici formiraju krug, vježbamo okretanje na desnu pa na lijevu stranu, sve vrijeme duboko dišemo, udišemo sa podignutim rukama, izdišemo u čučanj položaj cijelo vrijeme koristeći tijelo kao instrument i dijelove tijela, poboljšanje spremnosti i koncentracije za sljedeće aktivnosti. Tako praktikujemo fizičku aktivnost, kretanje, timski rad i treniramo učenike za jače aktivnosti gde kombinujemo strane, desno-levo; gore-dole, stojeći na jednoj nozi u zavisnosti od uputstava nastavnika. Ovom aktivnošću vježbamo koncentraciju, aktiviramo mentalne sposobnosti i usmjeravamo učenike na svaki dio tijela, počevši od nožnih prstiju do posljednje dlake na glavi.





## Modul 7: Fizička inteligencija

### Jedinica 2: Koncept "Vježba čini savršenim"

Drugi dio aktivnosti odnosio bi se na razgovor između učenika i nastavnika, dajte im papiriće na koje će napisati ono što ih često nervira, a zatim ih stavite u šešir iz kojeg će nastavnik vaditi jedan po jedan i razgovarati sa učenicima, podstičući ih da daju svoje mišljenje o tome kako da se kontrolišu u takvim situacijama. Naravno, uvijek dajte primjere i objašnjenja koja će djeci određenog uzrasta biti razumljiva. Dajte im konkretne primjere kako se ponašati u određenoj situaciji.

Učenici će biti osposobljeni za aktivno praćenje, sa čulima, tijelom kao instrumentom, a imaćemo vrlo zanimljivu vježbu koja vodi do kreativnosti, koja je posljednja faza razmišljanja i potpunog razumijevanja.

Na kraju aktivnosti nastavnik sumira aktivnost:

Značaj aktivnosti za koncentraciju učenika

Zato što je aktivnost osmišljena da pomogne učenicima da aktivno prate svojim čulima i tijelom

Kako učenici mogu koristiti ove aktivnosti u budućnosti da aktiviraju svoje mentalne sposobnosti

Nastavnik može pitati:

Koja vam se aktivnost najviše dopala?

Kakva je bila vaša komunikacija?

Koliko su Vam sve aktivnosti pomogle?





## Modul 7: Fizička inteligencija

### Jedinica 2: Koncept "Vježba čini savršenim"

#### Zatvaranje i izvještavanje:

Na kraju svih aktivnosti nastavnik će saznati koja se aktivnost učenicima najviše dopala, u kojoj su aktivnosti uživali, da li su im pomogle da ojačaju koncentraciju i aktiviraju mentalne sposobnosti.

Voditelj će sa učenicima proći kroz ključne teme, vještine, događaje i procese iz lekcije. Oni će pokušati da navedu sve ili većinu učenika da razgovaraju i učestvuju u aktivnim diskusijama o tome šta misle o aktivnostima i kako bi ih mogli koristiti kod kuće.

#### Vremenski okvir/program rada:

00.00 Uvod (5 min)

00.05 Fizičke vježbe u kombinaciji sa vježbama disanja- (30 min)

00.35 Sažetak aktivnosti (10 min)

00.45 Kraj





## Modul 7: Fizička inteligencija

### Jedinica 3: Koncept "Kretanje sa svrhom"

Trajanje: 45min

**Napomena za reviziju:** na početku svake jedinice vrlo je preporučljivo ponoviti s učenicima ono što su naučili tokom prethodne jedinice/modula i koristiti ove informacije za povezivanje sa trenutnim. Ovo pomaže učvršćivanju i konsolidaciji znanja u holističku cjelinu.

#### Teorijska pozadina:

Koncept "kretanja sa svrhom" je ukorijenjen u ideji da fizička aktivnost, kada se radi sa svrhom, može biti korisnija za djecu od fizičke aktivnosti koja se radi isključivo u svrhu vježbanja. Ovaj koncept je istražen u oblasti obrazovnih istraživanja, i pokazalo se da je efikasan način uključivanja djece u fizičku aktivnost. Kada se fizička aktivnost obavlja sa svrhom, kao što je čišćenje, veća je vjerovatnoća da će djeca biti motivisana da učestvuju i budu uključena u aktivnost. Aktivnosti čišćenja također mogu pružiti odličnu priliku da se djeca nauče odgovornosti i razviju njihove motoričke vještine. Osim toga, fizička aktivnost je važna za fizičko, mentalno i emocionalno zdravlje djece i čak može pomoći u smanjenju stresa i anksioznosti. Ove aktivnosti se mogu učiniti zabavnim i zanimljivim dodavanjem muzike ili pretvaranjem u igru. Ovo potiče djecu da budu fizički aktivna dok ih učimo odgovornosti.





## Modul 7: Fizička inteligencija

### Jedinica 3: Koncept "Kretanje sa svrhom"

#### Ključni ciljevi učenja:

- Učesnici će naučiti kako da smanje stres, opuste se kroz vježbu i kretanje i budu korisni zajednici
- Na kraju ovog časa, polaznici će naučiti izbaciti negativnu energiju iz tijela i uma i pronaći efikasan način da odvrate pažnju od izvora stresa.

#### Specifične aktivnosti i zadaci:

##### Uvod

Pozdrav, upoznavanje sa temom i podsjetnik na osnovna pravila

Svi bi trebali biti ili i dalje biti aktivni slušaoci i slušaoci s poštovanjem

Nastavnici će ponuditi tri različite aktivnosti tako da učenici mogu izabrati jednu, a nastavnik će upoznati učenike sa aktivnostima i pravilima.

#### Aktivnost 1. “Truljenje!”

Briga o zdravlju kombinovanjem sportskih igara je i briga o životnoj sredini. Uređenjem školskog dvorišta, brigom o biljkama i bavljenjem sportskim aktivnostima učenici jednostavno vode računa o svom zdravlju. Sakupljamo travu ili otpad i odvozimo ga na određeno mjesto u dvorištu za kompostiranje ili odlaganje smeća. Krećući se školskom dvorištem, nastavnik stvara šemu kretanja koja uključuje kretanje, pravilno disanje, boravak u vazduhu i jednostavno brigu o okruženju, ali i razvijanje svesti o okruženju.





## Modul 7: Fizička inteligencija

### Jedinica 3: Koncept "Kretanje sa svrhom"

Ove aktivnosti također mogu biti zamjenske za odvoz otpada ili čišćenje školskog dvorišta.

Ukoliko vremenski uslovi ne dozvoljavaju boravak na otvorenom, ova aktivnost bi se prilagodila zatvorenom prostoru. U školi bi se odvijao čitav niz aktivnosti u kojima bi učenici opet imali određenu putanju, učenici bi imali zadatak da obilaze sve prostorije u školi, zalijevaju biljke koje se tamo nalaze. Zatim, da se pokupi otpad namijenjen za reciklažu i sortira u reciklažne kante. Ovim aktivnostima ostvarili bi većinu ciljeva postavljenih aktivnostima na otvorenom, poput razvijanja ekološke svijesti, kretanja i pravilnog disanja.

#### Aktivnost 2. "Preuzmi"

Planiranjem kretanja i kretanja, kao i aktivnosti branja voća (kruške, šljive, jabuke) ili prikupljanjem sportskih rekvizita ako se aktivnost odvija u zatvorenom prostoru (sportska dvorana) te osmišljavanjem sportskih igara i držanja tijela, kretanja i obrazaca kretanja, poštuju pravilan rast i razvoj od 6 do 10 godina. Kretanjem po ivici školskog dvorišta ili ivicom terena u holu škole i pravilnom vježbom možemo razviti znanja o pravilnom razvoju svakog pojedinog učenika.





## Modul 7: Fizička inteligencija

### Jedinica 3: Koncept "Kretanje sa svrhom"

#### Aktivnost 3. Tražimo blago

U zavisnosti od uzrasta, izrađujemo karte i prezentujemo igre "Potraga za blagom" - voće, sportski rekviziti; "Kosimo sijeno i nosimo" - fizička aktivnost praćena ekološkom osviještenošću i planiranjem sportskih igara. Ako se aktivnost izvodi u zatvorenom prostoru, učenici će se više bazirati na sportskim igrarama.

Na kraju aktivnosti nastavnik sumira aktivnost:

Važnost aktivnosti za smanjenje stresa

Zato što je aktivnost osmišljena da pomogne učenicima da nauče kako biti fleksibilni i komunikativni prije svake runde

Kako učenici mogu koristiti ove aktivnosti u budućnosti da oslobode svoje umove

Nastavnik može pitati:

Koja vam se aktivnost najviše dopala?

Kakva je bila vaša komunikacija?

Koliko su Vam sve aktivnosti pomogle?





## Modul 7: Fizička inteligencija

### Jedinica 3: Koncept "Kretanje sa svrhom"

#### Zatvaranje i izvještavanje:

Na kraju svih aktivnosti nastavnik će saznati koja se aktivnost učenicima najviše dopala, u kojoj su aktivnosti uživali, da li su im aktivnosti pomogle da savladaju stres i poboljšaju komunikaciju.

Voditelj će sa učenicima proći kroz ključne teme, vještine, događaje i procese iz lekcije. Pokušat će navesti sve ili većinu učenika da razgovaraju i učestvuju u aktivnim diskusijama o tome što misle o aktivnostima i kako bi ih mogli koristiti kod kuće

#### Vremenski okvir/program rada:

00.00-Upoznavanje i podsjećanje na osnovna pravila

00.05 Odabir aktivnosti

00.40 Sažetak aktivnosti

00.45 Kraj





## Modul 7: Fizička inteligencija

### Jedinica 4: Koncept "Koncentracija i kretanje"

Trajanje: 45min

**Napomena za reviziju:** na početku svake jedinice vrlo je preporučljivo ponoviti s učenicima ono što su naučili tokom prethodne jedinice/modula i koristiti ove informacije za povezivanje sa trenutnim. Ovo pomaže učvršćivanju i konsolidaciji znanja u holističku cjelinu.

#### Teorijska pozadina:

Koncentracija je osnovna vještina fizičke inteligencije. To je sposobnost fokusiranja i usmjeravanja pažnje na određeni zadatak ili aktivnost, te zadržavanje tog fokusa u dužem vremenskom periodu. Koncentracija je neophodna za uspjeh u bilo kojoj oblasti koja zahtijeva fizičku i emocionalnu inteligenciju.

Teoretski, koncentracija je kombinacija dva različita procesa: pažnje i trajnog fokusa.

Pažnja je sposobnost da se fokusirate na zadatak i ignorišete ometanja, dok je trajni fokus sposobnost da se taj fokus zadrži. Pažnja je ključ koncentracije, jer omogućava da se fokusirate na zadatak tokom dužeg vremenskog perioda i da ignorišete ometanja. Za fizičku inteligenciju postoji nekoliko tehnika koje mogu pomoći u poboljšanju koncentracije. To uključuje uspostavljanje rutine, korištenje pozitivnih afirmacija i prakticiranje meditacije i vježbi disanja. Uspostavljanje rutine pomaže da se zadrži fokus na zadatku koji je pri ruci, dok pozitivne afirmacije pomažu da se um zadrži na zadatku.





## Modul 7: Fizička inteligencija

### Jedinica 4: Koncept "Koncentracija i kretanje"

#### Ključni ciljevi učenja:

- Učesnici će naučiti kako da smanje stres, opuste se kroz vježbu i kretanje i budu korisni zajednici

#### Specifične aktivnosti i zadaci:

##### Uvod

Pozdrav, upoznavanje sa temom i podsjetnik na osnovna pravila  
Svi bi trebali biti ili i dalje biti aktivni slušaoci i slušaoci s  
poštovanjem

#### Vježbe koncentracije sa sudoku aktivnostima

Usmjeravanje pogleda, rješavanje, zatim izvršavanje traženih zadataka pokretom, usmjereni kretanje sa dva koraka, poskokom, naizmjenično desnom i lijevom nogom i suprotnom rukom, uz istovremeno obraćanje pažnje na zadatak.

Djeca mogu igrati sudoku u obliku papirnatih igrica. Važno je da im pomognemo da shvate pravila igre i da im pomognemo kada zaglave. Pratimo očima (očima), gornji dio tijela (truba i ruke) i donji dio tijela (koljena, noge, stopala).

Također, treba ih ohrabriti da razviju strategije za rješavanje sudokua i da ne odustaju kada se suoče sa težim zadacima. Nakon toga mogu igrati uloge, odnosno simulirati data i moguća rješenja i upoređivati stupnjeve rješenja. Mogu koristiti izraze lica i geste i istovremeno su intelektualno aktivni.





## Modul 7: Fizička inteligencija

### Jedinica 4: Koncept "Koncentracija i kretanje"

To podrazumijeva korištenje desne i lijeve hemisfere mozga, što upotpunjuje pokret i osvjetljava efekt kada dobro riješe zadatak. To izaziva a-ha efekat, pa imaju određeno raspoloženje s kojim se dobro nosio. Zna vikati, skakati od sreće i tada može obaviti više zadataka koji se postavljaju pred njega.

Na kraju aktivnosti nastavnik sumira aktivnost:

Važnost aktivnosti za smanjenje stresa

Zato što je aktivnost osmišljena da pomogne učenicima da nauče kako biti fleksibilni i komunikativni prije svake runde

Kako učenici mogu koristiti ove aktivnosti u budućnosti da oslobole svoje umove

Nastavnik može pitati:

Koja vam se aktivnost najviše dopala?

Kakva je bila vaša komunikacija?

Koliko su Vam sve aktivnosti pomogle?





## Modul 7: Fizička inteligencija

### Jedinica 4: Koncept "Koncentracija i kretanje"

#### Zatvaranje i izvještavanje:

Na kraju svih aktivnosti nastavnik će saznati koja se aktivnost učenicima najviše dopala, u kojoj su aktivnosti uživali, da li su im aktivnosti pomogle da savladaju stres i poboljšaju komunikaciju. Voditelj će sa učenicima proći kroz ključne teme, vještine, događaje i procese iz lekcije. Pokušat će navesti sve ili većinu učenika da razgovaraju i učestvuju u aktivnim diskusijama o tome što misle o aktivnostima i kako bi ih mogli koristiti kod kuće

#### Vremenski okvir/radni program

- 00.00 Upoznavanje i podsjećanje na osnovna pravila
- 00.05 Odabir aktivnosti
- 00.40 Sažetak aktivnosti
- 00.45 Kraj.





## Modul 8: Postavljanje ciljeva i upornost

### Uvod

Procesi samoistraživanja i utvrđivanja nečijih talenata i potencijala usko su povezani sa upornošću i postavljanjem ciljeva, a još više sa doživljajem sreće. Rano u životu djeca nauče da moraju uložiti malo truda da bi postala dobra u nečemu i uživala ili da bi postigla nešto što žele. Ali prije napora dolazi želja za nečim - ili ciljem. Stimulisanje učenika da otkriju svoja interesovanja i talente je dokazan način da se uz pomoć roditelja i nastavnika započne proces postavljanja dugoročnih ciljeva.

Teorija višestruke inteligencije Howarda Gardnera može biti korisna u tom pogledu. On tvrdi da postoji osam različitih tipova inteligencije i da svaka osoba ima jedinstvenu kombinaciju ovih. Ova teorija može pomoći nastavnicima da prepoznaju prednosti svojih učenika i da ih njeguju. Prema Gardneru, „Zadatak obrazovanja je da aktivira što više različitih inteligencija tako da svaki pojedinac razvije maksimalan potencijal.”

Neki učenici su dobri u matematici, drugi izvrsni u jezicima, dok neki imaju talenta za umjetnost ili muziku. Važno je da učenici rano otkriju svoje talente i počnu ih razvijati. Ovo ne samo da će im učenje učiniti ugodnijim, već će i povećati njihovu motivaciju da postignu svoje ciljeve.





## Modul 8: Postavljanje ciljeva i upornost

### Jedinica 1: Potencijal i talenat

Trajanje: 45min

**Napomena za reviziju:** na početku svake jedinice vrlo je preporučljivo ponoviti s učenicima ono što su naučili tokom prethodne jedinice/modula i koristiti ove informacije za povezivanje sa trenutnim. Ovo pomaže učvršćivanju i konsolidaciji znanja u holističku cjelinu.

#### Teorijska pozadina:

Procesi samoistraživanja i utvrđivanja nečijih talenata i potencijala usko su povezani sa upornošću i postavljanjem ciljeva, a još više sa doživljajem sreće. Rano u životu djeca nauče da moraju uložiti malo truda da bi postala dobra u nečemu i uživala ili da bi postigla nešto što žele. Ali prije napora dolazi želja za nečim - ili ciljem. Stimulisanje učenika da otkriju svoja interesovanja i talente je dokazan način da se uz pomoć roditelja i nastavnika započne proces postavljanja dugoročnih ciljeva.

Teorija višestruke inteligencije Howarda Gardnera može biti korisna u tom pogledu. On tvrdi da postoji osam različitih tipova inteligencije i da svaka osoba ima jedinstvenu kombinaciju ovih. Ova teorija može pomoći nastavnicima da prepoznaju prednosti svojih učenika i da ih neguju. Prema Gardneru, „Zadatak obrazovanja je da aktivira što više različitih inteligencija tako da svaki pojedinac razvije maksimalan potencijal.”





## Modul 8: Postavljanje ciljeva i upornost

### Jedinica 1: Potencijal i talenat

Neki učenici su dobri u matematici, drugi izvrsni u jezicima, dok neki imaju talenta za umjetnost ili muziku. Važno je da učenici rano otkriju svoje talente i počnu ih razvijati. Ovo ne samo da će im učenje učiniti ugodnijim, već će i povećati njihovu motivaciju da postignu svoje ciljeve.

#### Ključni ciljevi učenja:

- Učenici i roditelji su svjesniji ličnih sposobnosti, talenata i/ili potencijala djece u određenim oblastima interesovanja.
- Na kraju lekcije učenici će bolje prihvati razlike u interesima i sposobnostima drugih
- Učenici će unaprijediti svoje vještine timskog rada.





## Modul 8: Postavljanje ciljeva i upornost

### Jedinica 1: Potencijal i talenat

#### Specifične aktivnosti i zadaci:

##### 1) Uvodna diskusija

Nastavnik postavlja pitanja o prethodnom modulu i pita učenike da li znaju šta još može biti pametan čovek. Za mlađe učenike nastavnik ih navodi usmeno, a za starije koji znaju čitati - zapisuju svoje odgovore na lijevoj strani table, a zatim na desnoj strani table crtaju krug sa osam jednakih odvojenih dijelova.

##### 2) Igra samoistraživanja

Oni pomažu učenicima da se podijele u osam različitih timova i pozivaju svaki tim da počne u određenom dijelu sobe. Svaki tim će imati 3 minute da slobodno istraži predmete i igra u svakoj sekciji, a zatim će se prebaciti.

Nakon što su svi timovi otišli u sve sekcije, nastavnik poziva učenike da ponovo sjednu i vrate se u krug. Označavaju sekcije na sljedeći način: pametna muzika, pametna slika, pametno tijelo, pametni ljudi, pametni riječi, pametna logika, pametna priroda i samopametna. Objasnjavaju da je jedan veoma poznati naučnik izjavio da ljudi mogu biti dobri u različitim stvarima. Fokus ovog drugog dijela diskusije je činjenica da je svijet šareno mjesto zahvaljujući svim različitim sposobnostima koje ljudi imaju i da kao i sa bilo kojom drugom stvari - ako ste добри u nečemu, to također znači da niste tako dobri u nečemu drugom.





## Modul 8: Postavljanje ciljeva i upornost

### Jedinica 1: Potencijal i talenat

#### Zatvaranje i izvještavanje:

Refleksija i zadatak za sljedeći put

Učitelj traži od učenika da na listu papira napišu (ili nacrtaju - za mlađe učenike) svoje ime i naznače koji su im dijelovi bili najinteresantniji. Sakupljaju listove i traže od učenika da razmisle o dijelovima koje su napisali i o tome koji talenti i moguće profesije iz stvarnog života stoje iza toga jer će sljedeći put rasprava početi s tim.

#### Vremenski okvir/program rada:

00:00 Uvodna diskusija

00.10 Igra samoistraživanja

00.35 Refleksija i zadatak za sljedeći put





## Modul 8: Postavljanje ciljeva i upornost

### Jedinica 2: Način razmišljanja o rastu i hrabrost

Trajanje: 45min

**Napomena za reviziju:** na početku svake jedinice vrlo je preporučljivo ponoviti s učenicima ono što su naučili tokom prethodne jedinice/modula i koristiti ove informacije za povezivanje sa trenutnim. Ovo pomaže učvršćivanju i konsolidaciji znanja u holističku cjelinu.

#### Teorijska pozadina:

Učenje više o sebi samo je početak procesa razvijanja stava upornosti i vještine postavljanja ciljeva djeci. Čak i u tako mladoj dobi mogu se naučiti o složenim konceptima kao što su način razmišljanja o rastu i hrabrost uz pomoć sredstava koja odgovaraju uzrastu.

Jedan od načina da se podstakne način razmišljanja i odlučnost kod djece je korištenje moći pripovijedanja. Sjajna priča može inspirisati djecu da vide sebe kao protagonistu koji savladava izazove i postiže svoje ciljeve. Kada tražite priče koje podučavaju ove vrijedne lekcije, pokušajte pronaći one koje sadrže likove koji su povezani s vašim djetetom. To će im pomoći da vide sebe u priči i budu motivirani da oponašaju uspjeh lika.





## Modul 8: Postavljanje ciljeva i upornost

### Jedinica 2: Način razmišljanja o rastu i hrabrost

#### Ključni ciljevi učenja:

- Učenici su svjesni razlika među ljudima i činjenice da svaka osoba može rasti i postati bolja u nečemu čak i ako nije na početku.
- Radili su na svom saosećanju i razumevanju ljudskog potencijala i sposobnosti za rast.

#### Specifične aktivnosti i zadaci:

1) Nastavnik traži od učenika da navedu različite vrste "pametnih" (pametna muzika, pametna slika, pametno tijelo, pametni ljudi, pametne riječi, pametna logika, pametna priroda i samopametna). Traže od njih da navedu po jedan primjer za svako zanimanje svakog "pametnog" tipa i sve napišu na flipčart ili na ploču. Zatim se pitaju šta učenici misle o ovim profesijama – da li ljudi postaju dobri muzičari ili umjetnici samo zato što su talentirani? Ili doktori, stolari ili sportisti postaju dobri za jednu ili dvije sedmice učenja i obuke? Postoji li primjer koji učenici mogu dati o tome da s vremenom postaju bolji u nečemu? (Ako ne mogu smisliti nešto, nastavnik ih može potaknuti da čitaju ili pišu, itd.)





## Modul 8: Postavljanje ciljeva i upornost

### Jedinica 2: Način razmišljanja o rastu i hrabrost

#### 2) Igra za zagrijavanje

Nastavnik zatim poziva učenike da ustanu i da se podijele u grupe od po 10. Svaka grupa ima uže na tlu i poziva se da zajedno skoče s druge strane užeta. Jedino pravilo je da svi u grupi skaču u isto vrijeme. Nastavnik ne daje upute učenicima, ali može postavljati usmjeravajuća pitanja. Na kraju igre nastavnik pita učenike da li im je do kraja bilo bolje, a ako odgovore da – pitaju ih šta je po njihovom mišljenju pomoglo. Ako kažu „ne“, nastavnik ponovo pita šta grupa misli da im je potrebno da bi uspjeli.

#### 3) Vrijeme priče

Nastavnik poziva učenike da sada sjednu u krug i slušaju kratku priču. Ali priča treba pomoći da se ispriča, pa ako učenici trebaju pomoći zvukovima i pokretima. Učitelj počinje pričati Ezopovu basnu o zecu i kornjači.

Djeca su pozvana da prave zvukove i pokažu radnje u priči dok im se priča.

#### 4) Vježbajte

Nastavnik poziva učenike da nacrtaju dio priče koji im se najviše dopao. Dok učenici crtaju, nastavnik im govoriti o važnom kvalitetu ustrajnosti i neodustajanja. Pitaju ih zašto misle da je to važan u životu i kako bi im moglo pomoći.





## Modul 8: Postavljanje ciljeva i upornost

### Jedinica 2: Način razmišljanja o rastu i hrabrost

#### Zatvaranje i izvještavanje:

Nastavnik poziva učenike da podijele zašto su se odlučili za svoje crteže. Pitaju ih i o neuspjehu u priči i zašto misle da je drugi lik na kraju uspio. Pitaju šta bi se dogodilo da je kornjača odustala i odlučila da ne može pobijediti jer je bila spora. Pozivaju učenike da zapišu ili kažu jednu rečenicu o sebi koja je istinita i počinje sa „Nisam dobar u... ali mogu... radeći...“

#### Vremenski okvir/program rada:

- 00.00 Revizija (10 min)
- 00.10 Zagrijavanje (5min)
- 00.15 Priča (10 min)
- 00.25 Crtanje priče (10 min)
- 00.35 Refleksija (10 min)

.





## Modul 8: Postavljanje ciljeva i upornost

### Jedinica 3: Fokus

Trajanje: 45min

**Napomena za reviziju:** na početku svake jedinice vrlo je preporučljivo ponoviti s učenicima ono što su naučili tokom prethodne jedinice/modula i koristiti ove informacije za povezivanje sa trenutnim. Ovo pomaže učvršćivanju i konsolidaciji znanja u holističku cjelinu.

#### Teorijska pozadina:

Fokus se može definirati kao sposobnost usmjerenja pažnje na zadatak ili aktivnost i isključivanje svih drugih ometanja. To je važna vještina koju djeca (i odrasli!) posjeduju, jer im pomaže da efikasnije uče i lakše zadrže informacije. To je dio skupa vještina izvršnog funkcioniranja, koji uključuje druge važne vještine poput radne memorije, fleksibilnog razmišljanja i samokontrole.

Izvršno funkcionisanje i vještine fokusiranja su važne za uspjeh u školi i cjelokupni osjećaj sreće djece. Da bi bila dobro u školi, djeca moraju biti u stanju da obrate pažnju na času, pamte ono što su naučila i da ostanu organizirana.

#### Ključni ciljevi učenja:

- Učenici postaju svjesniji svog misaonog procesa
- Učenici su poboljšali svoju sposobnost koncentracije
- Učenici su naučili više alata da se umire





## Modul 8: Postavljanje ciljeva i upornost

### Jedinica 3: Fokus

#### Specifične aktivnosti i zadaci:

##### 1) Revizija

Nastavnik pita učenike da li vole da čitaju priče. Zatim započinju kratku diskusiju o važnosti čitanja o likovima koji vjeruju da se uvijek možete poboljšati i postati bolji čak i ako vam je trenutno teško.

##### 2) Zagrijavanje

Nastavnik poziva učenike da ustanu i počnu hodati po sobi. Objasnjavaju da će dati instrukcije o načinu hoda i učenici treba da ih slijede.

Učitelj počinje sa:

“Šetam kao da sam srećan pas.”

onda:

- "Hodam kao da sam gladna žirafa."
- “Hodam kao da ću sresti svog najboljeg prijatelja da se igram.”
- „Hodam kao ja i moj najbolji drug smo se posvađali.“
- “Hodam kao što smo se ja i moj najbolji prijatelj izmislili.”
- „Hodam kao da sam jako dobar u nečemu.“
- "Hodam kao da ću sutra biti najbolji slikar/fudbaler/doktor."
- “Hodam kao da znam kuda idem.”
- "Hodam kao da nemam pojma šta radim."
- „Idem da sjednem za svoj sto jer sam sada umoran.“





## Modul 8: Postavljanje ciljeva i upornost

### Jedinica 3: Fokus

#### 3) Igra - slika razreda

Odabere se jedan učenik da stane ispred razreda u smiješnoj pozici koju je lako držati. Ostatak razreda ima 15 sekundi da nacrtava nešto od njih - svoje ruke, noge, tijelo, oči, itd.

Zatim se učenik mijenja s drugim, a ostali imaju još 15 sekundi da svojoj slici dodaju još jedan dio tijela.

Igra se nastavlja sve dok se cijeli razred ne izmjeni ispred ostalih i dok svi ne nacrtaju cijelu osobu na svoje listove koristeći različite dijelove svakoga.

Na znak nastavnika, svako pokazuje svoju sliku drugima.

Nakon igre slijedi diskusija o važnosti svake osobe za grupu i o prednostima koncentracije i fokusiranja na jednu stvar.

#### 4) Solo vrijeme

Nakon što je prethodna igra završena, nastavnik objašnjava razredu da će sada imati svoje "solo vrijeme" – 5 minuta potpune tišine da čuju svoje mišljenje i razmišljaju o rečenici koju će čuti. Svoje misli mogu nacrtati ili zapisati na papir i kasnije ih podijeliti s drugima.





## Modul 8: Postavljanje ciljeva i upornost

### Jedinica 3: Fokus

Ako se koristi samo jedna učionica, učenici se mogu pozvati da sjednu u krug na određenoj udaljenosti jedan od drugog.

Kako bi im pomogao da zadrže tišinu, njihov učitelj se može kladiti s njima i izazvati ih na početku ili mogu ponuditi nagradu - ako razred bude uspješan, možda mogu izabrati igru koju će igrati na početku sljedećeg razred ili nešto drugo.

#### 5) Igra - Vrijeme za pamćenje

Učenici će biti razumljivo uzbudjeni nakon prethodne igre tišine i fokusiranog razmišljanja.

Kako bi zaključio lekciju i pružio im još jednu priliku da izgrade svoje vještine fokusiranja, nastavnik ih poziva da zajedno odigraju posljednju igru koncentracije.

Podijelit će ih u tri grupe od po 7-8 učenika i zamoliti prvu grupu da izađe, dok ostali miruju i ništa ne pišu. Učitelj daje prvoj grupi zdjelu punu 15 prethodno pripremljenih predmeta u posudi. Predmeti bi trebali biti svih veličina i različite namjene i najbolje je ako nisu međusobno povezani. Grupa ima 6 sekundi da zapamti sve stavke. Nakon što prođe 6 sekundi, od njih se traži da ih naglas navedu bez ometanja drugih grupa. Drugoj grupi se tada daje 30 sekundi za strategiju, a zatim se traži da izađe naprijed i zauzme mjesto prve grupe kako bi pokušala zapamtiti stavke.

Isto važi i za treću grupu. Nakon igre slijedi diskusija - Kada je bilo najteže? Kako i kada je postalo lakše? Koje su važne osobine koje osoba treba da ima da bi sve zapamtila? A grupa?





## Modul 8: Postavljanje ciljeva i upornost

### Jedinica 3: Fokus

#### Zatvaranje i izvještavanje:

Nakon završne igre, razred se poziva da sjedne u krug i razgovara sa nastavnikom o lekciji. Nastavnik ih treba pitati kako se osjećaju i im je bilo od koristi iz ove lekcije.

Nakon diskusije nastavnik može zaključiti diskusiju sa prijedlogom učenicima da svaki dan odvoje 5 minuta za samostalno razmišljanje o svom danu ili da zamole roditelje ili nastavnike za poznati citat za razmišljanje.

#### Vremenski okvir/program rada:

- 00.00 Revizija (3 min)
- 00.03 Zagrijavanje (3 min)
- 00.06 Utakmica (15 min)
- 00.21 Solo vrijeme (5 min)
- 00.26 Igra 2 (9 min)
- 00.35 Refleksija (10 min)





## Modul 8: Postavljanje ciljeva i upornost

### Jedinica 4: Postavljanje ciljeva

Trajanje: 45min

**Napomena za reviziju:** na početku svake jedinice vrlo je preporučljivo ponoviti s učenicima ono što su naučili tokom prethodne jedinice/modula i koristiti ove informacije za povezivanje sa trenutnim. Ovo pomaže učvršćivanju i konsolidaciji znanja u holističku cjelinu.

#### Teorijska pozadina:

Postavljanje ciljeva je neophodna životna vještina za uspjeh i sreću. Međutim, postizanje ovih ciljeva može biti teško i za odrasle i za djecu. Prema studijama, samo oko 8% ljudi ispunи svoje novogodišnje odluke. Postavljanje ciljeva bolje je naučiti djecu na način koji odgovara uzrastu - obično ako se pretvori u igru. To omogućava djeci da najbolje uče dok uživaju.

Postavljanje ciljeva u osnovnoj školi se često vrši kroz školsko savjetovanje ili vannastavne aktivnosti, ali se također može eksplicitno ili implicitno podučavati tokom nastave iz svakog predmeta.

#### Ključni ciljevi učenja:

- Učenici su svjesniji koncepta postavljanja ciljeva
- Učenici su unaprijedili svoje vještine timskog rada
- Učenici su se uključili u akcije koje su korisne za zajednicu





## Modul 8: Postavljanje ciljeva i upornost

### Jedinica 4: Postavljanje ciljeva

#### Specifične aktivnosti i zadaci:

##### 1) Revizija

Nastavnik dijeli razred u tri grupe i svakoj grupi daje zadatak da smisli način kako da odglumi svoju šifru za druge. Fraze su tajne i prikazane samo određenim grupama:

Grupa 1 - Veoma talentovana osoba,

Grupa 2 - Neko ko se ne plaši da pogriješi i pokuša ponovo,

Grupa 3 - Neko ko je veoma, veoma koncentrisan na ono što radi.

Grupe treba da pogode fraze jedna drugoj.

##### 2) Igra - Dizajnirajte labirint

Nakon zagrijavanja tri grupe ostaju ovako i učitelj im kaže da će zajedno obaviti zadatak.

Učitelj daje svakoj ekipi malu lopticu (veličine loptice za stoni tenis), plastelin za igru i 30 drvenih štapića. Zatim ih zamole da dizajniraju labirint za loptu koji će je voditi od početka do kraja konstrukcije bez dodirivanja lopte nakon početnog starta.

Labirint treba imati najmanje 4 desna i 4 lijeva skretanja.

\*Prilagođena verzija ove igrice za mlađu djecu od 6-7 godina mogla bi uključivati dizajniranje trkačke staze i više pomoći od strane učitelja, vodeći računa o tome da ne daje previše uputa već da pruži podršku djeci.





## Modul 8: Postavljanje ciljeva i upornost

### Jedinica 4: Postavljanje ciljeva

Timovima je dato 15 minuta da osmisle labirint/ili 10 minuta za trkačku stazu za mlađe grupe i 1 minut da je testiraju pred ostalim timovima.

Utakmica bi trebala završiti razmišljanjem – kako je prošlo? Šta je bilo dobro, a šta po zlu? Kako bi se to moglo poboljšati za sljedeći put?

#### 3) Cilj dva razreda

Nakon završene prethodne igre, nastavnik objašnjava razredu da su sada odrasli i da znaju dovoljno o tome da postanu bolji u nečemu i da rade zajedno, da su spremni za svoj konačni zadatak - da smisle dva cilja koja će postići u potpunosti zajedno.

Jedan od ciljeva će biti onaj lakši - nešto što će uraditi u narednih 5 minuta. Drugi cilj će biti teži - nešto što će morati da završe za mjesec dana.

Ciljeve treba birati uz pomoć nastavnika kroz ohrabrvanje . Cilj prvog cilja je dati učenicima poticaj i samopouzdanje da ispune drugi cilj.

Tokom narednog mjeseca nastavnik bi trebao pomoći učenicima da planiraju i djeluju u skladu sa svojom odlukom. Možda će im trebati ohrabrenje ili blagi podsjetnici da postignu ono što su zacrtali.

Nakon što su ciljevi postavljeni, učenici trebaju napraviti ugovor i ukrasiti ga slikama dva cilja. Svi u razredu treba da ga potpišu.





## Modul 8: Postavljanje ciljeva i upornost

### Jedinica 4: Postavljanje ciljeva

#### Zatvaranje i izvještavanje:

Na kraju ove lekcije, koja je ujedno i kraj cijelog modula, nastavnik i razred sjede da razgovaraju o onome što su naučili tokom sedmice. Zajedno razmišljaju o vrijednoj vještini da znaju kako odabrat i pratiti cilj do kraja.

#### Vremenski okvir/program rada:

- 00.00 Revizija i zagrijavanje (10 min)
- 00.10 Utakmica (20 min)
- 00.30 Postavljanje ciljeva i ugovor (10 min)
- 00.40 Refleksija (5 min)





## Modul 9: Kritičko mišljenje

### Uvod

Kritičko mišljenje nije nov koncept u obrazovanju. Prvi učitelj koji je podučavao praksi mišljenja bio je Sokrat (469-399. p.n.e.) i od tada su mnogi naučnici nastavili da teoretičiraju o kritičkom mišljenju. Ako djeca steknu vještine kritičkog razmišljanja, moći će pažljivo proučiti nove informacije i ideje i alternativne perspektive i načine života i ocijeniti jesu li prihvatljive ili poželjne. Ustvari, kritičko mišljenje se smatra jednom od najvažnijih vještina 21. stoljeća u obrazovanju, zajedno sa kreativnošću, komunikacijom i saradnjom - takozvani 4C.

Razvijanjem kritičkog mišljenja kod djece namjerava se da budu u stanju:

- razmišljati sveobuhvatno i logično, posmatrati, analizirati informacije, iskustva ili ideje;
- argumentirati koristeći kriterije kako bi zauzeli stav;
- koristiti različita znanja i različite metodologije i alate za kritičko razmišljanje;
- procijeniti važnost/utjecaj svojih odluka;
- razvijati nove ideje i rješenja na maštovit i inovativan način koji imaju smisla u kontekstu na koji se odnose;
- razvijati kreativne ideje i projekte kroz interakciju s drugima i/ili ličnu refleksiju; i ličnu refleksiju.





## Modul 9: Kritičko mišljenje

### Jedinica 1: Teorija kritičkog mišljenja

Trajanje: 45min

**Napomena za reviziju:** na početku svake jedinice vrlo je preporučljivo ponoviti s učenicima ono što su naučili tokom prethodne jedinice/modula i koristiti ove informacije za povezivanje sa trenutnim. Ovo pomaže učvršćivanju i konsolidaciji znanja u holističku cjelinu.

#### Teorijska pozadina:

Kritičko mišljenje se smatra centralnim idealom obrazovanja i društvenom osnovom za sticanje jednakih prava i građanskih sloboda u demokratskim zemljama. Kao studentima, vještine kritičkog mišljenja mogu biti korisne kada im pomažu, na primjer, da izgrade argument ili učestvuju u raspravama u razredu, pripremajući ih da se nose s mnoštvom izazova s kojima će se suočiti u svojim životima, karijeri, dužnostima i ličnim odgovornostima. CP vještine se smatraju ključnim za uspješno učenje.

#### Ključni ciljevi učenja:

- Učenici su radili na svojim jezičkim i kreativnim vještinama
- Učenici su unaprijedili svoje maštovite vještine





## Modul 9: Kritičko mišljenje

### Jedinica 1: Teorija kritičkog mišljenja

#### Specifične aktivnosti i zadaci:

Čas počinje jednostavnom igrom, koja animira djecu:

Aktivnost 1: Nove riječi s mimikom (za djecu od 6-7 godina)

Mimikom ili pokušajte da pogodite šta druga osoba radi. Ideja je da se uradi nešto jednostavno, da bude zabavno i da se pri tome koristi dječiji rječnik. Možete započeti pokretima poput plivanja, sviranja instrumenta, čitanja ili kuhanja. To su male riječi, ali igra tjera dijete da razmisli šta ta riječ znači ili jest. Ovo je veoma važno za povećanje vokabulara i stimulisanje rasuđivanja.

Aktivnost 2: Napravi priču (za djecu od 8-10 godina)

Ova igra je o kreativnom razmišljanju i razvoju jezika. Počnite tako što ćete smisliti priču:

Bilo jednom jedno malo sivo mače...

Dijete zatim dodaje rečenicu u priču, mijenjajući tako smjer priče:

Malo sivo mače se izgubilo u šumi.

Zatim dodajte rečenicu i priča se nastavlja:

Odjednom je začuo šapat iza sebe i ukočio se.

Ova igra obično završava smijehom i smiješnom pričom, ali puno stimuliše mozak i zahtijeva korištenje mašte.





## Modul 9: Kritičko mišljenje

### Jedinica 1: Teorija kritičkog mišljenja

Aktivnost 3: Savršeni ljudi

Stimulus: Playdough ljudi i sljedeće pismo od Planet Leader-a.

Detalji stimulansa: Pismo vođe planete.

Dragi ljudi,

Dajem vam veoma važan posao. Idem na odmor i trebate da nastaviš moj posao. Morate stvoriti neke ljude za moju novu planetu. Oni moraju biti najbolji ljudi u svakom pogledu. Recite mi sve o ljudima koje stvarate. Dao sam vam materijal za stvaranje ljudi. Pažljivo kreirajte. Ne možemo rizikovati nijednu grešku. Hvala ti.

Vođa planete Platon.

Fokus na razmišljanje: Šta je osoba?

#### Priprema

Omogućite djeci vrijeme da istražuju knjige i priče o različitim ljudima.

#### Prezentacija

Ovu aktivnost je najbolje raditi u manjim grupama od pet ili šestoro djece istovremeno, radeći za stolom. Pripremite dovoljno plastelina za igru za svako dijete da formira model osobe (možda želite dati različite boje). Pročitajte im stimulativno pismo i pitajte ih mogu li biti savršena osoba.

Pridružite se ovoj aktivnosti i sami.





## Modul 9: Kritičko mišljenje

### Jedinica 1: Teorija kritičkog mišljenja

Vrijeme za razgovor i razmišljanje

Dok djeca stvaraju svoje 'ljude', mogu neformalno razgovarati o tome šta rade da bi postali njihova osoba. Kako treba da izgleda? Koju boju su odabrali?

Prve riječi

Kako modeli napreduju, postavljajte djeci pitanja poput „Da li bi bilo važno da vaša osoba nema ruke? Oči? Srce? Noge?”, itd. Dozvolite im da izraze svoje ideje o tome šta čini osobu savršeno funkcionalnom.

Zgrada

Uvedite ideju da osoba koju ste napravili možda neće biti prihvaćena od strane vođe jer se ponekad loše ponaša. Mogu li oni predložiti neke stvari koje čini pogrešno? Pitajte djecu mogu li vam pomoći da 'popravite' svoju osobu tako da opet bude savršena.





## Modul 9: Kritičko mišljenje

### Jedinica 1: Teorija kritičkog mišljenja

#### Zatvaranje i izvještavanje:

Posljednje reči

Da razmisli o sesiji, nastavnik kaže učencima da sjednu ukrug i postavlja sljedeća pitanja:

Da li djeca misle da ikada može postojati savršena osoba ili je u redu ako grijše ili izgledaju drugačije?

Da zaključi sesiju, nastavnik šalje učenicima ili njihovim roditeljima (putem e-pošte ili bilo koje digitalne platforme) 2 kratka videa koji će biti pogledani na sljedećem času. Učenici ih mogu pogledati unaprijed ako žele.

Pošaljite video "Hakuna Matata", nakon čega slijedi "It's a Hard Knock Life".

#### Vremenski okvir/radni program

00.00 Prvo razmišljanje (5 min)

00.10 Aktivnost Izgradi priču (15 min)

00.20 Aktivnost Savršeni ljudi (15 min)

00.35 Refleksija (5 min)

00.40 Zadatak za naredni čas (5 min)





## Modul 9: Kritičko mišljenje

### Jedinica 2: Odgovornost

Trajanje: 45min

**Napomena za reviziju:** na početku svake jedinice vrlo je preporučljivo ponoviti s učenicima ono što su naučili tokom prethodne jedinice/modula i koristiti ove informacije za povezivanje sa trenutnim. Ovo pomaže učvršćivanju i konsolidaciji znanja u holističku cjelinu.

#### Teorijska pozadina:

Ako se kod djece razvija kritičko mišljenje od najranije dobi, ona stiču vještine kao što su odgovornost i integritet, koje se sastoje od poštovanja prema sebi i drugima; znati kako se ponašati etički i biti svjestan obaveze odgovaranja za svoje postupke i odmjeravanja svojih i tuđih postupaka u odnosu na opću dobrobit.

Kritičko razmišljanje potiče dijete da živi u sadašnjosti i obraća više pažnje na vlastite emocije, kao i na emocije drugih ljudi.

Zbog toga odrastaju brinući o donošenju sudova i obrazloženih mišljenja koja poštuju njihove, ali i vrijednosti drugih. Kritičko mišljenje također pomaže djeci da izgrade dobre međuljudske odnose, kako u školi, tako i u budućnosti, jer će djeca i mladi ljudi od malih nogu razmišljati o vlastitim uvjerenjima i vrijednostima i razumjeti tuđa, te tako razvijati vještine empatije.



Co-funded by  
the European Union



## Modul 9: Kritičko mišljenje

### Jedinica 2: Odgovornost

#### Ključni ciljevi učenja:

- Učenici su svjesniji koncepta odgovornosti i integriteta
- Studenti prepoznaju koncept individualne i društvene odgovornosti
- Učenici uče da slušaju mišljenja svojih vršnjaka i poboljšaju svoje komunikacijske i argumentacijske vještine
- Učenici shvataju koncept pravičnosti.

#### Specifične aktivnosti i zadaci:

Započnite čas tako što ćete pitati da li je bilo koji učenik zainteresovan za gledanje videozapisa poslanih na kraju posljednje lekcije. Ako postoje potvrđni odgovori, možete postaviti neka pitanja kako biste razumjeli kakvu poruku im je video dao.

Zatim predite na gledanje videozapisa u razredu i recite im da želite da obrate pažnju na poruke u pjesmama.

Pokažite djeci video "Hakuna Matata", nakon čega slijedi "It's a Hard Knock Life". Nakon što se video završi, odvojite minutu tišine za razmišljanje da zapišu sva pitanja koja imaju.





## Modul 9: Kritičko mišljenje

### Jedinica 2: Odgovornost

Zamolite učenike da podijele pitanja i zapišite ih na ploču.

Pozovite učenike da glasaju o čemu žele diskutovati.

Ako učenici imaju poteškoća u postavljanju pitanja, mogu koristiti sljedeće ideje:

Šta je odgovornost?

Koje odgovornosti, ako ih ima, imamo prema drugim ljudima?

Da li svi imaju iste obaveze? Zašto ili zašto ne?

Imamo li odgovornosti prije svega prema sebi ili prema drugim ljudima? Zašto?

Šta je pravičnost?

Da li je važno da svijet bude pošten? Zašto ili zašto ne?

Kako su odgovornosti i brige povezane? Jesu li isti?

Možete li postojati na svijetu bez brige? Ako da, kako? Ako ne, zašto ne?





## Modul 9: Kritičko mišljenje

### Jedinica 2: Odgovornost

#### Zatvaranje i izvještavanje:

Da bi završio razgovor, moderator treba da sumira glavne tačke koje su se pojavile tokom diskusije i potvrdi da li je razred postigao dogovor ili ne.

Nastavnik može završiti aktivnost u krugu evaluacijom. Učenik koji počinje treba da kaže, jednom riječju, šta je aktivnost značila za njega/nju (npr. radost, prijateljstvo, učenje, poštovanje, saradnja). Ovaj učenik ima klupko prediva u ruci (vune ili sisala) i dodaje ga drugom nakon što je napustio svoje svjedočenje, hvatajući kraj lopte i tako dalje. Na kraju se formira mreža i prije nego što se rasplete može se pjevati pjesma.

#### Vremenski okvir/radni program

- 00.00 Prvo razmišljanje (5 min)
- 00.10 Aktivnost Izgradi priču (15 min)
- 00.20 Aktivnost Savršeni ljudi (15 min)
- 00.35 Refleksija (5 min)
- 00.40 Zadatak za naredni čas (5 min)





## Modul 9: Kritičko mišljenje

### Jedinica 3: Rješavanje problema i donošenje odluka

Trajanje: 45min

**Napomena za reviziju:** na početku svake jedinice vrlo je preporučljivo ponoviti s učenicima ono što su naučili tokom prethodne jedinice/modula i koristiti ove informacije za povezivanje sa trenutnim. Ovo pomaže učvršćivanju i konsolidaciji znanja u holističku cjelinu.

#### Teorijska pozadina:

Kritičko mišljenje podrazumijeva donošenje odluka, odnosno zauzimanje stava i djelovanje u skladu s njim u rješavanju problematičnih situacija. Donošenje odluka je neophodna vještina u svim aspektima našeg života. Da bismo se odlučili potrebno je procijeniti prednosti i nedostatke različitih opcija i vjerovatnoću njihove pojave, što zahtijeva zdrav razum, te odabrati najbolju, najpovoljniju opciju, onu koja je najvjerojatnija i koja nam nudi najviše prednosti. Donošenje odluka je dimenzija kritičkog mišljenja koja nam omogućava da efikasno postignemo svoje ciljeve.

#### Ključni ciljevi učenja:

- Učenici će imati poboljšane vještine slušanja kao dio grupe
- Učenici će se osjećati sigurnije kada dijele svoje ideje
- Učenici će moći bolje da biraju i donose odluke
- Učenici poboljšavaju svoje komunikacijske i argumentacijske vještine
- Učenici uče da rade kao zajednica kako bi postigli dogovor
- Učenici uče da se nose sa neslaganjem svojih vršnjaka.





## Modul 9: Kritičko mišljenje

### Jedinica 3: Rješavanje problema i donošenje odлука

#### Specifične aktivnosti i zadaci:

Aktivnost 1: Čudovište u školi

Stimulans: Veliki crtež čudovišta.

Detalji stimulansa: Nacrtajte čudovište sa zatvorenim ustima (bez zuba), tri ruke, četiri noge i repom. Uvjerite se da ne izgleda ni prijateljski ni zastrašujuće.

Fokus na razmišljanje: treba li suditi samo po izgledu?

Prezentacija

Objasnite djeci da morate donijeti tešku odluku. Sinoć ste sreli čudovište na putu kući i on je pitao može li sutra doći u vrtić.

Donošenje odluke

Zamolite djecu da glasaju o svom odgovoru na ovo pitanje koristeći dvostrane glasačke kartice ili glasanjem „ustani/sjedni“.

Vrijeme za razgovor i razmišljanje

Zamolite tu djecu da formiraju dvije grupe na osnovu toga kako su glasali. Ostavite djeci nekoliko minuta da iznesu svoje razloge unutar grupa.





## Modul 9: Kritičko mišljenje

### Jedinica 3: Rješavanje problema i donošenje odluka

#### Prve riječi

Zamolite djecu sa većinom glasova da podijele svoje razloge. Ohrabrite djecu iz obje grupe da navedu svoje razloge. Koje bile dobre i loše stvari u vezi sa čudovištem u vrtiću?

#### Zgrada

Predstavite dodatne činjenice o čudovištu da vidite hoće li promijeniti mišljenje. Naprimjer, šta ako ovo čudovište jako smrdi? Šta ako je čudovište tako malo da može stati u džep?

#### Poslednje riječi

Pregledajte glavne ideje koje su iznesene, a zatim ponovo pogledajte originalno pitanje. Da li je neko dijete promijenilo svoje odgovore? Ako je tako, pitajte ih da li mogu reći zašto.

#### Aktivnost 2: Kraljevske pozivnice

Podsticaj: bajkoviti likovi/karte i veliki papir/olovke.

Detalji stimulansa: Pripremite pozivnicu od 'Kralja' u kojoj tražite pomoć od djece da odluče koje likove treba pozvati na kraljevsku zabavu i zašto.

Fokus na razmišljanje: Prepoznavanje ponašanja likova iz bajke. Razmišljanje o tome šta čini dobro ponašanje. Brižno razmišljanje.





## Modul 9: Kritičko mišljenje

### Jedinica 3: Rješavanje problema i donošenje

#### Priprema

#### odluka

Pobrinite se da djeca budu upoznata sa bajkama. Omogućite prilike za igranje uloga kao likovi iz bajke.

#### Prezentacija

Pročitajte poziv u kojem se djeca mole da pomognu. Zamolite djecu da jednu po jednu vade figure/karte iz torbe i razgovaraju zajedno o tome ko/šta su likovi. Dodijelite svakom djetetu figuru/karticu po njegovom/njenom izboru. Objasnite da će djeca govoriti u ime svojih likova kako bi navela razlog zašto bi im trebalo dozvoliti da prisustvuju kraljevskoj zabavi.

#### Vrijeme za razgovor i razmišljanje

Zamolite djecu da pažljivo pogledaju zbirku figura/kartica i razgovaraju u malim grupama o svojim prvim razmišljanjima o ponašanju likova jednih drugih.

#### Prve riječi

Zamolite volontere da objasne zašto njihovom liku treba dozvoliti da prisustvuje zabavi.

#### Zgrada

Ohrabrite djecu da pomažu jedni drugima da pronađu razloge zašto bi likovima trebalo dozvoliti da prisustvuju, i da se zapitaju postoje li razlozi zbog kojih su se likovi mogli loše ponašati. Na primjer, da li je vuk zaista loš ako je pojeo svinju samo zato što je bio jako gladan? Znaju li zmajevi da su strašni i mogu li im pomoći? Da li je div imao pravo izmanipuliran da mu je Jack ukrao zlato?





## Modul 9: Kritičko mišljenje

### Jedinica 3: Rješavanje problema i donošenje odluka

#### Zatvaranje i izvještavanje:

Posljednje riječi Aktivnost 1

Pregledajte glavne ideje koje su iznesene, a zatim ponovo pogledajte originalno pitanje. Da li je neko dijete promijenilo svoje odgovore? Ako je tako, pitajte ih da li mogu reći zašto.

Posljednje riječi Aktivnost 2

Pitajte djecu koje likove su im najteže pustili u zabavu. Da li je bilo nekih za koje su smatrali da zaista nisu dovoljno dobri da dođu?

#### Vremenski okvir/radni program

00.00 Revizija (5 min)

00.05 Aktivnost Čudovište u školi (15 min)

00.20 Aktivnost Kraljevske pozivnice (15 min)

(možete odabrati da radite samo na jednoj aktivnosti i produbite je pitanjima)

00.35 Finalna refleksija (10 min)





## Modul 9: Kritičko mišljenje

### Jedinica 4: Pravednost

Trajanje: 45min

**Napomena za reviziju:** na početku svake jedinice vrlo je preporučljivo ponoviti s učenicima ono što su naučili tokom prethodne jedinice/modula i koristiti ove informacije za povezivanje sa trenutnim. Ovo pomaže učvršćivanju i konsolidaciji znanja u holističku cjelinu.

#### Teorijska pozadina:

Uloga škole ne može biti samo da „prenosi sadržaje“, već „uči kako se uči“. Podučavanje da se uči stvara mogućnosti; to nije samo pokazivanje puta, već usmeravanje učenika da razvije kritičko oko i autonomiju.

Od suštinske je važnosti pomoći djetetu da razvije kritički osjećaj i da zna kako donijeti svoje odluke (kao što smo govorili u prethodnom modulu), utemeljujući ih. Sposobnost samostalnog razmišljanja, donošenja odluka i procjenjivanja posljedica je efektivno korisna za psihosocijalni razvoj djeteta – umjesto prenošenja istine ili doktrine, obrazovanje uključuje pomoći djeci i mladima da razmисle o vrijednostima koje se podrazumijevaju u različitim situacijama i posledice po sebe i druge. Na taj način dijete nema potrebu da se afirmiše pred drugima, razvijajući osjećaj za pravdu i sposobnost decentralizacije, sposobno da se postavi na mjesto drugog.





## Modul 9: Kritičko mišljenje

### Jedinica 4: Pravednost

#### Ključni ciljevi učenja:

- Učenici će imati poboljšane vještine slušanja kao dio grupe
- Učenici poboljšavaju svoje komunikacijske i argumentacijske vještine
- Učenici uče da rade kao zajednica kako bi postigli dogovor
- Učenici uče da se nose sa neslaganjem svojih vršnjaka.

#### Specifične aktivnosti i zadaci:

##### Opis

Započnite vježbu tako što ćete podići vrećicu slatkiša (pobrinite se da imate dovoljno za barem jedan komad za svakog učenika) i pitajte: „Koji je pravičan način raspodjele slatkiša u ovoj vrećici? Ko bi sve trebao dobiti dio?”

Učenici će se obično složiti da bi svi trebali dobiti isti broj komada. (Povremeno, učenik će – obično u šali – tvrditi da bi on ili ona trebao dobiti cijelu vrećicu; to naravno ne odgovara njegovim ili njenim kolegama iz razreda i može uslijediti rasprava o tome zašto to nije u redu.)

Nakon razgovora o poštenom načinu podjele slatkiša, podijelite slatkiše prema odluci grupe. Nakon što učenicima date nekoliko trenutaka da uživaju u svojoj poslastici, pitajte: „Da li svi uvijek dobijaju istu stvar na pošten način? Postoje li situacije u kojima je u redu da se ljudi tretiraju drugačije?”





## Modul 9: Kritičko mišljenje

### Jedinica 4: Pravednost

Postavite odgovore da biste se uklopili u vježbe i odgovornosti na sljedeći način:

#### Aktivnost

Zamolite četiri volontera da dođu ispred učionice. Objasnite da će zajedno raditi na izgradnji kuće. Svaki od njih, međutim, ima različite alate. Podijelite svakom učeniku papirić, od kojih svaki ima drugačiji opis alata koje ima, i zamolite ih da pročitaju naglas ono što su dobili. Evo šta imaju:

Listić 1: Imate buldožer i kiper. Vi ste stručnjak za upotrebu ovih mašina.

Listić 2: Imate punu kolekciju ručnih alata, poput čekića, bušilica i odvijača. Vi ste stručnjak za korištenje ovih alata.

Listić 3: Imate ogromne zalihe cigle i cementa. Vi ste stručan zidar i mješač cementa.

Listić 4: Imate sve boje i kistove koji bi svima mogli zatrebatи. Vi ste stručan slikar.

Sada pitajte učenike šta ko treba raditi kada se kuća gradi i zašto. Obično je to prilično očigledno, ali rasprava može biti prilično zanimljiva jer razred počne pričati o tome zašto bi taj i taj trebao raditi to i to. (Također nije bez presedana da će učenici, naprimjer, reći da bi slikar trebao pomoći u postavljanju cigle, naprimjer, kao način za učenje novih vještina.)





## Modul 9: Kritičko mišljenje

### Jedinica 4: Pravednost

Kako se ova diskusija stiša, dovedite drugu grupu od četiri učenika u prednji dio sobe i dajte im listiće koji glase:

- Listić 1: Vi ste najveći svjetski kuhar deserta.
- Listić 2: Vi ste najbolja mašina za pranje suđa na svijetu.
- Listić 3: Vi ste najveći proizvođač supa na svijetu.
- Listić 4: Vi ste najveći proizvođač sendviča na svijetu.

Sada recite nešto poput: „U redu, vrijeme je da pripremite ručak za sve. Ko šta treba da radi?“ Opet, diskusija će vjerovatno biti prilično jasna, s tim da se razred općenito slaže da zadatke treba podijeliti prema stručnosti. (Ovo nije uvijek slučaj jer ponekad učenici tvrde da se od ljudi treba očekivati da urade sve što je potrebno ili da bi svi trebali biti dobri u svemu, ali uglavnom je sporazumno mišljenje da je dobro za sve ako svako radi ono što najbolje radi.)

Ako vrijeme dozvoljava, ponovite vježbu još jednom. Ovaj put dovedite pet učenika naprijed i podijelite listiće na kojima piše:

- Listić 1: Vi ste najbolji skakač na svijetu.
- Listić 2: Vi ste najbolji blokator šuta na svijetu.
- Listić 3: Vi ste najbolji šuter za tri poena na svijetu.
- Listić 4: Vi ste najbolji dodavač na svijetu.
- Listić 5: Vi ste najbolji šuter slobodnih bacanja na svijetu.





## Modul 9: Kritičko mišljenje

### Jedinica 4: Pravednost

Očigledno, sada se postavlja pitanje: "Koji je najbolji način da igra ovaj košarkaški tim?" I opet, prilično isto tako očigledno, učenici će odgovoriti da igrači koji su dobri u datoј vještini treba da se fokusiraju na tu vještinu. Vrijedi popričati o tome zašto je to ipak slučaj; mogu postojati različiti razlozi za razmatranje u rasponu od nečeg poput: „Ako svako radi ono u čemu je dobar, tim će pobijediti;“ na "Ljudi se više zabavljaju ako rade ono u čemu su dobri." U svakom slučaju, do ovog trećeg ponavljanja razred će u određenoj dubini istražiti svoje pozicije o tome kada je prikladno (ako je uopće) da ljudi imaju različite odgovornosti s obzirom na to da imaju različite vještine i sposobnosti.

U ovom trenutku podijelite svim učenicima papiriće sa frazom „Ono što najbolje radim je...“ i zamolite ih da popune prazninu. Kada to urade, dovedite grupu od četiri (nasumično odabranih) učenika u prednji dio sobe. Zamolite svakog učenika da pročita svoj papirić, a zatim pitajte: „Ako ste gradili kuću, ko bi šta trebao da radi?“ Uporedite odgovore u ovoj raspravi s onima iz prethodnog primjera. Šta je slično? Šta je drugačije? Zašto? Uradite istu stvar s različitim grupama za primjere pravljenja ručka i igranja košarke. Opet, uporedite sličnosti i razlike i ispitajte zajedno sa učenicima zašto su odgovorili onako kako jesu.

Konačno, vratite sve na svoja mjesta i neka svaki učenik naglas pročita svoj listić. Zatim vodite diskusiju u velikoj grupi koja se fokusira na pitanje: „S obzirom na naše vještine i sposobnosti, ko bi šta trebao raditi u našoj učionici? Koji je pravičan način podjele zadataka?“





## Modul 9: Kritičko mišljenje

### Jedinica 4: Pravednost

Obično ovo dovodi do zanimljivog kontrasta u odnosu na druge diskusije, iako će ponekad učenici htjeti zaključiti da, budući da su svi dobri u različitim stvarima, svi bi trebali imati različite vrste zadataka u učionici.

#### Zatvaranje i izvještavanje:

Da biste završili modul, pregledajte sve sesije i završite sa sljedećom aktivnošću:

Kofer

Trajanje: 10 minuta

Materijali: A2 ploča ili papir; markeri, post-it novčanice u boji

Implementacija:

Nastavnik bi trebao nacrtati kofer na tabli ili unaprijed postavljenom listu papira i svakom učeniku dati 3 do 5 papirića. Zamolite učesnike da razmisle o sesijama modula i da na post-it zapisu šta smatraju najvažnijim "prtljagom" koji imaju sa sobom. To mogu biti koncepti, ideje, osjećaji... Nakon što svi napišu svoje post-it bilješke, trebaju otići i zalijepiti ih na torbu. Na kraju nastavnik može fotografisati kofer i poslati fotografiju učenicima.

#### Vremenski okvir/radni program

00.00 Revizija (5 min)

00.05 Aktivnost Pošteno ili jednako (30 min)

00.35 Finalna zapažanja/ Kofer (10 min)





## Zaključak

Iskustvo nas je naučilo da je za učenje potreban motivirajući faktor i da je samo zadovoljno i nasmijano dijete otvoreno za nova znanja i jačanje svojih kompetencija. Nakon dužeg perioda online nastave i djelomične upotrebe žive riječi, smatramo da je potrebno pronaći novi način koji bi učiteljima i roditeljima olakšao usrećivanje svoje djece.

Pandemija je uticala na fizičko i mentalno zdravlje djece u kombinaciji s ozbiljnim nedostatkom motivacije. To je dovelo do lošeg ili ispodprosječnog obrazovanja, gubitka radnih rutina i navika, čime se ukazala potreba za osmišljavanjem načina da se učenici usrećuju, a time i motivišu za usvajanje obrazovnih sadržaja.

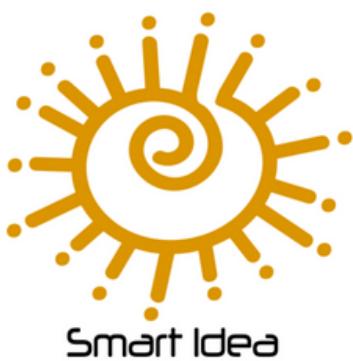




**Back to school**  
foundation of  
happiness

Finansirano od strane Evropske unije. Izraženi stavovi i mišljenja su, međutim, samo autora(a) i ne odražavaju nužno stavove Evropske unije ili Evropske izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Evropska unija ni EACEA ne mogu biti odgovorne za njih.

**Razmotrite okoliš prije štampanja.**



**Co-funded by  
the European Union**