

# Back to School the Foundation of Happiness

**Program obuke za nastavnike u osnovnoj školi**





# Uvod programa obuke za nastavnike

Cilj ovog programa je da pruži zanimljiv, inovativan i lagan put za učenje koji će pomoći motivaciji i usavršavanju učenika uzrasta 6-10 godina.

Ovaj program će uključiti interaktivne aktivnosti koje njeguju kritičko mišljenje i vještine rješavanja problema kako bi se podstakao intelektualni razvoj učenika od 1. do 5.razreda osnovne škole. Takođe će obezbijediti obrazovne resurse koji će im pomoći da poboljšaju njihovo iskustvo učenja.

Ovaj program je osmišljen da inspiriše i osnaži učenike uzrasta od 6 do 10 godina tako što će ih uvesti u nastavni plan i program "Povratak u školu-osnovi sreće" i interaktivne, inovativne aktivnosti koje će pomoći u negovanju njihovog intelektualnog razvoja. Učenici mogu vježbati kritičko razmišljanje i vještine rješavanja problema dok istražuju obrazovne resurse kroz ove aktivnosti.





# Table of Contents:

- 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 - Kričičko mišljenje



# Modul 1 - Društvena svijest

## Uvod u modul

Dobrodošli u modul "Društvena svijest"! Ovaj modul je osmišljen da pomogne nastavnicima učenika uzrasta 6-10 godina da ih podrže u razvoju osnovnih vještina društvene svijesti potrebnih za podsticanje zdravih odnosa i izgradnju jakih međuljudskih vještina.

Kroz ovaj modul, kao njihovi nastavnici naučit ćete kako da vodite svoje učenike da:

- razumiju i tumače društvene znakove za poticanje zdravih odnosa i izgradnju jakih međuljudskih vještina.
- razviti razumijevanje izraza lica, govora tijela, verbalnih izraza i kulturnih normi vezanih za izražavanje zahvalnosti
- Biti u stanju prepoznati znakove slaganja ili neslaganja, odobravanja ili neodobravanja i druge emocije izražene kroz neverbalnu komunikaciju. Osim toga, modul će
- sposobnost da na odgovarajući način izraze zahvalnost za one oko sebe.

Konačno, ovaj modul ima za cilj da nastavnici imaju neophodne alate za podršku i podsticanje uspješnih društvenih interakcija među svojim učenicima, u bilo kojem okruženju.



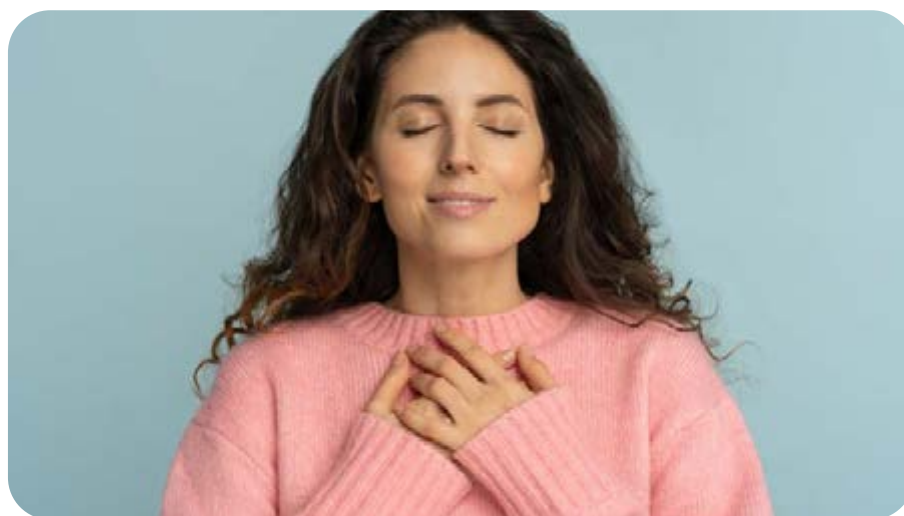


# **Jedinica 1 : Effective Komunikacija and Expressing Gratitude**

## **Uvod**

Dobrodošli u jedinicu „Efektivno komuniciranje i izražavanje zahvalnosti“. Ova jedinica uvodi efikasnu komunikaciju i izražavanje zahvalnosti, pokrivajući teme kao što su prepoznavanje neverbalnih znakova, razumijevanje kulturnih razlika u izražavanju uvažavanja i razvijanje jakih interpersonalnih vještina.

Ova jedinica pruža pregled važnosti prepoznavanja neverbalnih komunikacijskih znakova, razumijevanja kulturnih normi vezanih za izražavanje uvažavanja i razvijanja jakih interpersonalnih vještina. Završavanjem ovog modula, studenti bi trebali bolje razumjeti kako efikasno komunicirati s drugima i izraziti svoju zahvalnost na smislen način.



# Jedinica 1 : Efikasna komunikacija i Izražavanje zahvalnosti

## Uvod

Ova jedinica počinje istraživanjem različitih znakova koji se mogu koristiti za tumačenje nečijih osjećaja i namjera, kao što su izrazi lica, govor tijela i verbalni izrazi. Učenici će naučiti da prepoznaju znakove slaganja ili neslaganja, odobravanja ili neodobravanja i druge emocije izražene kroz neverbalnu komunikaciju, dok će razgovarati o važnosti kulturoloških razlika u izražavanju uvažavanja.

Do kraja ove nastavne jedinice, učenici bi trebali poboljšati svoje komunikacijske vještine i poboljšati svoje razumijevanje kulturnih normi vezanih za primjereno izražavanje zahvalnosti.

Inspirativna izreka vezana za temu jedinice: "Zahvalnost pretvara ono što imamo u dovoljno."

Pitanje za razmišljanje: Kako mogu smisleno izraziti svoju zahvalnost drugima?



## Jedinica 1 : Efikasna komunikacija i Izražavanje zahvalnosti

### Energizer / Diskusija:

Započnite tako što ćete zamoliti učenike da zatvore oči i duboko udahnu. Kada to urade, zamolite ih da se prisjete kada je neko izrazio zahvalnost ili zahvalnost za nešto što su učinili ili rekli. Dok svaki učenik dijeli svoj primjer, nastavnik može natjerati druge učesnike da ih aktivno slušaju, dajući komentare i pitanja u prilog po potrebi.

Zatim objasnite da ćete razgovarati o izrazima lica i neverbalnoj komunikaciji kako biste bolje razumjeli kako ljudi izražavaju sebe i svoje emocije.

Pitajte grupu koje vrste izraza lica misle da ukazuju na slaganje ili neslaganje? Šta kažete na odobravanje ili neodobravanje?

Ohrabrite sve da podijele primjer kada su primijetili ove riječi na nečijem licu.

Na kraju, pitajte grupu kako mogu pokazati poštovanje na različite načine (osim verbalnog izražavanja).

Neka zajedno razmotre ideje prije nego što naprave listu primjera koje mogu koristiti u svakodnevnom životu. To može uključivati osmijeh, grljenje ili "davanje petice".

Razgovarajte o svim potencijalnim kulturnim razlikama koje mogu postojati kada izražavate zahvalnost.



## Jedinica 1 : Efikasna komunikacija i Izražavanje zahvalnosti

### Result:

- Učenici će se osjećati puni energije i sa odgovarajućim načinom razmišljanja da se udube u temu.
- Učenici će se osjećati ugodnije u radu sa grupom, biti svjesni njihovog prisustva i razvijati socijalne vještine.



## **Jedinica 1 : Efikasna komunikacija i Izražavanje zahvalnosti**

### **Sadržaj jedinice/Teorijska osnova:**

Sadržaj ovog modula fokusira se na važnost i relevantnost efikasne komunikacije i izražavanja zahvalnosti u različitim kontekstima. Efikasna komunikacija je neophodna za uspjeh u svim aspektima života, posebno u međuljudskim odnosima. Neverbalna komunikacija je jezik koji ljudi koriste kada komuniciraju bez govora, kao što su izrazi lica, govor tijela i drugi fizički pokreti. Zahvalnost je izraz uvažavanja i zahvalnosti koji se može izraziti verbalno ili fizičkim gestovima.

Osnovni teorijski uvod u ovu temu uključuje prepoznavanje razlika između verbalnih i neverbalnih oblika komunikacije. Verbalni oblici mogu uključivati izgovorene riječi ili pisane riječi (e-poruke), dok neverbalni oblici mogu uključivati izraze lica, govor tijela, geste ruku, itd. Razumijevanje ovih razlika je od suštinskog značaja za tačno tumačenje značenja iza nečije poruke. Osim toga, važno je prepoznati da različite kulture mogu različito izražavati uvažavanje; neki možda preferiraju verbalne izraze, dok drugi možda više vole fizičke geste ili čak tišinu u određenim situacijama. Razumijevanje načina na koji kulturološke norme utiču na izražavanje zahvalnosti ključno je za efikasnu komunikaciju sa ljudima iz različitih sredina.



## **Jedinica 1 : Efikasna komunikacija i Izražavanje zahvalnosti**

### **Sadržaj jedinice/Teorijska osnova:**

Alati i pristupi za obuku uživo i na mreži fokusiraju se na podučavanje učenika da preciznije tumače znakove neverbalne komunikacije kao što su izrazi lica i govor tijela. Učenici se također mogu naučiti tehnikama za izražavanje zahvalnosti na odgovarajući način na osnovu datog konteksta ili kulture. Učenici treba da vježbaju efikasnu komunikaciju iu individualnom iu grupnom okruženju kako bi dalje razvijali svoje vještine.

Pristup onlajn obrazovanju treba da naglasi diskusije u virtuelnim časovima koji omogućavaju učenicima da vježbaju svoje neverbalne i verbalne komunikacijske vještine jedni s drugima, a istovremeno ih uključuju u razgovore o kulturnim normama koje se odnose na izražavanje zahvalnosti. Interaktivne aktivnosti kao što su igranje uloga ili simulacije preporučuju se za dublje mogućnosti učenja koje mogu pomoći u pripremi učenika za scenarije iz stvarnog svijeta gdje je komunikacija ključna za postizanje uspješnih ishoda. Pružajući učenicima siguran prostor za uvježbavanje svojih vještina na mreži prije nego što se licem u lice druže s ljudima različitog porijekla, nastavnici mogu osigurati maksimalnu vrijednost iskustva učenja, istovremeno promovirajući saradnju među vršnjacima.



# Jedinica 1 : Efikasna komunikacija i Izražavanje zahvalnosti

## Aktivnosti / Vježbe:

### Aktivnost 1: Tumačenje neverbalne komunikacije

**Trajanje:** 30-45 minuta

**Cilj:** Pomoći učenicima da shvate ulogu neverbalne komunikacije u izražavanju emocija.

**Opis:** Učenici će raditi u malim grupama kako bi razgovarali i interpretirali različite vrste neverbalne komunikacije. Svaka grupa će dobiti primjer nekoga ko izražava emocije putem neverbalnih znakova, kao što su izrazi lica ili govor tijela. Učenici će razgovarati o osjećajima te osobe i zašto se tako osjećaju. Nastavnik može dati povratne informacije i primijeniti primjere iz stvarnog života kako bi pomogao učenicima da razumiju kontekst različitih neverbalnih izraza. Ova aktivnost će pomoći učenicima da razviju svoje vještine zapažanja i tumačenja, kao i njihovu sposobnost da efikasno komuniciraju svoja tumačenja.

# Jedinica 1 : Efikasna komunikacija i Izražavanje zahvalnosti

## Aktivnosti / Vježbe:

Aktivnost 2: **Izražavanje zahvalnosti**

**Trajanje:** 45-60 minuta

**Cilj:** Pomoći učenicima da shvate različite načine izražavanja zahvalnosti i uvažavanja.

**Opis:** Učenici će vježbati izražavanje zahvalnosti na različite načine i kontekste glumeći scenarije i igrajući uloge sa svojim vršnjacima. Prethodno, instruktor može razgovarati o kulturološki primjerenim načinima izražavanja uvažavanja i pružiti primjere iz kojih učenici mogu izvući kada odgovaraju na scenarije jedni drugih. Nakon diskusije o različitim pristupima, učenici će vježbati primjenu ovog znanja izvodeći skečeve ili jedni drugima pišući pisma zahvalnosti. Ova aktivnost će pomoći učenicima da razviju svoje komunikacijske vještine i sposobnost da prepoznaju i reaguju na pozitivna ponašanja i postupke drugih.

# Jedinica 1 : Efikasna komunikacija i Izražavanje zahvalnosti

## Aktivnosti / Vježbe:

### Aktivnost 3: Kreiranje vizuelnih pomagala

**Trajanje:** 60-90 minuta

**Cilj:** Pomoći učenicima da razumiju različite vrste komunikacije, kao što je verbalna naspram neverbalne komunikacije ili kulturološke razlike prilikom izražavanja zahvalnosti.

**Opis:** U grupama, učenici će kreirati vizuelna pomagala ili postere koji predstavljaju različite vrste komunikacije, kao što su verbalna nasuprot neverbalnoj komunikaciji ili kulturološke razlike prilikom izražavanja zahvalnosti. Kao razred, učenici mogu jedni drugima predstaviti svoje vizualne elemente, objašnjavajući svoje razumijevanje kako ljudi komuniciraju u određenim kontekstima i šta određena ponašanja znače u određenim kulturama. Ova aktivnost će pomoći učenicima da razviju svoje kritičko mišljenje i kreativne vještine, kao i njihovu sposobnost da efikasno komuniciraju svoje ideje.

## Rezultat:

### Links:

- <https://www.helpguide.org/articles/relationships-Komunikacija/nonverbal-Komunikacija.htm>
- <https://positivepsychology.com/how-to-express-gratitude/>
- <https://www.bu.edu/ctl/guides/developing-effective-visuals/>

## Jedinica 1 : Efikasna komunikacija i Izražavanje zahvalnosti

**Različiti načini da dodatno produbite svoje znanje:**

**Refleksija:** Pregledajte ono što je naučeno i analizirajte efekte materijala na razumijevanje i stavove učenika.

**Istraživanje:** Koristite online ili štampane izvore da saznate više o temama relevantnim za jedinicu, uključujući izraze lica, govor tijela, verbalne izraze, kulturološke razlike u izražavanju zahvalnosti, itd.

**Upitnici:** Koristite upitnike ili ankete za prikupljanje informacija od učenika o njihovom trenutnom znanju i razumijevanju efikasne komunikacije i izražavanja zahvalnosti. Koristite ove podatke za informiranje budućih instrukcija i aktivnosti.

**Igre:** Kreirajte igre koje uključuju pogađanje emocija kroz izraze lica ili tumačenje neverbalnih komunikacijskih znakova poput govora tijela ili tona glasa.



## **Jedinica 1 : Efikasna komunikacija i Izražavanje zahvalnosti**

**Različiti načini da dodatno produbite svoje znanje:**

**Testovi:** Kreirajte testove koji mjere znanje i razumijevanje učenika o efektivnoj komunikaciji i izražavanju zahvalnosti, uključujući kulturološke razlike u vezi sa temom.

**Refleksija u parovima ili krugu:** Neka učenici razgovaraju o svom učenju u parovima ili grupnom okruženju kako bi razmišljali o materijalu obrađenom u razredu i razvili dublje razumijevanje kroz zajednička iskustva i perspektive.

**Individualne ili grupne provjere:** Neka učenici međusobno provjere tačnost, potpunost, gramatiku, stil, jasnoću, itd., kao i povratnu informaciju o tome koliko dobro svaki učenik razumije materijal o kojem se raspravlja tokom aktivnosti jedinice.

## **Jedinica 1 : Efikasna komunikacija i Izražavanje zahvalnosti**

### **Zaključak Jedinice:**

U zaključku, efikasna komunikacija i izražavanje zahvalnosti neophodni su za razvoj jakih međuljudskih odnosa i izgradnju uspješne profesionalne karijere.

Učenje prepoznavanja izraza lica, govora tijela i verbalnih izraza može pomoći učenicima da bolje razumiju osjećaje i namjere onih oko njih.

Iskazivanje odgovarajućeg uvažavanja truda ili postignuća druge osobe ključno je za njegovanje jakih veza. Biti svjestan razlika u kulturnim normama koje se odnose na izražavanje zahvalnosti je od vitalnog značaja za uspješnu komunikaciju u svakom okruženju. Uz prave resurse i smjernice, svako može naučiti kako efikasno komunicirati i na adekvatan način izraziti zahvalnost.

<https://newconversations.net/Komunikacija-skills-workbook/expressing-more-appreciation-gratitude-encouragement/>  
[https://education.byu.edu/youcandothis/expressing\\_gratitude.html](https://education.byu.edu/youcandothis/expressing_gratitude.html)

### **Preporuke za uključivanje roditelja kako bi se podržale dječje online aktivnosti:**

- Roditelji bi trebali osigurati djeci pristup online aktivnostima koje odgovaraju njihovom uzrastu i razvoju.
- Roditelji bi trebali pratiti učestalost i trajanje online aktivnosti svoje djece.
- Roditelji bi trebali zakazati redovne razgovore o onlajn komunikaciji, bontonu, potencijalnim rizicima i mjerama sigurnosti sa svojom djecom.





## Jedinica 2 : Razumijevanje osjećanja

### Uvod

Do kraja ove nastavne jedinice, učenici će moći prepoznati i protumačiti osjećaje izražene kroz izraze lica, govor tijela i verbalne izraze. Oni će također imati poboljšane komunikacijske vještine sa povećanim razumijevanjem kulturnih normi vezanih za izražavanje zahvalnosti.

**Uvod:** Da bi se podstakli smisleni odnosi i održale snažne interpersonalne vještine, bitno je razumjeti kako se emocije izražavaju kroz neverbalnu komunikaciju. Štaviše, poznavanje odgovarajućeg načina izražavanja zahvalnosti u različitim kulturama je od vitalnog značaja za izgradnju povjerenja i razumijevanja među ljudima.





## Jedinica 2 : Razumijevanje osjećanja

### Uvod

Naučit će o izražavanju zahvalnosti verbalno u odnosu na fizičke geste kako bi bolje komunicirali u različitim društvenim okruženjima.

**Inspirativna izreka:** „Što više izražavate zahvalnost za ono što imate, veća je vjerojatnoća da ćete imati još više da izrazite zahvalnost“ - **Zig Ziglar**

**Pitanje za razmišljanje:** Kako mi razumijevanje izraza lica može pomoći da izgradim jače odnose?



## Jedinica 2 : Razumijevanje osjećanja

### **Energizer / Diskusija:**

**Energizer:** Neka svaki učenik zatvori oči i zamisli sebe u društvenoj situaciji. Zamolite ih da identifikuju osobu s kojom su, lokaciju i opću atmosferu okruženja. Nakon što utvrde ove detalje, zamolite ih da otvore oči i zapišu ono što su vizualizirali na papiru.

Nakon što svi zapišu svoje scenarije, neka svaka grupa prodiskutuje i podijeli ono što je napisala, a zatim to uporedi s odgovorima druge grupe. Ovo će pomoći učenicima da identifikuju sličnosti ili razlike između tumačenja istih društvenih situacija od strane ljudi.

Tokom ove diskusije, zamolite učenike da kritički razmisle o tome zašto se određeni elementi mogu različito tumačiti od strane različitih ljudi i kako kulturne norme mogu oblikovati naše individualne percepcije.

Ohrabrite učenike da razviju strategije za prepoznavanje suptilnih neverbalnih znakova koji bi mogli utjecati na komunikaciju u bilo kojoj situaciji.

### **Rezultat:**

- Svjesnost učenika o različitim društvenim situacijama i stavovima/osjećajima unutar njih
- Sposobnost prepoznavanja osjećaja i izraza



## Jedinica 2 : Razumijevanje osjećanja

### Sadržaj jedinice/Teorijska osnova:

Neverbalna komunikacija je kritična komponenta razumijevanja kako se neko osjeća. Izrazi lica su jedno od najčešćih neverbalnih sredstava komunikacije – osmijeh, mrštenje, podizanje obrva, itd. – svi imaju različita značenja koja pružaju uvid u nečije razmišljanje i osjećanja. Isto važi i za govor tijela, kao što su držanje, gestovi i kontakt očima. Riječi se također mogu koristiti za pokazivanje pozitivnih ili negativnih emocija; međutim, ton glasa često može otkriti više od izgovorenih riječi. Na primjer, "Tako sam sretan!" može imati različita značenja u zavisnosti od toga kako se kaže i konteksta u kojem je ispričana.

Osim razumijevanja neverbalnih znakova koji se odnose na osjećaje i namjere, društveni bonton povezan s izražavanjem zahvalnosti također se mora uzeti u obzir kada se komunicira s drugima. Zahvalnost ima različite implikacije u različitim kulturama; stoga, učenici treba da budu svjesni kulturnih normi kada izražavaju uvažavanje ili zahvalnost.

### Sadržaj i alati za obuku:

Treninzi uživo uključuju igre uloga u kojima učenici vježbaju identificiranje izraza lica i govora tijela povezanih s različitim emocijama i grupne diskusije o kulturološkim razlikama u izražavanju zahvalnosti ili zahvalnosti.





## **Jedinica 2 : Razumijevanje osjećanja**

### **Sadržaj jedinice/Teorijska osnova:**

Online obuka uključuje video predavanja koja objašnjavaju važnost neverbalne komunikacije u razumijevanju osjećaja i namjera ljudi, kao i kvizove koji jačaju kritičke koncepte predstavljene na nastavi. vršnjačke rasprave o primjerenom iskazivanju uvažavanja u različitim kulturama.

### **Pristup online obrazovanju:**

Online obrazovanje uključuje visoko interaktivne aktivnosti kao što su simulacije igranja uloga i kvizovi koji omogućavaju učenicima da uvježbaju prepoznavanje izraza lica i govora tijela povezanih s različitim emocijama (sreća i tuga). Nadalje, živahne diskusije o kulturološkim razlikama u pogledu izražavanja zahvalnosti omogućavaju učenicima značajniju priliku za smislen dijalog sa vršnjacima širom svijeta koji mogu imati različite perspektive.





## Jedinica 2 : Razumijevanje osjećanja

### Aktivnosti / Vježbe:

#### Aktivnost 1: Analiza empatije

Trajanje: 30-45 minuta

**Cilj:** Pomoći učenicima da analiziraju scenarije i identifikuju najempatičniji odgovor.

**Opis:** Učenici će analizirati različite scenarije kako bi odredili najempatičniji odgovor. To se može učiniti kroz diskusije u malim grupama ili individualno. Svaki učenik treba da objasni zašto misli da je njegov odgovor najbolji na osnovu empatije i saosjećanja za one koji su uključeni u scenario. Ova aktivnost će pomoći učenicima da razviju svoje kritičko mišljenje i vještine empatije.

**Vježba:** Refleksija i prepoznavanje

**Trajanje:** 15-30 minuta

**Cilj:** Pomoći učenicima da razmisle o vlastitim snagama i slabostima i prepoznaju prednosti i postignuća svojih kolega iz razreda.

**Opis:** Učenici će napisati kratko razmišljanje o sebi, identificirajući prednosti i slabosti. To isto moraju prepoznati i kod svojih kolega iz razreda, dajući pozitivne povratne informacije





## Jedinica 2 : Razumijevanje osjećanja

### Aktivnosti / Vježbe:

**Trajanje:** 45-60 minuta

**Cilj:** Pomoći učenicima da uvježbaju vještine socijalne interakcije, kao što su aktivno slušanje, izražavanje emocija, razumijevanje govora tijela i izraza lica, te odgovarajuće reagiranje sa empatijom.

**Opis:** Učenici će se podijeliti u male grupe kako bi uvježbali vještine socijalne interakcije kao što su aktivno slušanje, izražavanje emocija, razumijevanje govora tijela i izraza lica, te odgovarajuće reagiranje sa empatijom. Ova aktivnost će pomoći učenicima da razviju svoje društvene vještine i sposobnost da efikasno komuniciraju s drugima.

**Vježba:** Zajedničko rješavanje problema

**Trajanje:** 30-45 minuta

**Cilj:** pomoći učenicima da razviju vještine kreativnog razmišljanja uz zadržavanje empatije prema različitim perspektivama.

**Opis:** Dvoje učenika će zajedno raditi na rješavanju problema koristeći vještine kreativnog razmišljanja, a istovremeno održavati empatiju prema različitim perspektivama, naizmjenično slušajući i odgovarajući jedni na druge s poštovanjem. Ova vježba će pomoći učenicima da razviju svoje vještine rješavanja problema i empatije, kao i njihovu sposobnost da rade sa drugima.

## Jedinica 2 : Razumijevanje osjećanja

### Aktivnosti / Vježbe:

Aktivnost: **Razgovor -igranje uloga**

**Trajanje:** 60-90 minuta

**Cilj:** Pomoći učenicima da uvježbaju efikasne komunikacijske vještine u razgovorima.

**Opis:** Učenici će igrati različite razgovore po ulogama u parovima ili malim grupama od troje ili više. Dok vježbate tehnike kao što su razmišljanje o onome što čuju bez prosuđivanja, ostati neutralan umjesto da prosuđujete ili nudite savjete, parafrazirate ono što je rečeno umjesto da prerano donosite zaključke, koristite izjave „ja“ umjesto da pripisujete krivicu i aktivno slušate bez prekidanja ili procjenjujući ono što druga osoba govori. Ova aktivnost će pomoći učenicima da razviju svoje komunikacijske vještine i sposobnost da aktivno slušaju i odgovaraju sa empatijom.

**Potreban materijal:** tabla/markeri/papir/olovke (za bilježenje i razmišljanje)

### Result:

Links:

- [https://youtu.be/\\_DJcTn8Xk0E](https://youtu.be/_DJcTn8Xk0E)
- <https://youtu.be/klzfh4-qV-k>
- <https://youtu.be/POzqiY3JCnA>

## Jedinica 2 : Razumijevanje osjećanja

### Različiti načini da dodatno produbite svoje znanje:

**Samorefleksija:** Učenici mogu razmišljati o svom učenju iz Nastavne jedinice 2 postavljajući sebi pitanja poput "Koje sam predrasude i prosudbe shvatio o sebi i drugima?", "Kako su se promijenili moji pogledi i stavovi o empatiji i saosjećanju?", " Na koje sam sve načine naučio da odgovorim sa empatijom u bilo kojoj situaciji?",

**Istraživanje:** Učenici bi trebali dalje istraživati temu, kao što je čitanje članaka ili knjiga koje se odnose na empatiju i saosjećanje i gledanje TED govora ili drugih obrazovnih videa o toj temi.

**Igre:** Igre se mogu koristiti kao aktivnosti za dublje razumijevanje tema iz Jedinice 2. Na primjer, igre zahtijevaju od igrača da glume scenarije koji uključuju empatičan odgovor ili demonstriranje prepoznavanja prednosti.





## Jedinica 2 : Razumijevanje osjećanja

### Različiti načini da dodatno produbite svoje znanje:

**Testovi:** Testovi se također mogu dati nakon što se završi svaki dio jedinice 2 kao način da učenici sami provjere svoje znanje. Svaki test treba da se sastoji od jednake količine pitanja sa višestrukim izborom i otvorenih pitanja koja izazivaju razumijevanje učenika.

**Razmišljanje u parovima/krugu:** Aktivnosti refleksije koje se rade u parovima ili krugu omogućavaju učenicima da međusobno razgovaraju o svojim iskustvima u vezi sa temom, dok dijele svoje uvide i razmišljanja o onome što su naučili. Ovo pomaže u poticanju smislenih veza između vršnjaka, a istovremeno im daje prostor za pravilno razmatranje i dijalog.

**Upitnici:** Upitnici se mogu primijeniti kako bi se procijenilo razumijevanje učenika o temama obrađenim u 2. jedinici. Pitanja mogu uključivati "Koje su po vašem mišljenju prednosti pokazivanja empatije/saosećanja?", "Kako biste odgovorili na situaciju u kojoj neko izražava negativna osećanja prema vama?", "Koje strategije biste koristili da prepoznate snage u sebi i drugima?"



## Jedinica 2 : Razumijevanje osjećanja

### Zaključak jedinice:

Ova jedinica zaključuje da je razumijevanje i odgovaranje na osjećaje sa empatijom i saosjećanjem vitalna vještina za izgradnju smislenih odnosa i promoviranje pozitivnih društvenih interakcija. Istražujući koncept empatije i učeći praktične strategije za njegovu primjenu u bilo kojoj situaciji, učenici su stekli veću svijest o vlastitim predrasudama i osjetljivosti prema tuđim iskustvima.

Njegovanje uvažavanja njihovih snaga i snaga svojih vršnjaka pomaže u jačanju samopouzdanja, poštovanja i poverenja. Sa dubljim znanjem o tome kako njihove emocije utiču na emocije drugih, učenici su bolje opremljeni da razviju smislene međuljudske veze zasnovane na razumijevanju, prihvatanju i podršci.

### Preporuke za uključivanje roditelja kako bi se podržale dječje online aktivnosti:

- Roditelji bi trebali osigurati da njihova djeca budu svjesna potencijalnih posljedica objavljivanja informacija na internetu koje mogu biti štetne za njih ili druge.
- Roditelji bi trebali naglasiti važnost poštovanja prema drugima, čak i kada komuniciraju na internetu.
- Roditelji treba da podsjetite svoju djecu da ono što se objavi na internetu može biti trajno i ne može se vratiti, tako da moraju dobro razmisliti prije nego što bilo šta objave.



## Jedinica 3 : Razvijanje društvene svijesti

U ovoj jedinici ćemo istražiti moć društvene svijesti i kako ona igra ključnu ulogu u njegovanju smislenih odnosa s našim vršnjacima. Kroz interaktivne aktivnosti, predavanja i grupne diskusije, studenti će bolje razumjeti empatiju i saosjećanje. Naučite kako njihova vlastita osjećanja mogu utjecati na emocionalna stanja drugih, postanite svjesni bilo kakvih predrasuda koje mogu imati, postanite osjetljiviji na tuđa iskustva i razvijte praktične strategije za empatski odgovor u bilo kojoj situaciji.

Do kraja ove jedinice, učenici će poboljšati svoju sposobnost prepoznavanja jedinstvenih snaga sebe i drugih, što je neophodno za stvaranje pozitivnih veza sa vršnjacima i nadređenima. Učenici će također imati povećanu samosvijest i otvorenost da prepoznaju ove osobine onih oko sebe.







## Jedinica 3 : Razvijanje društvene svijesti

### Energizer / Diskusija:

Zamolite učenike da razmisle o tome kada su osjetili empatiju ili suosjećanje prema nekom drugom.

Zamolite ih da odvoje nekoliko trenutaka da se prisjete detalja tog iskustva i razmotre kako su njihova osjećanja uticala na emocionalno stanje druge osobe. Nakon što su svi imali priliku da se prisjete svojih uspomena, zamolite ih da ih podijele sa grupom.

Zatim pozovite učenike da razmotre svoje predrasude o različitim ljudima i situacijama. Zamolite ih da razmotre kako ove pristranosti mogu dovesti do nesporazuma ili štetnih odgovora. Ohrabrite učenike da budu svjesni vlastitog načina razmišljanja i prepoznaju kada bi ih određeni stavovi mogli usmjeriti u beskorisnom smjeru.

**Konačno**, izazovite učenike interaktivnom aktivnošću koja ove koncepte provodi u praksi. Podijelite sve u grupe i svakoj grupi dajte primjer scenarija u kojem bi neko mogao odgovoriti sa empatijom ili saosjećanjem (kao što je podrška prijatelju u teškim trenucima).

### Rezultat:

- Povećana društvena svijest među studentima
- Poboljšana empatija i saosećanje





## Jedinica 3 : Razvijanje društvene svijesti

### Sadržaj jedinice/Teorijska osnova:

Teorijska pozadina društvene svijesti može se pratiti do teorija emocionalne inteligencije. Emocionalna inteligencija ili **EQ** je razumijevanje, korištenje i upravljanje emocijama za učinkovitu interakciju s drugima. Uključuje prepoznavanje emocija, kako kod sebe tako i kod drugih, i razumijevanje kako ih tumačiti i reagirati na odgovarajući način. Kroz ovo razumijevanje, pojedinci mogu postati svjesniji utjecaja svog ponašanja na one oko sebe i bolje opremljeni da pozitivno upravljaju odnosima.

Što se tiče sadržaja obuke za rad na kursu uživo i na mreži koji se odnosi na društvenu svijest, aktivnosti poput igranja uloga, simulacija, pričanja priča i grupnih vježbi mogu se koristiti kao alati za produbljivanje razumijevanja empatije i saosjećanja.

Korištenje foruma za diskusiju gdje učenici mogu vježbati da odgovaraju sa empatijom također može biti od koristi. Za onlajn kurseve, multimedijalni elementi kao što su video zapisi ili muzika mogu pružiti impresivno iskustvo koje podržava ciljeve učenja, a istovremeno omogućava studentima da pristupe materijalu sopstvenim tempom.





## Jedinica 3 : Razvijanje društvene svijesti

### Aktivnosti / Vježbe:

#### Aktivnost 1: Aktivnost diskusije

**Trajanje:** 30-60 minuta

**Cilj:** Pomoći učenicima da razviju argumente i dokaze koji podržavaju ili pobijaju datu tvrdnju koja se odnosi na empatiju i saosećanje.

**Opis:** Učenicima će biti predstavljena tema za diskusiju koja se odnosi na empatiju i saosećanje i od njih će se tražiti da razviju argumente i dokaze koji podržavaju ili opovrgavaju datu tvrdnju. Nakon što učenici diskutuju o svojim stavovima, od njih će se tražiti da sumiraju svoje razumijevanje problema kako bi produbili svoje znanje. Ova aktivnost će pomoći učenicima da razviju svoje kritičko mišljenje i vještine argumentacije, kao i razumijevanje empatije i saosjećanja.



## Jedinica 3 : Razvijanje društvene svijesti

### Aktivnosti / Vježbe:

#### **Vježba u stilu otvorenog kafea**

**Trajanje:** 45-60 minuta

**Cilj:** Ohrabriti učenike da podijele svoja iskustva, osjećaje i perspektive o empatiji i saosjećanju u sigurnom okruženju.

**Opis:** Ova vježba podstiče učenike da podijele svoja iskustva, osjećaje i poglede na empatiju i saosjećanje u sigurnom okruženju. Nakon uvođenja upitnika, svaki učenik će naizmjenično dijeliti svoje odgovore dok svi ostali pažljivo slušaju. Facilitator može moderirati postavljanjem dodatnih pitanja ili dodavanjem dodatnog konteksta po potrebi. Ova aktivnost će pomoći učenicima da razviju svoje socijalne vještine i empatiju slušanjem i odgovaranjem na iskustva i perspektive svojih vršnjaka.

#### **Brze igre**

**Trajanje:** 15-30 minuta

**Cilj:** Brzo ojačati koncepte koji se odnose na empatiju i saosjećanje.

**Opis:** Brze igre su odlične za brzo jačanje koncepata i mogu se kretati od trivijalnih pitanja o empatiji i suosjećanju do igara riječima koje uključuju ključne riječi iz sadržaja modula. Ova aktivnost će pomoći učenicima da zadrže informacije vezane za empatiju i saosjećanje na zabavan i privlačan način.



## Jedinica 3 : Razvijanje društvene svijesti

### Aktivnosti / Vježbe:

#### Kartaške igre

**Trajanje:** 30-45 minuta

**Cilj:** Podučavanje vještina društvene svijesti kao što su empatija i suosjećanje na ugodan način.

**Opis:** Igre s kartama kao što su Charade ili Uno također se mogu koristiti kao efikasan alat za podučavanje vještina društvene svijesti kao što su empatija i suosjećanje na ugodan način. Igrači moraju aktivno slušati opise jedni drugih o tome koja im je karta potrebna, i raditi zajedno kako bi pobijedili u igri! Ova aktivnost će pomoći učenicima da razviju svoje društvene vještine i sposobnost da efikasno komuniciraju s drugima.

#### Vizuelna pomagala/resursi

**Trajanje:** 30-60 minuta

**Cilj:** Pomoći učenicima da bolje razumiju koncepte vezane za društvenu svijest, kao što su empatija i suosjećanje, na vizualniji način.

**Opis:** Pružanje vizualnih pomagala i resursa kao što su poster, stripovi, infografike ili inspirativni filmovi mogu pomoći studentima da bolje razumiju koncepte povezane s društvenom svijesti, kao što su empatija i suosjećanje, na vizualniji način koji je lakše razumjeti nego samo tradicionalna predavanja. Ova aktivnost će pomoći učenicima da razviju svoje razumijevanje empatije i suosjećanja kroz vizualni medij.



## Jedinica 3 : Razvijanje društvene svijesti

### Aktivnosti / Vježbe:

#### **Prilagodba za djecu sa poteškoćama u razvoju**

**Cilj:** Osigurati da svi učenici mogu sudjelovati u Aktivnosti povezane s Društvenom svijesti, bez obzira na fizičke ili mentalne sposobnosti ili ograničenja.

**Opis:** U kreiranju aktivnosti vezane za Društvenu svijest mogu sudjelovati svi učenici bez obzira na fizičke ili mentalne sposobnosti ili ograničenja. Nastavnici mogu prilagoditi Aktivnostito osigurati da svi učenici mogu učestvovati tako što će im pružiti smještaj, kao što su vizuelna pomagala, dodatna podrška ili alternativne aktivnosti. Ovo će osigurati da svi učenici mogu razviti svoje vještine Društvene svijesti, uključujući empatiju i suosjećanje.

### Rezultati:

Prilagodbe treba izvršiti tako da se svi učenici mogu baviti gradivom u skladu sa svojim potrebama. Na primjer, modifikacije mogu uključivati razbijanje složenih zadataka na jednostavne korake uz dodatnu podršku ili pružanje alternativnih aktivnosti ako su potrebne zbog fizičkih ograničenja).

Linkovi na prezentacije i opise vježbi koje unapređuju znanja ili sposobnosti opisane u Modulu.

Links:

- <https://youtu.be/Tfpyu84pg6k>
- <https://vimeo.com/516900215>
- <https://youtu.be/h6ZdvK1xcls>





## Jedinica 3 : Razvijanje društvene svijesti

**Različiti načini da dodatno produbite svoje znanje:**

Pitanja za vođenu refleksiju i samoevaluaciju:

- Kako sam porastao u smislu mog razumijevanja empatije i saosjećanja?
- Kako mogu bolje prepoznati i cijiniti snage u sebi i drugima?
- Koje promjene mogu učiniti kako bih stvorio empatično okruženje kod kuće ili u školi ?
- Na koji način moje predrasude utiču na način na koji komuniciram sa ljudima različitog porijekla?
- Koje su mi strategije pomogle da odgovorim sa saosjećanjem u teškim situacijama?
- Na koja područja moram da se fokusiram da bih dalje njegovao empatiju i saosjećanje?





## Jedinica 3 : Razvijanje društvene svijesti

### Zaključak Jedinice:

U zaključku, ova jedinica za društvenu svijest istraživala je važnost empatije i suosjećanja u međuljudskim odnosima. Stekli smo razumijevanje vlastitih emocija i načina na koji one mogu utjecati na emocionalna stanja drugih, kao i naučili praktične strategije za empatski odgovor u bilo kojoj situaciji.

Nadalje, povećali smo svijest o svojim prednostima i prednostima drugih, produbljujući naše veze sa vršnjacima, roditeljima i nastavnicima. Sa ovim osnovama, učenici su sada opremljeni znanjem i vještinama za podsticanje smislenih odnosa dok su svjesni društvene dinamike.

Kako bi bolje razumjeli ovu temu, učenici se podstiču da istraže druge teorijske osnove koje se nalaze u člancima, nalazima istraživanja, knjigama, video predavanjima i još mnogo toga.

Link: <https://study.com/academy/lesson/social-awareness-definition-example-theories.html?wvideo=n5y01yyd4a>

### Preporuke za uključivanje roditelja kako bi se podržale dječje online aktivnosti:

- Roditelji bi trebali pomoći u njegovanju zdravih navika ohrabrujući pozitivnu upotrebu tehnologije, kao što je sudjelovanje na obrazovnim web stranicama ili aktivnostima koje organiziraju organizacije od povjerenja.
- Roditelji bi trebali biti dobri uzori pokazujući primjereno ponašanje na svojim nalogima na društvenim mrežama.





## Jedinica 4 : Razvijanje društvene svijesti i komunikacijskih vještina

### Uvod

**Efikasna komunikacija** je kritična vještina kako u ličnim tako i u profesionalnim odnosima. Ova jedinica ima za cilj povećanje društvene svijesti i razvoj boljih komunikacijskih vještina, koje su neophodne za uspostavljanje smislenih odnosa izgrađenih na međusobnom poštovanju, podršci, povjerenju i razumijevanju. Do kraja ove jedinice, studenti će biti opremljeni vještinama za efikasnu komunikaciju i uspostavljanje pozitivnih odnosa koji mogu imati značajan utjecaj na njihov lični i profesionalni uspjeh.

**Inspirativna izreka:** "Komunikacija je ključ ličnog uspjeha i uspjeha u karijeri." Ovaj citat naglašava važnost komunikacije u svim aspektima života i kako njeno ovladavanje može dovesti do uspjeha.

**Pitanje za razmišljanje:** Kako je efikasna komunikacija uticala na vaš život? Ovo pitanje potiče studente da razmisle o vlastitim iskustvima i prepoznaju važnost komunikacijskih vještina u njihovim ličnim i profesionalnim odnosima





## Jedinica 4 : Razvijanje društvene svijesti i komunikacijskih vještina

### Energizer / Diskusija:

Evo nekoliko ideja za energizer ili diskusije:

**Provjerite njihovu lokaciju:** U mrežnom okruženju možete zamoliti učenike da podijele odakle se pridružuju i kakvo je vrijeme na njihovoj lokaciji. Ova jednostavna aktivnost može pomoći u probijanju leda i stvaranju osjećaja zajedništva među učenicima.

**Tačno ili netačno:** Napravite listu izjava koje se odnose na društvenu svijest i komunikacijske vještine i zamolite učenike da navedu jesu li istinite ili netačne. Ova aktivnost može pomoći u evaluaciji prethodnog znanja učenika i generirati diskusiju o temi.

**Lični stil komunikacije:** Zamolite učenike da razmisle o svom ličnom stilu komunikacije i kako to utiče na njihovu interakciju s drugima. Ova aktivnost može potaknuti učenike da razmisle o vlastitim komunikacijskim navikama i razmotre kako mogu poboljšati svoje komunikacijske vještine.

**Stripovi grešaka:** Pokažite učenicima niz stripova ili ilustracija koje prikazuju uobičajene greške u komunikaciji, kao što su prekidanje, neslušanje ili korištenje neprikladnog jezika. Zamolite učenike da identifikuju greške i razgovaraju o tome kako su se mogle izbjeći. Ova aktivnost može pomoći učenicima da shvate važnost efikasne komunikacije i uticaj komunikacijskih grešaka.





## Jedinica 4 : Razvijanje društvene svijesti i komunikacijskih vještina

### Energizer / Diskusija:

**Podijelite priču:** Zamolite učenike da podijele ličnu priču o komunikacijskom iskustvu koje je imalo značajan utjecaj na njihov život. Ova aktivnost može pomoći učenicima da se povežu jedni s drugima na ličnom nivou i pokrenu diskusiju o važnosti komunikacijskih vještina.

**Napomena:** Ovisno o okruženju za učenje, učenici mogu ili ne moraju ništa zapisati. Gore navedene aktivnosti mogu se prilagoditi kako bi odgovarale različitim okruženjima učenja i mogu se modificirati tako da uključuju pisanje ili druge oblike sudjelovanja

### Rezultat:

Ove aktivnosti pomažu u stvaranju pozitivnog okruženja za učenje i uključivanje učenika u temu. Energizeri i diskusije se također mogu koristiti za procjenu prethodnog znanja učenika, generiranje diskusije o temi i podsticanje razmišljanja i samosvijesti. Prilagođavajući aktivnosti različitim okruženjima učenja i uključujući pisanje ili druge oblike učešća, učenici se mogu baviti temom na način koji je za njih najefikasniji. Sve u svemu, energizirači i diskusije mogu pomoći učenicima da se osjećaju povezanim s temom i povećaju njihovu motivaciju za učenje.





## Jedinica 4 : Razvijanje društvene svijesti i komunikacijskih vještina

### Sadržaj jedinice/Teorijska osnova:

**Društvena svijest i komunikacijske vještine** ključne su za uspostavljanje pozitivnih odnosa i postizanje uspjeha u ličnom i profesionalnom okruženju. Društvena svijest uključuje sposobnost prepoznavanja i razumijevanja osjećaja, perspektiva i potreba drugih. Učinkovita komunikacija podrazumijeva jasno izražavanje sebe i aktivno slušanje drugih. Ove vještine su ključne za izgradnju povjerenja, uspostavljanje odnosa i stvaranje pozitivnog radnog ili društvenog okruženja.

### Definicije:

**Društveni znakovi:** Neverbalni signali, kao što su izrazi lica, ton glasa i govor tijela, koji prenose nečija osjećanja i namjere.

**Empatija:** Sposobnost razumijevanja i dijeljenja osjećaja drugih.

**Unutrašnja motivacija:** Unutrašnji nagon za postizanjem nečijih ciljeva koji dolazi iz nas samih, a ne iz spoljašnjih motivacionih faktora.







## Jedinica 4 : Razvijanje društvene svijesti i komunikacijskih vještina

### Sadržaj jedinice/Teorijska osnova:

#### Sadržaj obuke:

Alati i pristupi za obuku uživo i online mogu uključivati:

Aktivno slušanje: Biti potpuno prisutan i uključen u razgovor kako bi se razumjela perspektiva govornika.

Učinkovite povratne informacije: Pružanje konstruktivnih povratnih informacija koje su specifične, djelotvorne i bez osuđivanja.

Rješavanje konflikata: Strategije za rješavanje sukoba i nesuglasica na konstruktivan način.

Izražavanje zahvalnosti: Razumijevanje kako na odgovarajući način izraziti zahvalnost i kulturološke razlike u vezi sa izgovaranjem zahvalnosti

#### Pristup online obrazovanju:

Online obrazovanje zahtijeva različite strategije i pristupe kako bi se učenici efikasno uključili. Neki pristupi online obrazovanju uključuju:

- Stvaranje strukturiranog okruženja za učenje: Pružanje jasnih uputstava, ciljeva učenja i rokova kako bi se učenicima pomogli da ostanu na pravom putu.
- Podsticanje interakcije i angažmana: Pružanje mogućnosti studentima da komuniciraju jedni s drugima kroz forume za diskusiju, grupne projekte i online aktivnosti.
- Korištenje multimedije: Uključujući video zapise, animacije i interaktivne simulacije za poboljšanje iskustva učenja.
- Pružanje povratnih informacija i podrške: Nuđenje redovnih povratnih informacija i podrške studentima kako bi im se pomoglo da ostanu motivirani i na pravom putu.





## Jedinica 4 : Razvijanje društvene svijesti i komunikacijskih vještina

### Aktivnosti / Vježbe:

Navest ćemo primjere aktivnosti i vježbi koje učenici mogu koristiti za primjenu znanja o društvenoj svijesti i komunikacijskim vještinama. Ove aktivnosti i vježbe uključivat će različite oblike medija kao što su PPT, grafike, poster, inspirativni ili motivacijski filmovi, stripovi i vizualna pomagala za sastanke. Osim toga, učenici će biti ohrabreni da komuniciraju i rade zajedno kroz diskusije, argumente za i protiv, otvorene diskusije u stilu kafića, brze igre i igre koje zahtijevaju učešće, kao što su kartaške igre. Također ćemo dati primjere koji su primjenjivi na učenike sa posebnim potrebama.

### Aktivnosti/vježbe:

**Igranje uloga:** učenici mogu učestvovati u vježbama igranja uloga kako bi uvježbali komunikacijske vještine kao što su aktivno slušanje i učinkovite povratne informacije. Na primjer, učenici se mogu naizmjenice pretvarati da su menadžeri dajući povratne informacije zaposleniku, i obrnuto.

**Komunikacijska igra:** učenici mogu učestvovati u komunikacijskoj igri kao što je "telefon", gdje jedna osoba šapuće poruku drugoj osobi, a poruka se prenosi niz liniju sve dok je zadnja osoba ne primi i izgovori naglas. Ova vježba može pomoći učenicima da uvježbaju svoje vještine slušanja i poboljšaju svoju sposobnost da jasno prenesu poruke.





## Jedinica 4 : Razvijanje društvene svijesti i komunikacijskih vještina

### Aktivnosti / Vježbe:

**Analiza ličnog stila komunikacije:** učenici mogu izvršiti samoprocjenu kako bi analizirali svoj lični stil komunikacije i identificirali područja za poboljšanje. Ova vježba može potaknuti učenike da razmisle o vlastitim komunikacijskim navikama i razmotre kako mogu poboljšati svoje komunikacijske vještine.

**Prepoznavanje izraza lica:** učenici mogu učestvovati u vježbi u kojoj im se pokazuju slike različitih izraza lica i moraju identificirati emociju koja se prenosi. Ova vježba može pomoći učenicima da poboljšaju svoju sposobnost prepoznavanja društvenih znakova i boljeg razumijevanja emocija drugih.

**Grupna diskusija:** učenici mogu učestvovati u grupnim diskusijama kako bi istražili teme vezane za društvenu svijest i komunikacijske vještine. Na primjer, studenti mogu razgovarati o uticaju kulturnih razlika na komunikaciju i strategijama za efikasno komuniciranje u različitim okruženjima.

### Primjeri primjenjivi na učenike sa poteškoćama u razvoju:

**Vizuelna pomagala:** učenici sa oštećenjem vida mogu imati koristi od upotrebe vizuelnih pomagala kao što su poster i grafike visokog kontrasta i velikih veličina slova.

**Audio snimci:** studenti sa oštećenim sluhom mogu imati koristi od audio snimaka predavanja i diskusija.



## Jedinica 4 : Razvijanje društvene svijesti i komunikacijskih vještina

### Aktivnosti / Vježbe:

**Alternativne metode komunikacije:** učenici s govornim oštećenjima ili drugim komunikacijskim izazovima mogu imati koristi od alternativnih metoda komunikacije kao što su znakovni jezik ili pomoćna tehnologija.

Ove aktivnosti i vježbe mogu pomoći učenicima da primjene svoje znanje o društvenoj svijesti i komunikacijskim vještinama na praktičan i zanimljiv način. Pružajući primjere i ohrabrujući interakciju i saradnju, učenici mogu razviti svoje vještine i poboljšati svoju sposobnost efikasne komunikacije u ličnom i profesionalnom okruženju. Biće obezbeđene veze ka prezentacijama i opisima vježbi kako bi se olakšao proces učenja.

### Result:

**Igranje uloga:** Ova veza pruža opis vježbe igranja uloga koja pomaže učenicima da uvježbaju komunikacijske vještine kao što su aktivno slušanje i učinkovite povratne informacije. Sadrži uputstva o tome kako postaviti i olakšati vježbu:

<https://www.mindtools.com/CommSkill/RolePlaying.htm>

**Komunikacijska igra:** Ova veza pruža opis komunikacijske igre pod nazivom "Telefon" koja pomaže učenicima da uvježbaju svoje vještine slušanja i poboljšaju svoju sposobnost da jasno prenesu poruke. Sadrži uputstva za igranje igre:

<https://www.verywellfamily.com/telephone-game-for-kids-620569>

## Jedinica 4 : Razvijanje društvene svijesti i komunikacijskih vještina

### Rezultat:

**Analiza ličnog stila komunikacije:** Ova veza pruža radni list za samoprocjenu koji učenici mogu koristiti da analiziraju svoj lični stil komunikacije i identifikuju područja za poboljšanje. Sadrži instrukcije o tome kako dovršiti ocjenjivanje:

[https://www.extension.iastate.edu/Komunikacijas/sites/www.extension.iastate.edu/files/Komunikacija/commstyles\\_selfassessment.pdf](https://www.extension.iastate.edu/Komunikacijas/sites/www.extension.iastate.edu/files/Komunikacija/commstyles_selfassessment.pdf)

**Prepoznavanje izraza lica:** Ova veza pruža opis vježbe koja pomaže učenicima da poboljšaju svoju sposobnost prepoznavanja društvenih znakova i boljeg razumijevanja emocija drugih. Sadrži uputstva o tome kako postaviti i olakšati vježbu:

<https://www.teachingenglish.org.uk/article/facial-expressions-activity>

**Grupna diskusija:** Ova veza pruža listu tema za diskusiju koje se odnose na društvenu svijest i komunikacijske vještine. Uključuje upute za učenike da istraže teme kao što su kulturne razlike u komunikaciji i strategije za učinkovitu komunikaciju u različitim okruženjima:

<https://www.scholastic.com/teachers/articles/teaching-content/discussion-starters-improving-Komunikacija-skills/>



## Jedinica 4 : Razvijanje društvene svijesti i komunikacijskih vještina

**Različiti načini da dodatno produbite svoje znanje:**

**Samorefleksija:** učenici se mogu uključiti u samorefleksiju tako što će pisati o svojim iskustvima i mislima vezanim za društvenu svijest i komunikacijske vještine. Mogu razmišljati o svojim komunikacijskim navikama, identificirati područja za poboljšanje i postaviti ciljeve za budući rast.

**Istraživanje:** studenti mogu provoditi istraživanje o temama koje se odnose na društvenu svijest i komunikacijske vještine kako bi produbili svoje razumijevanje teme. Mogu čitati članke, knjige i akademske radove kako bi proširili svoje znanje i stekli nove uvide.

**Upitnici:** studenti mogu ispuniti upitnike ili ankete kako bi procijenili svoj stil komunikacije i identificirali područja za poboljšanje. Oni također mogu koristiti ove alate da prikupe povratne informacije od drugih i steknu uvid u to kako drugi percipiraju njihov stil komunikacije.

**Igre i testovi:** učenici mogu učestvovati u igrama ili testovima koji su dizajnirani da poboljšaju njihovu društvenu svijest i komunikacijske vještine. Ove aktivnosti mogu pomoći učenicima da uvježbaju svoje vještine na zabavan i privlačan način.







## Jedinica 4 : Razvijanje društvene svijesti i komunikacijskih vještina

**Različiti načini da dodatno produbite svoje znanje:**

**Refleksija u parovima ili krugu:** učenici mogu učestvovati u vježbama refleksije sa partnerom ili u krugu. Oni mogu naizmjenice dijeliti svoja iskustva, misli i uvide u vezi sa društvenom svijesti i komunikacijskim vještinama, te pružiti povratne informacije i podršku jedni drugima.

**Individualne ili grupni izvještaji:**

Učenici mogu učestvovati u individualnim ili grupnim izvještajima kako bi procijenili svoj napredak i identificirali područja za poboljšanje. Oni mogu koristiti ove prijave da razmišljaju o svom učenju, postavljaju nove ciljeve i razgovaraju o strategijama za postizanje tih ciljeva. Ovi izvještaji se mogu obaviti pojedinačno sa nastavnikom ili mentorom, ili kao grupna diskusija kako bi se potaknula saradnja i podrška.

Ovi različiti načini produblivanja znanja i razmišljanja o učenju mogu pomoći učenicima da steknu dublje razumijevanje društvene svijesti i komunikacijskih vještina, identificiraju područja za poboljšanje i razviju strategije za rast. Uključujući se u ove aktivnosti i učestvujući u individualnim ili grupnim prijavama, učenici mogu nastaviti da unapređuju svoje vještine i grade pozitivne odnose s drugima.





## Jedinica 4 : Razvijanje društvene svijesti i komunikacijskih vještina

### Zaključak Jedinice:

U zaključku, ova jedinica o razvoju društvene svijesti i komunikacijskih vještina pružila je učenicima znanje, vještine i strategije neophodne za uspostavljanje smislenih odnosa izgrađenih na međusobnom poštovanju, podršci, povjerenju i razumijevanju. Kombinacijom teorijske pozadine, sadržaja obuke i interaktivnih aktivnosti i vježbi, učenici su stekli dublje razumijevanje društvenih znakova, izražavanja zahvalnosti, izgradnje empatije i suosjećanja, prepoznavanja snaga i unutrašnje motivacije.

Iako je ova jedinica pružila čvrstu osnovu studentima na kojoj mogu nadograđivati, uvijek postoji prostor za dalji rast i razvoj. Dodatne teorijske osnove mogu se pronaći u različitim izvorima, uključujući članke, nalaze istraživanja, skenirane snimke, preporučene knjige i video predavanja na platformama kao što je YouTube. Nastavkom istraživanja ovih izvora i uključivanjem u stalnu refleksiju i samoevaluaciju, učenici mogu nastaviti razvijati i usavršavati svoju društvenu svijest i komunikacijske vještine.

Sve u svemu, vještine i znanja stečena u ovoj jedinici su od suštinskog značaja ne samo za lični rast već i za uspjeh u akademskom, profesionalnom i društvenom kontekstu. Nastavkom vježbanja i usavršavanja ovih vještina, učenici mogu izgraditi jače odnose, efikasnije komunicirati i postići svoje ciljeve s većom lakoćom i samopouzdanjem.





## **Jedinica 4 : Razvijanje društvene svijesti i komunikacijskih vještina**

### **Preporuke za uključivanje roditelja kako bi se podržale dječje online aktivnosti:**

Potaknite otvorenu komunikaciju: Roditelji mogu ohrabriti svoju djecu da otvoreno i iskreno komuniciraju o svojim iskustvima i izazovima vezanim za društvenu svijest i komunikacijske vještine. Stvaranjem sigurnog okruženja koje podržava razgovor, roditelji mogu pomoći svojoj djeci da izgrade samopouzdanje i razviju svoje vještine.

Praćenje aktivnosti na mreži: Roditelji mogu pratiti online aktivnosti svoje djece kako bi osigurali da su uključena u pozitivne i produktivne interakcije. To može uključivati provjeru profila na društvenim mrežama i aplikacija za razmjenu poruka, kao i praćenje aktivnosti igranja na mreži i video chata.

Osigurati resurse i podršku: Roditelji mogu svojoj djeci pružiti resurse i podršku kako bi im pomogli da razviju svoju društvenu svijest i komunikacijske vještine. To može uključivati preporuku knjiga, članaka ili videozapisa na tu temu, kao i nuđenje smjernica i savjeta kada je to potrebno.

Model pozitivne komunikacije: Roditelji mogu modelirati pozitivne komunikacijske vještine u svojim interakcijama sa svojom djecom i drugima. Pokazujući aktivno slušanje, empatiju i poštovanje, roditelji mogu dati pozitivan primjer i učvrstiti važnost ovih vještina.





## Modul 2 - Komunikacija

### Uvod u modul

Dobrodošli u modul "Komunikacija"! Modul je osmišljen da pomogne nastavnicima da podrže svoje učenike u razvoju osnovnih komunikacijskih vještina. Koliko često ste naišli na citat „komunikacija je ključna?“ To je nešto što radimo svaki dan u životu, bilo da se radi o izgovorenoj riječi, pisanoj korespondenciji ili govoru tijela. Ali zašto je to toliko važno? Pa prvo, hajde da shvatimo šta je komunikacija. Jednostavno rečeno, to je čin prenošenja informacija s jedne osobe na drugu. Međutim, važno je shvatiti da je komunikacija efikasna samo ako primalac razumije poruku.

Kroz ovaj modul, kao njihovi nastavnici naučit ćete kako da vodite svoje učenike u:

- razumijevanje i razvijanje osjećaja za pridržavanje komunikacijskog bontona,
- uočavanje i razumijevanje neverbalnih znakova i njihove važnosti,
- razumijevanje važnosti aktivnog slušanja, davanja jasnog i argumentovanog mišljenja (5 C-a komunikacije) za efikasnu komunikaciju,
- razvijanje pregovaračkih vještina.

Ovaj modul ima za cilj da vas opremi sa alatima i strategijama koje će pomoći vašim učenicima da efikasno razviju svoje komunikacijske vještine.



# Jedinica 1: Bonton i neverbalni znaci

## Uvod

Dobrodošli u Jedinicu “Bonton i neverbalni znakovi”. Ova jedinica uvodi efikasnu upotrebu komunikacijskog bontona i pokriva teme kao što je prepoznavanje neverbalnih znakova. Do kraja ove cjeline naučit ćemo što je i kako komunicirati, različite načine komunikacije (koristeći znakove, govor tijela, itd.) i zašto je poštovanje bontona kritika za dobru komunikaciju.

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.

Kaže se da neverbalna komunikacija prenosi čak 93% naših ukupnih komunikacijskih poruka. Možda se zato i kaže da djela govore više od riječi. Neverbalni znakovi su naše radnje i ponašanja, izrazi lica i gestovi i glasovni znakovi. Oni obuhvataju razmatranje ličnog prostora, dodira, pokreta tijela i tona glasa, između ostalog. Uzimajući u obzir ljubaznost i bonton, želite biti sigurni da vaši neverbalni komunikacijski znakovi šalju iste ljubazne, s poštovanjem, obzirne i iskrene poruke kao i same riječi. Takođe želite da obratite veliku pažnju na neverbalne znakove onih sa kojima ste u interakciji i da pokušate najbolje što možete da uhvatite i tačno protumačite signale koje vam oni šalju.



# Jedinica 1: Bonton i neverbalni znaci

## Uvod

Pitanja za prethodnu ocjenu:

Šta razumijete kada čujete riječ „Komunikacija“?

Šta je komunikacijski bonton?

Zašto je poštovanje bontona toliko važno?

Možemo li komunicirati bez upotrebe riječi?





## Jedinica 1: Bonton i neverbalni znaci

### Energizer / Diskusija:

Ovaj energizer se fokusira na komunikaciju i kako možemo postati zbunjeni kada nismo u mogućnosti ili ne komuniciramo efikasno. To je sjajan način da se naglasi ključna pitanja vezana za komunikaciju na radnom mjestu i podržao bi svaki kurs obuke koji uključuje komunikacijske vještine.

### Potrebni resursi:

- Paket igraćih karata za svaku grupu od četiri učesnika

### Instrukcije:

1. Postavite učesnike u grupe od po četiri osobe i dajte svakoj grupi paket karata za igranje
2. Dajte svakom od učesnika list papira sa njihovim specifičnim uputstvima za igru koju će igrati. Samo oni treba da vide ovo. Napomena: Pravilo svakog učesnika će biti različito, npr.
  - a) Crne karte uvijek pobjeđuju
  - b) Najviša karta pobjeđuje u rundi
  - c) Najniža karta pobjeđuje u rundi
  - d) Lice karte (kralj, dama, vagon) pobjeđuju sve ostale karte
3. Zamolite učesnike da počnu igrati igru igrajući jednu kartu zauzvrat. Važno je napomenuti da „NE TREBA PRIČATI“
4. Dozvolite učesnicima da se igraju oko 5 minuta i da počnu biti frustrirani
5. Zaustavite igru, a zatim vodite grupnu diskusiju o tome koji su problemi kada ne možete ili ne komunicirate, frustracije i osjećaje koje to izaziva



## Jedinica 1: Bonton i neverbalni znaci

### **Energizer / Diskusija:**

6. Prenesite ovo učenje na mjesto obuke ili probleme na radnom mjestu. Ovo pomaže u raspravi o problemima efikasnom komunikacijom. Ciljevi: Ovaj energizer je odličan za istraživanje koncepata oko efikasne komunikacije i načina na koji trebamo komunicirati da bismo težili istim ishodima i ciljevima.

### **Rezultat:**

Učenici razumiju da je komunikacija više od govora – to je način izražavanja na način na koji vas razumiju, izrazi lica, neverbalna komunikacija, kao i emocije i suočavanje s njima igraju ključnu ulogu.





## Jedinica 1: Bonton i neverbalni znaci

### Sadržaj jedinice/Teorijska osnova:

Komunikacija je jednostavno čin prenošenja informacija s jednog mjesta, 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 širom svijeta: tačna, učinkovita i nedvosmislena komunikacija je zapravo izuzetno teška.

### Savjeti za slijedeći komunikacijski bonton:

- Održavajte razuman kontakt očima - fokusirajte se na osobu s kojom razgovarate, ne gledajte u telefon ili sat. Osoba očekuje vašu potpunu pažnju, vaši postupci govore mnogo više od riječi.
- Pustite ih da pričaju – slušajte šta druga osoba govori i suzdržite se od prekidanja ili dovršavanja rečenica umjesto njih. Jednostavno slušajte, a zatim odgovorite nakon što završe s govorom.
- Ponovite ono što je rečeno - pokažite drugoj osobi da pažljivo slušate i da razumijete šta govori. Na primjer, „pa ono što govoriš je...“. Ovo će pokazati drugoj osobi da je zaista pokušavate razumjeti.





## Jedinica 1: Bonton i neverbalni znaci

### Sadržaj jedinice/Teorijska osnova:

- Budite sažeti – budite pažljivi i poštujujte tuđe vrijeme. Pokušajte da vaša poruka bude tačna, jednostavna i konkretna. Pokušajte da ne ulazite u nasumične tangente.
- Izrazite se ljubazno - nemojte se bojati izraziti svoje brige ili mišljenja. Ali uvijek budite ljubazni i otvoreni za različita gledišta koja drugi mogu izraziti.
- Razmislite - odaberite pravi način isporuke u komunikaciji. Odlučite se za
- najprikladniji medij za vašu poruku bilo da se radi o tekstualnoj poruci, e-poruci ili razgovoru licem u lice.
- Izbjegavajte osjetljive teme - neka bude profesionalna, ovisno o postavci i pripremite svoje točke za razgovor da odgovore na tok razgovora. Ljudi generalno ne žele da budu stavljeni u neugodne položaje ili da se suočavaju sa neugodnim razgovorima. Sve u svemu, znajte svoje mjesto i poznajte svoju publiku.
- Postavljajte pitanja – efikasna komunikacija uključuje recipročna otvorena pitanja kao način za postizanje razumijevanja, promoviranje novih ideja, rješavanje bilo kakve zabune i održavanje saradnje.
- Budite u toku - budite iskreni i odgovorni kada komunicirate. Preuzmi vlasništvo nad svojim radom i odgovornost u svojim postupcima. Pokušajte ostati informirani i ako ikada dođe do kašnjenja – jednostavno razgovarajte o tome ili tražite pomoć.
- Budite otvoreni - koristite svoj glas (s poštovanjem) i recite drugima šta mislite. Ponudite svoj uvid, iskustva, prijedloge, a također budite spremni saslušati i proširiti ideje.



# Jedinica 1: Bonton i neverbalni znaci

## Sadržaj jedinice/Teorijska osnova:

Neke vrste neverbalne komunikacije:

- Izrazi lica – jedna važna stvar koje mnogi ljudi nisu svjesni je da su izrazi lica univerzalni. Postoji sedam osnovnih emocija. To su tuga, ljutnja, gađenje, strah, iznenađenje, prezir i sreća. Iako naše kulture mogu oblikovati naše poglede na svijet i ponašanja, izrazi lica su univerzalni širom svijeta.
- Gestovi - postoji mnogo vrsta gesta. Svi znamo da su neki od njih namjerni, kao što je mahanje ili pokazivanje, dok drugi nisu. Na primjer, postoje pokreti za prilagođavanje kao što su dodirivanje nekih dijelova tijela, klikanje olovke i tako dalje. Često se pojavljuju kada je neko nervozan. Tokom prezentacije možete primijetiti da će neki govornici usvojiti ovu vrstu gesta. Tu su i gestovi ilustratora, možda jedan od najprirodnijih. Koriste se podsvjesno i ilustruju verbalnu poruku.
- Držanje i pokret - držanje i pokret ključni su faktori govora tijela. Većina ljudi će usvojiti utješno ponašanje ili radnje tokom stresnih trenutaka. Držanje i pokret vam mogu reći kako se neko osjeća. Na primjer, držanje prekriženih ruku šalje poruku da niste otvoreni za nove ideje ili rješenja. Ili, držanje prekrštenih nogu poznato je kao držanje prkosa i odbrane. Držanje i pokret šalju informacije o stavu.



## Jedinica 1: Bonton i neverbalni znaci

### Sadržaj jedinice/Teorijska osnova:

- Paralingvistika – neverbalna komunikacija je široka domena koja uključuje sve suptilnosti našeg tijela. Paralingvistika je predstavljena vašim tonom glasa, tonom glasa, glasnoćom i infleksijom. Razmislite o tome kako se značenje rečenice može promijeniti samo načinom na koji izgovarate i artikulirate različite riječi. Nesorazumi mogu nastati iz malih stvari, kao što je nečuvanje riječi ispravno. Možete prepoznati kako se drugi osjeća samo pažljivo slušajući šta i kako iznosi svoje ideje. Hladan ton glasa povezan je sa negativnim emocijama, a toplim sa pozitivnijim.
- Gledanje očima - oči su prozor u dušu. I nikad ne lažu. Kontakt očima svi koriste u razgovoru jer vam pomaže u prikupljanju informacija. Takođe vam pomaže da dobijete povratnu informaciju od okoline i primijetite govor tijela vašeg sagovornika. Međutim, kontakt očima nam pomaže da uspostavimo vezu s drugima. Gledanje znači da neko duboko razmišlja. Kontakt očima znači da je neko spreman da komunicira i da vas sasluša. Oči se takođe mogu koristiti za slanje različitih signala. Ovisno o kulturi i društvu u kojem živite, produženi kontakt očima može poslati signal zastrašivanja. Ili, u drugom kontekstu, flertovanje.
- Izgled – smatra se da je neverbalna komunikacija olakšana bojama koje nosimo, odjećom u koju se oblačimo, frizurom koju imamo i drugim fizičkim karakteristikama. Različite boje mogu izazvati različite emocije, pokazalo je istraživanje psihologije boja. Izgled može uticati na fiziološke odgovore, procjene i zaključke.



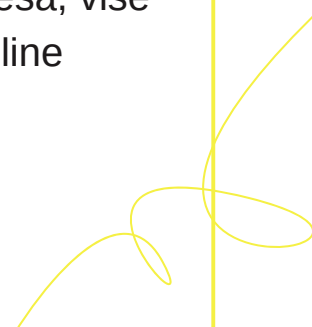




## Jedinica 1: Bonton i neverbalni znaci

### Sadržaj jedinice/Teorijska osnova:

- Artefakti – druga sredstva neverbalne komunikacije uključuju predmete i slike. Možete odabrati avatar na online forumu, na primjer, da tamo predstavljate svoj identitet i dijelite informacije o tome ko ste i šta vam se sviđa. Ljudi često ulažu mnogo truda u stvaranje imidža o sebi i okružuju se predmetima koji služe kao simboli stvari koje su im značajne.
- Lični prostor – fizički prostor može se koristiti za prenošenje raznih neverbalnih znakova, kao što su izrazi bliskosti i simpatije, dominacije ili neprijateljstva. U većini društava, manje prostora može dovesti do povećane intimnosti ili neprijateljskog ponašanja. Osoba kojoj je drugi zauzeo lični prostor može se zbog toga osjećati zastrašeno i može odgovoriti defanzivno.
- Vizuelna komunikacija – vizualna komunikacija je svaki oblik profesionalne komunikacije koji koristi vizualna pomagala. Na primjer, koristimo crveni znak da označimo „opasnost“, lobanju između dva komada kosti raspoređene unakrsno da simboliziraju „opasno“, a sliku zapaljene cigarete s križem na njoj koja implicira „zabranjeno pušenje“.
- Okruženje – psihološki i fizički aspekti komunikacijskog okruženja također potpadaju pod okruženje. Postavka je ključna komponenta dinamičnog komunikacijskog procesa, više od stolova i stolica u kancelariji. Nečija perspektiva okoline utiče na to kako će reagovati na njih.



## Jedinica 1: Bonton i neverbalni znaci

### Aktivnosti / Vježbe:

#### Aktivnost 1: “Popuni praznine”

Potrebni materijali:

- Listovi s tekstom koji ima praznine koje treba popuniti.
- Instrukcije:
- Nastavnik svakom učeniku daje listić sa tekstom koji ima praznine koje treba popuniti. Nastavnik im daje tačno vrijeme da prođu kroz priču.
- Oni imaju vremena da završe priču u zavisnosti od dužine i složenosti teksta.
- Učenici treba da popune praznine u datoj priči prateći komunikacijski bonton prema datoj situaciji. Nakon isteka vremena, oni prolaze kroz svakog učenika i razgovaraju o tome kako su popunili svaku prazninu.

Za online časove to se može uraditi putem zagonetki:

Nastavnik može koristiti primjer raznih zagonetki koje pronađu na internetu ili već znaju i dati učenicima da pokušaju riješiti. Za mlađi uzrast to bi moglo da se uradi tako što nastavnik čita i učenici verbalno popunjavaju praznine.



## Jedinica 1: Bonton i neverbalni znaci

### Aktivnosti / Vježbe:

#### Aktivnost 2: "Pogodi"

##### Potrebni materijali:

- Karte sa predmetima koje treba pokazati na neverbalni način
- Instrukcije:
- Učenik se bira da dođe ispred razreda.
- Učenik treba da smisli voće/povrće i objasni to drugima koristeći neverbalnu komunikaciju. Učenik koji pogodi riječ tada izlazi ispred razreda i naizmjenice pokazuje/objašnjava/voće/povrće.
- Ovo se može izvesti s raznim predmetima i korištenjem kartica za ideje:
- 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. Ovo se može učiniti u timovima kako bi se učenici pokušali povezati i uključiti.

Za online nastavu učenici mogu prikazati putem kamere. Ako nemaju kameru, može se prilagoditi upotrebom 3 riječi za opis predmeta.

### Rezultat:

#### Učenici razvijaju:

- smisao za poštovanje komunikacijskog bontona,
- razumijevanje za sagledavanje situacije,
- bolje razumijevanje da njihovo tijelo i izrazi lica imaju veliku ulogu u razgovoru.





## Jedinica 1: Bonton i neverbalni znaci

**Različiti načini da dodatno produbite svoje znanje:**

### **Pričajte svaki dan**

#### **Instrukcije:**

Odeljenje je podijeljeno u grupe od po dvoje. Razgovaraju minut nakon čega se timovi obnavljaju. Ovo se radi tri puta.

Nastavnik treba da podstakne učenike da više razgovaraju i to ne samo sa svojim prijateljima već i sa cijelim razredom. Nakon svakog razgovora treba da se zapitaju:

- Je li bilo ugodno?
- Šta mogu promijeniti u svom stavu prema drugima?

Nakon tri kruga, razred počinje promatranje i diskusiju o tome kako je prošao njihov razgovor. O svakoj neprijatnoj komunikaciji treba razgovarati:

- Zašto nije bilo prijatno?
- Kako se to može poboljšati na obje strane, tako da je ugodno razgovarati jedni s drugima?

Za onlajn časove cijelom razredu se može dati da započne grupni razgovor na određenu temu u trajanju od tri minuta. Nakon isteka vremena, raspravlja se o:

Ko je šutio i zašto?

Da li je neko imao negativan stav i zašto?

Kako postupiti u situaciji?





## Jedinica 1: Bonton i neverbalni znaci

### Zaključak Jedinice:

U ovoj jedinici fokus je na:

- Naučiti šta je komunikacijski bonton i kako ga slijediti u različitim situacijama. Dobar komunikacijski bonton uključuje ponašanje i strategije koje vam mogu pomoći da jasno prenesete informacije uz održavanje pozitivnih odnosa.
- Naučiti promatrati, uočiti neverbalne znakove je ključno. Takođe je važno naučiti kako ih koristiti. Neverbalni tipovi komunikacije kao što su izrazi lica, geste, paralingvistika (kao što je glasnoća ili ton glasa), govor tijela, proksemija ili lični prostor, pogled očiju, haptika (dodir), izgled, itd. igraju važnu ulogu u komunikaciji u našoj svakodnevnoj komunikaciji. život.

### Preporuke za uključivanje roditelja kako bi se podržale dječje online aktivnosti:

**Komunikacija:** Potaknite otvorenu komunikaciju sa svojim djetetom o njegovim aktivnostima na mreži koje se odnose na samokontrolu. Pitajte ih o izazovima s kojima se suočavaju i poslušajte njihova iskustva. Važno je razumjeti njihovu perspektivu i potvrditi njihova osjećanja.

**Praćenje:** Pratite aktivnosti vašeg djeteta na mreži koje se odnose na samokontrolu. Možete koristiti softver za roditeljsku kontrolu da ograničite pristup neprikladnom sadržaju i nadgledate njihove interakcije na mreži.

**Modeliranje:** Modelirajte ponašanje samokontrole u svojim online i vanmrežnim aktivnostima. Djeca uče posmatrajući svoje roditelje, stoga je važno pokazati samokontrolu u vlastitom životu.

**Ohrabrenje:** Ohrabrite svoje dijete da prakticira samokontrolu u svojim aktivnostima na mreži. Pohvalite ih što su pokazali samokontrolu i pružite im pozitivno potkrepljenje za dobro ponašanje.





## Jedinica 1: Bonton i neverbalni znaci

**Preporuke za uključivanje roditelja kako bi se podržale dječje online aktivnosti:**

**Postavljanje granica:** Uspostavite jasna pravila i granice za onlajn aktivnosti vezane za samokontrolu. Na primjer, ograničite vrijeme ispred ekrana, postavite pravila za online interakcije i utvrdite posljedice za kršenje pravila.

**Edukacija:** Educirajte sebe i svoje dijete o samokontroli i odgovornom ponašanju na internetu. Obezbedite resurse i podršku svom detetu da razvije veštine samoregulacije i ohrabrite ga da potraži pomoć kada je to potrebno.





## Jedinica 2 : Efikasna komunikacija

### Uvod

Dobrodošli u Jedinicu „Efikasna komunikacija“. Ova jedinica uvodi načine za poboljšanje naših komunikacijskih vještina i preciznije načine da našu svakodnevnu komunikaciju učinimo efikasnijom.

Do kraja ove jedinice naučit ćemo da, da bi komunikacija bila efikasna, pojednostavljivanje stvari poboljšava naše razgovore, a postavljanje pitanja je ključno kada nešto nije jasno.

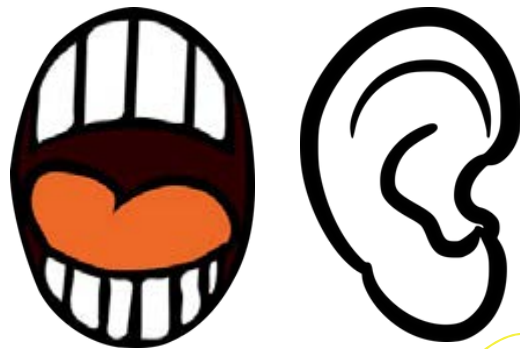
Učinkovita komunikacija je proces razmjene ideja, misli, mišljenja, znanja i podataka kako bi se poruka primila i razumjela s jasnoćom i svrhom. Kada efikasno komuniciramo, i pošiljalac i primalac su zadovoljni.

Komunikacija se javlja u mnogim oblicima, uključujući verbalnu i neverbalnu, pismenu, vizuelnu i slušanje. Može se dogoditi lično, na internetu (na forumima, društvenim medijima i web stranicama), preko telefona (putem aplikacija, poziva i videa) ili putem pošte.

Da bi komunikacija bila efikasna, mora biti jasna, ispravna, potpuna, sažeta i saosjećajna. Smatramo da su to 5 C-a komunikacije.

Pitanja za prethodnu ocjenu:

- Zašto komuniciramo?
- Kako možemo poboljšati?
- Da li postavljamo pitanja?





## Jedinica 2 : Efikasna komunikacija

### Energizer / Diskusija:

Ovaj energizer se fokusira na komunikaciju i naglašava kako, čak i ono što mislimo da je dobra komunikacija, ne uspijeva ako osoba koja prima poruku nije potpuno jasna o čemu se misli. Također je dobra zabava i pruža savršen bezbrižan pogled na temu komunikacije.

Potrebni resursi:

Kaput ili jakna

Instrukcije:

Zamolite učesnika da volontira i pridruži vam se ispred sobe.

Objasnite volonteru da ćete ih zamoliti da vam daju upute kako da obučete kaput.

Prije nego što vam volonter počne davati upute, malo se pozabavite kaputom. Na primjer, izvucite jedan ili oba rukava naopako i zavrnite kaput u kuglu koju stavite preko sobe od sebe. Kako vam volonter daje upute, budite sigurni da doslovno slijedite njihova uputstva i zabavite se uz upute koje vam daju. Na primjer, ako kažu 'prođi preko sobe' idi u pogrešnom smjeru. Ako kažu „okreni se“, nastavite da se okrećete na licu mesta. Ako kažu, 'izvucite rukav', uradite to u krivom rukavu' itd. Najbolje je da ne saradujete previše.

Nastavite sa aktivnošću dok grupa ne postane previše ogorčena ili dok se ne završi.





## Jedinica 2 : Efikasna komunikacija

### Energizer / Diskusija:

Pregledajte energizer koristeći pitanja u nastavku.

#### Pitanja za pregled:

- Kako ste se zbog ove aktivnosti osjećali kao volonter koji daje upute?
- Kako ste se zbog ove aktivnosti osjećali kao posmatrač?
- Koje su sličnosti s ovom aktivnošću i stvarima koje se dešavaju na radnom mjestu? Koje primjere mi možete dati?
- Šta mislite da bismo mogli bolje učiniti da poboljšamo proces komunikacije?
- Kako ćete primijeniti ono što ste ovdje naučili na svom radnom mjestu?

#### Ciljevi:

Ovaj energizer je odličan za osiguravanje efikasne komunikacije i pomaže učesnicima da shvate kako bi trebali biti pažljivi da komuniciraju na takav način da ljudi u potpunosti razumiju njihovo značenje.

#### Rezultat:

Učenici razumiju da je komunikacija od velike važnosti, a ključ dobre i korisne komunikacije je da govorite stvari iskreno, jednostavno i postavljate pitanja ako ne razumijete.



## Jedinica 2 : Efikasna komunikacija

### Sadržaj jedinice/Teorijska osnova:

Prednosti efektivnosti komunikacije mogu se vidjeti na radnom mjestu, u obrazovnom okruženju i u vašem privatnom životu. Naučiti kako dobro komunicirati može biti blagodat u svakoj od ovih oblasti.

Efikasna komunikacija može dovesti do:

- Poboljšano socijalno, emocionalno i mentalno zdravlje
- Dublje postojeće veze
- Nove obveznice zasnovane na povjerenju i transparentnosti
- Bolje vještine rješavanja problema i konflikata

Kako poboljšati svoje komunikacijske vještine

Komunikacija, kao i svaka druga vještina, je ona koju možete poboljšati vježbom. Evo nekoliko načina da počnete poboljšavati svoje komunikacijske vještine, bilo kod kuće ili na poslu.

1. Uzmite u obzir svoju publiku.

S kim komuniciraš? Uvjerite se da ste svjesni svoje publike – oni s kojima namjeravate komunicirati mogu se razlikovati od onih koji zaista primaju vaše poruke. Poznavanje vaše publike može biti ključ za efikasno isporuku pravih poruka. Njihove godine, rasa, etnička pripadnost, spol, bračni status, prihod, nivo obrazovanja, znanje predmeta i profesionalno iskustvo mogu utjecati na to kako će primiti vašu poruku.

Ako oglašavate restoran brze hrane, na primjer, možda biste željeli prenijeti svoju poruku publici koja će vjerovatno biti gladna. Ovo bi mogao biti billboard sa strane prometnog autoputa koji prikazuje divovski cheeseburger i obavještava vozače da je najbliža lokacija udaljena samo dvije milje.





## Jedinica 2 : Efikasna komunikacija

### Sadržaj jedinice/Teorijska osnova:

Ili pretpostavimo da svojoj porodici pričate o svojim zarukama. Možete organizovati okupljanje nakon proslave, poslati im fotografije zaruka u grupnom ćaskanju, iznenaditi ih razgovorom za večerom dvije sedmice kasnije ili objaviti na društvenim mrežama. Vaš odabrani oblik komunikacije ovisit će o dinamici vaše porodice.

#### 2. Vježbajte aktivno slušanje.

Aktivno slušanje je praksa posvećivanja pune pažnje u komunikacijskoj razmjeni.

Neke tehnike uključuju obraćanje pažnje na govor tijela, davanje ohrabrujućih verbalnih znakova, postavljanje pitanja i vježbanje neosuđivanja. Prije nego što izvršite svoju komunikaciju, svakako razmotrite svoju publiku i vježbajte aktivno slušanje kako biste došli do srži njihovih potreba i želja. Na ovaj način možete poboljšati svoju komunikaciju.

#### 3. Neka vaša poruka bude što jasnija.

Nakon što uspješno identifikirate svoju publiku i saslušate njihove namjere, potrebe i želje, možda ćete imati nešto za komunicirati. Da biste to učinili efikasno, obratite se 5 C-a komunikacije kako biste bili sigurni da je vaša poruka:

- Jasno
- Tačno
- Završeno
- Sažeto
- Saosjećajno



## Jedinica 2 : Efikasna komunikacija

### Aktivnosti / Vježbe:

Aktivnost 1: **“Debata (npr. “Reci mi zašto...”) – “Treba li se poštovati pravila?”**

Potrebni resursi:

- Lista pravila

Instrukcije:

Razred je podijeljen u tri - dva tima (jedan za i jedan protiv) i žiri. Daje se izjava i žiri ne smije znati koji je tim za, a koji protiv. Tokom debate učenici ne smiju reći da li se slažu ili ne slažu sa „protivnikom“. Žiri mora odrediti ko je bio za, ko protiv i jake i slabe strane oba tima.

Nakon što se debate završe i žiri da svoje mišljenje, otvara se rasprava. Razred mora odrediti kako se učinak svakog tima može poboljšati.

Primjer za niz pitanja koja slijedi:

- Da li je mišljenje dato dovoljno jasno?
- Može li se dati jednostavniji način?
- Da li su argumenti bili dovoljno tačni?
- Kako mogu biti tačnije?
- Kakvu su ulogu odigrale emocije?
- Na koji način biste mogli poboljšati svoju izjavu koristeći emocije?







## Jedinica 2 : Efikasna komunikacija

### Aktivnosti / Vježbe:

Adaptacija za učenike mlađeg uzrasta: Nastavnik čita listu pravila koja se odnose na razred. Nakon što se pročita pročitano, razred se dijeli u grupe po dvije. Svaka grupa dobija pravilo. Jedan učenik mora biti “za”, a jedan – “protiv”. Dobiju minut da razmisle kako da brane svoje mišljenje. Nakon isteka vremena idu pravilo po pravilo, grupa po grupa. Svaka grupa mora iznijeti svoje mišljenje. Nakon svakog, razred određuje da li pravilo treba ostati ili ne ili kako bi se moglo promijeniti na osnovu „prezentacije“ učenika. Na kraju, nova lista pravila je lista pravila klase kojih bi svi trebali slijediti. Za onlajn časove ovo se može prilagoditi tako što se razred podeli u grupe od pet – jedan učenik je za, jedan protiv i tri su žiri. Svaka grupa ima minut za pripremu. Nakon isteka vremena svaki učenik ima 30 sekundi da izrazi svoje mišljenje. Ovo traje dva kruga. Sljedećih minut i po žiri ima vremena da iznese svoje mišljenje. Svaka grupa ima svoju izjavu i po završetku svake grupe otvara se diskusija o načinima poboljšanja.

#### Aktivnost 2: “**Postavljen razgovor**” Instrukcije:

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.



## Jedinica 2 : Efikasna komunikacija

### Aktivnosti / Vježbe:

Nakon završetka razgovora otvara se diskusija – ostatak razreda treba da da ideje/primjere za poboljšanje – kako da se efikasnije izraze.

Primjer za niz pitanja koja slijedi:

- Da li je poruka bila jasna?
- Kakav je bio ton učenika?
- Kako ton igra ulogu u razgovoru?
- Koje emocije nam idu u prilog u takvom razgovoru?
- Kakav je bio položaj ruku/stopala dvoje učenika?
- Šta oni ukazuju?
- Jesu li gledali jedno u drugo ili su gledali u stranu?

Adaptacija za učenike mlađeg uzrasta:

Pitajte razred „Ko voli pileću supu?“. Potreban vam je onaj kome se sviđa i onaj kome ne. Ako se svima sviđa ili ne sviđa - postavljajte pitanja dok ne budete imali učenike kojima se sviđa, a koji ne.

Moraju da kažu zašto im se sviđa ili ne sviđa, da li je zdravo ili ne i da se sami argumentuju. Recite im da budu 'ZAISTA' emocionalni - mahnite rukama, odmahnite glavom, itd. Nakon što završe, otvorite diskusiju o tome kako da se efikasnije izraze.

### Result:

- Učenici mogu dati argumentovanije mišljenje.
- Učenici se mogu efikasnije izraziti.
- Učenici posmatraju neverbalne i glasovne (tonske) znakove.
- Učenici razvijaju samosvijest.
- Učenici razvijaju empatiju.

## Jedinica 2 : Efikasna komunikacija

### Različiti načini da dodatno produbite svoje znanje:

Razmisli dvaput

Instrukcije:

Nastavnik daje nekoliko dugih i komplikovanih citata.

Na primjer: "Ako se uvijek trudiš da budeš normalan, nikad nećeš znati koliko možeš biti nevjerovatan." —Maya Angelou

Zatim postavlja razredu sljedeća pitanja:

- Šta znači taj citat?

To znači da se često u našem pokušaju da se uklopimo u grupu ponašamo i ponašamo drugačije nego inače. Mišljenja drugih igraju veliku ulogu u našem ponašanju, snovima, ciljevima i tako dalje.

- Kako to možemo pojednostaviti?

Budi svoj!

Zaključak do kojeg bi učenici trebali doći je da prije nego što nešto kažu, treba da razmisle da li postoji način da se to jasnije kaže.

Trebali bi pokušati biti dovoljno minimalistički kako bi drugi mogli lako razumjeti šta govorite.

Adaptacija za učenike mlađeg uzrasta:

Odaberite složenu rečenicu. Pitajte koliko prostih rečenica ima u složenoj rečenici. Zapišite ih. Uradite to četiri do pet krugova.

Otvorite raspravu o tome šta je lakše razumjeti – složenu rečenicu ili proste rečenice.

## Jedinica 2 : Efikasna komunikacija

### Zaključak Jedinice:

Ova jedinica ima za cilj razvijanje vještina za efikasnu komunikaciju. Fokusira se na sposobnost da se isporuči jasna poruka u najkraćem vremenu. Drugi cilj je razvijanje aktivnog slušanja. Fokusira se na tehnike kao što je obraćanje pažnje na govor tijela, davanje ohrabrujućih verbalnih znakova, postavljanje pitanja i vježbanje neosuđivanja. Biti u stanju savladati efikasnu komunikaciju imat će pozitivan utjecaj na upravljanje odnosima i ponašanjem.

### Preporuke za uključivanje roditelja kako bi se podržale dječje online aktivnosti:

**Komunikacija:** Ohrabrite svoje dijete da govori jasno i da daje argumente. Pitajte ih o izazovima s kojima se suočavaju i poslušajte njihova iskustva. Važno je razumjeti njihovu perspektivu i potvrditi njihova osjećanja.

**Praćenje:** Svakodnevno razgovarajte o različitim temama.

**Modeliranje:** Radite na vlastitom govoru da bude jasan, jednostavan i da date argumente. Djeca uče posmatrajući svoje roditelje, stoga je važno pokazati samokontrolu u vlastitom životu.

**Ohrabrenje:** Ohrabrite svoje dijete da čita i ima dnevnik u koji piše svakodnevno.

**Postavljanje granica:** Ograničite vrijeme provedeno na isječcima ili filmovima koji koriste sleng.

**Obrazovanje:** Obrazujte sebe i svoje dijete o 5 C-a komunikacije.

## Jedinica 3 : Pregovori

### Uvod

Dobrodošli u Jedinicu za pregovore. Ova jedinica se fokusira na razvijanje pregovaračkih vještina, empatije i otvorenog uma.

Do kraja lekcije naučit ćemo da pregovori trebaju dovesti do zadovoljstva obje strane i da bismo trebali biti u stanju prihvatiti tuđi način razmišljanja.

Pregovaranje je metoda kojom ljudi rješavaju razlike. To je proces kojim se postiže kompromis ili dogovor uz izbjegavanje svađa i sporova.

U svakom neslaganju, pojedinci razumljivo imaju za cilj postizanje najboljeg mogućeg ishoda za svoju poziciju (ili možda organizaciju koju predstavljaju). Međutim, principi pravednosti, traženja obostrane koristi i održavanja odnosa su ključ uspješnog ishoda.

Pitanja za prethodnu ocjenu:

- Kada ćemo pregovarati?
- Kako da bolje pregovaramo?
- Šta je biti otvorenog uma?





## Jedinica 3 : Pregovori

### **Energizer / Diskusija:**

Ovaj energizer je dizajniran da vam pomogne da ponovo pokrenete grupu učesnika, ali i da ih navede da utvrde koliko frustrirajuća pogrešna komunikacija može biti kada nemamo sve činjenice i šta to može značiti na radnom mestu. Tu je i element kreativnog razmišljanja.

### **Resursi:**

- Dvije marker olovke. Ovaj energizer bolje funkcioniра s većim grupama.

### **Instrukcije:**

- Postavite učesnike u kružnu grupu sa stolicama okrenutim prema sredini.
- Prvoj osobi u grupi dajte dva flomastera.
- Najavite prvu osobu koja je prekrížena ili neukrštena i zamolite je da polako doda olovke sljedećoj osobi.
- Najavite 'prekršteno' ili 'neprečrtano' za sljedeću osobu i zamolite je da polako dodaju olovke sljedećoj osobi.
- Nastavite s ovim dok ljudi pokušavaju shvatiti što mislite pod 'ukrštenim' ili 'neukrštenim'.
- Zaustavite se kada neko shvati značenje i razgovara o frustracijama koje je ovo stvorilo.

U pregledu, povežite energizer sa svim tačkama učenja o komunikaciji i frustracijama koje se mogu pojaviti.

Dakle, koji je odgovor na 'prekršteno' ili 'neprečrtano'? Umjesto da se na bilo koji način odnosi na olovke, ovo se odnosi na govor tijela pojedinca. Ako su im ruke ili noge prekrížene prilikom prolaska olovaka, to ćete najaviti u skladu s tim. Ovo može postati iznenađujuće frustrirajuće dok se zagonetka ne otkrije.







## Jedinica 3 : Pregovori

### **Energizer / Diskusija:**

#### **Ciljevi:**

Koristite ovaj energizer da pomognete sudionicima da istraže komunikaciju i opasnost od nedjeljenja svih informacija.

#### **Rezultat:**

- Učenici uče da posmatraju.
- Učenici uče da postavljaju pitanja o onome što ne razumiju.
- Učenici uče da argumentuju svoje mišljenje i da prihvate stav drugih.



## Jedinica 3 : Pregovori

### Sadržaj jedinice/Teorijska osnova:

Faze pregovaranja

Da bi se postigao poželjan ishod, može biti korisno slijediti strukturirani pristup pregovorima. Koliko god puta dođemo u situaciju da nema vremena za pripreme, ali moramo ostati mirni, slijediti bonton i fokusirati se na win-win ishod.

Proces pregovaranja uključuje sljedeće faze:

Priprema

Diskusija

Pojašnjenje ciljeva

Pregovarajte prema Win-Win ishodu

Sporazum

Implementacija pravca akcije

#### 1. Priprema

Prije nego što se održe bilo kakvi pregovori, potrebno je donijeti odluku o tome kada i gdje će se održati sastanak na kojem će se razgovarati o problemu i ko će prisustvovati. Postavljanje ograničenog vremenskog okvira također može biti od pomoći da se spriječi nastavak neslaganja.

Ova faza uključuje osiguravanje da su sve relevantne činjenice o situaciji poznate kako bi se razjasnio vaš vlastiti stav.

Preduzimanje priprema prije rasprave o neslaganju pomoći će da se izbjegnu dalji sukobi i nepotrebno gubljenje vremena tokom sastanka.

#### 2. Diskusija

Tokom ove faze, svaka strana iznosi slučaj onako kako ga vidi, odnosno svoje razumijevanje situacije.

Ključne vještine tokom ove faze uključuju ispitivanje, slušanje i pojašnjavanje.

## Jedinica 3 : Pregovori

### Sadržaj jedinice/Teorijska osnova:

Ponekad je korisno voditi bilješke tokom faze diskusije kako bi zabilježili sve iznesene tačke u slučaju da postoji potreba za dodatnim pojašnjenjem. Izuzetno je važno slušati, jer kada dođe do neslaganja, lako je napraviti grešku govoreći previše, a slušajući premalo. Svaka strana treba da ima jednaku priliku da iznese svoj slučaj.

#### 3. Pojašnjavanje ciljeva

Iz diskusije je potrebno razjasniti ciljeve, interese i gledišta obje strane u neslaganju.

Korisno je navesti ove faktore po prioritetu. Kroz ovo pojašnjenje često je moguće identificirati ili uspostaviti neke zajedničke osnove. Pojašnjenje je suštinski dio pregovaračkog procesa, bez njega će vjerovatno doći do nesporazuma koji mogu uzrokovati probleme i prepreke za postizanje dobrog ishoda.

#### 4. Pregovarajte ka ishodu koji pobjeđuje

Ova faza se fokusira na ono što se naziva 'win-win' ishod gdje obje strane smatraju da su dobile nešto pozitivno kroz proces pregovora i obje strane smatraju da je njihovo gledište uzeto u obzir.

Win-win ishod je obično najbolji rezultat. Iako to možda nije uvijek moguće, kroz pregovore, to bi trebao biti krajnji cilj.

U ovom trenutku treba razmotriti prijedloge alternativnih strategija i kompromisa. Kompromisi su često pozitivne alternative koje često mogu postići veću korist za sve zainteresovane u odnosu na zadržavanje prvobitnih pozicija.



## Jedinica 3 : Pregovori

### Sadržaj jedinice/Teorijska osnova:

5. Sporazum Dogovor se može postići kada se uzmu u obzir razumijevanje gledišta i interesa obje strane. Od suštinske je važnosti za sve uključene da budu otvorenog uma kako bi se postiglo prihvatljivo rješenje. Svaki dogovor mora biti savršeno jasan kako bi obje strane znale šta je odlučeno.

6. Sprovođenje kursa akcije Prema sporazumu, mora se provesti tok akcije kako bi se odluka izvršila.



## Jedinica 3 : Pregovori

### Aktivnosti / Vježbe:

Aktivnost 1: "Pregovori o "školskom ručku" (npr. "Hajde da odlučimo")"

Instrukcije:

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, kuhanu hranu. Svaki tim pokušava da odbrani svoje gledište, ali pregovori se završavaju kada se oba tima dogovore oko određenog menija!

Svaki tim treba da da argumente za svoje mišljenje. Na primjer:

Za zdravu hranu:

- Zdrava hrana je bogata korisnim nutrijentima i zdravim nezasićenim mastima. Stoga vam pomažu da se osjećate puni i energični tokom cijelog dana. Nasuprot tome, nezdrava hrana je bogata natrijumom, šećerom i zasićenim mastima (lošim mastima), koje mogu iscrpiti vaš nivo energije. Nadalje, prekomjerna konzumacija nezdrave hrane može uzrokovati probleme sa želucem, glavobolju, probleme sa srcem itd.
- Nutrijenti poput proteina, masti, vitamina, makronutrijenata, itd., neophodni su tijelu. Dakle, iako je nezdrava hrana bogata kalorijama, nedostaje joj hranljivih materija. Komparativno, zdrava hrana poput lisnatog povrća i mesa bogata je proteinima, kalijumom itd.
- Za brzu hranu:
- Brza hrana je jeftina i lako dostupna.
- Kada govorimo o hrani, ukus je presudan faktor. Zbog upotrebe pojačivača ukusa, nezdrava hrana obično ima ukusan ukus.
- Možete jesti brzu hranu u pokretu.

Žiri mora odlučiti koja su prezentacija i argumenti vjerodostojniji i odlučiti o jelovniku.



## Jedinica 3 : Pregovori

### Aktivnosti / Vježbe:

#### Aktivnost 2: "Promijeni se"

##### Instrukcije:

Jedna od vječitih svađa sa djecom je oko čišćenja i organizovanja - očistite sobu, očistite sto, pokupite tu odeću itd. Svako ima svoje argumente. Dakle, razred treba da pokuša da ubedi nastavnika da neodržavanje vašeg stola čistim nije problem, da ne usporava vaš rad, još bolje – to je korisno za kreativnost. Nastavnik mora braniti svoju izjavu „Uredan sto, uredan um“.

Drugi način da to učinite je davanje različitih citata za i protiv čišćenja i organiziranja njihovih stolova. Na primjer:

- Citati "ZA" čišćenje vašeg stola:
- "Uredan sto, uredan um"
- „Onda je tu i radost da očistite svoj sto i da znate da su na sva vaša pisma odgovoreno i da ponovo možete videti drvo na njemu.” – Lady Bird Johnson
- "Neuredan stol odražava natrpan i zbunjen um." – Obert Skye
- Citati "PROTIV" čišćenja vašeg stola:
- "Besmisleno je imati lijep i čist radni sto, jer to znači da ništa ne radite." – Michio Kaku
- „Ako je pretrpani sto znak pretrpanog uma, za šta je onda prazan sto znak? - Albert Einstein
- "Volim biti među onima koji obavljaju stvari, umjesto da troše vrijeme na organiziranje ili identifikaciju problema. Moj sto je možda neuredan, ali je uredan u svojoj svrsi." – Lee Iacocca

Nakon što prođe kroz sve citate „za“ i „protiv“, nastavnik započinje diskusiju sa razredom dok ne dođu do zaključka koji je najbolji. Taj zaključak će ostati pravilo za razred kojeg bi svi trebali slijediti.







## Jedinica 3 : Pregovori

### Result:

Učenici razvijaju:

- pregovaračke vještine,
- argumentacija,
- otvorenost,
- empatija.



## Jedinica 3 : Pregovori

### Različiti načini da dodatno produbite svoje znanje:

#### Izašao si!

##### Instrukcije:

Određeni broj delegata se bira nasumično kao kandidati za uklanjanje iz tima. Izabrani ljudi moraju pregovarati o svom putu da ostanu u grupi. Grupa zajednički glasa za uklanjanje jedne osobe iz grupe.

#### Postaviti

Veća grupa bolje radi u ovoj vježbi. Potrebno je najmanje 10 učesnika.

Trener nasumično bira tri osobe iz grupe. "Ime u šeširu" ili druge metode mogu se koristiti kako bi se osiguralo da je odabir potpuno slučajan.

Izabrani ljudi imaju po dva minuta da objasne zašto bi trebali ostati u grupi. Obrazloženje bi se moglo zasnivati na njihovom dragocjenom prošlom iskustvu, simpatiji, njihovoj trenutnoj profesionalnoj poziciji ili ličnosti.

Grupa tada ima 5 minuta za svakog kandidata za debatu i donošenje odluke. To može biti putem anonimnog glasanja, podizanja ruke ili drugih metoda glasanja.

Grupa ima 2 minuta po kandidatu da objasni koga želi da izađe iz grupe i kako je doneo odluku.

## Jedinica 3 : Pregovori

### Zaključak Jedinice:

Jedinica ima za cilj da razvije vještine pregovaranja učenika koje se odnose na stratešku diskusiju koja rješava problem na način koji obje strane smatraju prihvatljivim. Fokusira se na produblјivanje njihovog znanja u umjetnosti uvjeravanja, razvija njihovu otvorenost razmatranjem ideja i mišljenja koja su nova ili različita od njihovih vlastitih.

### Knjige:

- Teški razgovori: Kako razgovarati o onome što je najvažnije, Douglas Stone, Bruce Patton i Sheila Heen.
- Dobro za tebe, odlično za mene: Pronalaženje zone trgovanja i pobjeda u pregovorima na dobitku, Lawrence Susskind.

### Youtube video:

[The Harvard Principles of Negotiation, Erich Pommer Institut](#)

### Preporuke za uključivanje roditelja kako bi se podržale dječje online aktivnosti:

**Komunikacija:** Potaknite otvorenu komunikaciju sa svojim djetetom o njegovoj samokontroli. Objasnite im da su 'život pregovori' i često ne dobijemo ono što želimo, već ono što odgovara objema stranama. Ohrabrite otvorenost.

**Praćenje:** Pratite ponašanje i samokontrolu vašeg djeteta. Možete ostati u kontaktu sa njegovim učiteljem.

**Modeliranje:** Modelirajte samokontrolu u svom ponašanju i načinima pregovaranja u različitim situacijama. Roditelji su najveći uzor svojoj djeci.



## Jedinica 3 : Pregovori

### **Preporuke za uključivanje roditelja kako bi se podržale dječje online aktivnosti:**

**Ohrabrenje:** Ohrabrite svoje dete da praktikuje samokontrolu, empatiju i otvorenost. Pohvalite ih što su pokazali samokontrolu i pružite im pozitivno potkrepljenje za dobro ponašanje. Postavljanje granica: Uspostavite jasna pravila i granice za njihovo ponašanje. Na primjer, ako se loše ponašaju, odredite kaznu pregovorima. **Edukacija:** Educirajte sebe i svoje dijete kako da pregovarate i o samokontroli i odgovornom ponašanju.





## Jedinica 4 : Komunikacija

### Uvod

Dobrodošli u Jedinicu za komunikaciju. Ova jedinica se fokusira na razvijanje komunikacijskih vještina koje uključuju smisao za poštovanje etiketa, uočavanje i korištenje neverbalnih znakova, aktivno slušanje, dobro izražavanje govora, vještine pregovaranja, empatiju i otvorenost.

Do kraja nastavne jedinice naučit ćemo da komunikacija uključuje mnoge vještine od samosvijesti, preko modeliranja govora do otvorenog uma i prihvaćanja.

U našem svakodnevnom životu komunikacija nam pomaže da izgradimo odnose omogućavajući nam da podijelimo svoja iskustva i potrebe te nam pomaže da se povežemo s drugima. To je suština života, koja nam omogućava da izrazimo osećanja, prenosimo informacije i delimo misli. Svi trebamo da komuniciramo.

Pitanja za prethodnu ocjenu:

- Šta je komunikacija?
- Kako komuniciramo?
- Kako da komunikaciju učinimo efikasnijom?
- Šta je poenta pregovora?





## Jedinica 4 : Komunikacija

### Energizer / Diskusija:

Ovaj energizer se fokusira na komunikaciju sa drugima i na znanje ne samo šta TREBA reći, već i šta NE reći. Cilj je osigurati da učesnici znaju kako da izmijene i prilagode svoj jezik tako da odgovaraju situacijama i pruže izuzetno iskustvo.

#### Instrukcije:

Postavite učesnike u polukrug, sa vama, trenerom, u sredini.

Objasnite da ćete raditi u krugu od osobe do osobe.

Prvi učesnik će smisliti frazu koju bi mogli reći osobi, a koja NE bi bila u pravu i koju nikada ne bi smjela reći osobi.

Sljedeći učesnik u krugu tada mora preformulisati izjavu prethodne osobe, ovoga puta navodeći je na pozitivan način. (Dajte im samo kratko vrijeme da preformulišu pitanje i ako ne uspiju, zamolite nekog drugog da to uradi).

Ista osoba bi tada trebala smisliti negativnu izjavu, a osoba pored nje bi je trebala preformulirati i tako sve dok se ne pomaknete oko cijelog kruga.

Kada završite, pregledajte energizer koristeći pitanja u nastavku.

#### Pitanja za pregled:

- Da li ste koristili neku od fraza kada razgovarate s nekim? Šta je sa dobrima?!
- Šta mislite kakav je efekat ovih negativnih izjava na drugu osobu?







## Jedinica 4 : Komunikacija

### Energizer / Diskusija:

- Da li ste se mučili da smislite preformulisano pozitivnu izjavu u kratkom vremenu koje ste imali? Šta je sa negativnim?
- Koju frazu je bilo lakše smisliti pod pritiskom? Što mislite kako to utiče na naš učinak u komunikaciji?
- Koji ključni dio učenja ćete izvući iz ove aktivnosti?
- Kako ćete to primijeniti u školi?

### Ciljevi:

- Ovaj energizator je odličan za osiguravanje efikasne komunikacije i pomaže učesnicima da shvate kako bi trebali komunicirati.

### Result:

- Učenici razumiju da riječi mogu imati negativan utjecaj.
- Učenici shvataju važnost simpatije.
- Učenici razumiju moć pozitivnog stava.



## Jedinica 4 : Komunikacija

### Sadržaj jedinice/Teorijska osnova:

#### **Važnost komunikacije u svakodnevnom životu**

##### 1. Izgradnja povjerenja i odnosa

Jedan od primarnih razloga zašto je komunikacija imperativ je taj što pomaže u jačanju odnosa i izgradnji povjerenja među ljudima. Ključna stvar koju treba napomenuti je da komunikacija nije jednosmjernan proces. Odnosno, dok je govor suštinska komponenta komunikacije, slušanje je takođe neophodna. Dakle, ako želite da izgradite jače odnose sa ljudima, nemojte samo razgovarati s njima, već i slušati šta govore.

##### 2. Otvara nova vrata mogućnosti

Komunikacija nije samo medij za razmjenu i primanje informacija, to je i skup vještina koje se visoko cijene i traže u svim poljima života.

Efikasnim komunikacijskim vještinama pridaje se primarni značaj prilikom odabira kandidata za posao i fakultet.

I ne samo to, već jednostavno biti efikasniji komunikatori olakšavaju vam da sami tražite prilike i da zgrabite priliku kada se ona ukaže.

##### 3. Razvija vašu ličnost

Drugi razlog zašto je komunikacija imperativ u svakodnevnom životu je taj što pomaže u izgradnji i poboljšanju vaše osobnosti i sebe.

To je zato što, kroz komunikaciju, možete bolje kretati se svijetom i istraživati nove i izazovne situacije. Također upoznajete nove ljude, od kojih mnogi mogu imati različita mišljenja, poglede i iskustva. To vas čini da rastete kao osoba i otkrivete ko ste zaista.

## Jedinica 4 : Komunikacija

### Sadržaj jedinice/Teorijska osnova:

#### 4. Pomaže u rješavanju sukoba

Komunikacija je najbolji način za rješavanje bilo kojeg konflikta koji bi mogao nastati u vašem životu ili odnosima.

Ne samo to, nego je u većini slučajeva komunikacija odličan način da se izbjegne bilo kakav sukob.

Komunikacija također pomaže u stjecanju boljeg znanja i razumijevanja druge osobe. Pomaže vam da jasno iznesete svoju poentu. Učinkovita komunikacija također pomaže u izbjegavanju bilo kakvih nesporazuma i brzom rješavanju svih koji se mogu pojaviti.

Zaista, efikasna, iskrena i redovna komunikacija osnova je svake uspješne i dugoročne veze.

#### 5. Pomaže u izražavanju vaših ideja i ličnih potreba

Još jedan važan razlog zašto je komunikacija toliko važna u životu je ukorijenjen u osnovnoj definiciji same komunikacije: pomaže da se jasno kaže drugima što želite i izrazite sve ideje koje biste mogli podijeliti s njima.

Ovo nije trivijalan uslov: ako niste u stanju da izrazite svoje ideje i želje, nećete ih moći ostvariti.

Dakle, recimo, ako imate sjajnu ideju o tome kako možete poboljšati putovanje na koje ćete sutra krenuti sa prijateljima...

Pa, ne možete baš ništa učiniti po tom pitanju dok zapravo ne kažete svojim prijateljima o tome, zar ne?

#### 6. Izdvaja vas iz gomile

Mnogo je stvari koje izdvajaju lidera, međutim, komunikacija je definitivno jedna od najvažnijih vještina koje su vam potrebne u životu da biste postali vođa. Pomislite na svakog velikog vođu iz historije i najvjerojatnije ćete na kraju otkriti da su bili odlični komunikatori.



## Jedinica 4 : Komunikacija

### Sadržaj jedinice/Teorijska osnova:

Kroz istoriju, veliki lideri su bili poznati po svojim izuzetnim komunikacijskim sposobnostima. Kritičko razmišljanje, sastavni dio efikasne komunikacije, omogućava liderima da analiziraju složene situacije i donose informirane odluke. Razvijanje jake komunikacije i vještina kritičkog razmišljanja od suštinske je važnosti za lidere ambiciozne. U akademskim krugovima, resursi poput besplatnog eseja o kritičkom mišljenju mogu dodatno poboljšati ove vještine, izdvajajući pojedince i povećavajući njihov leaderski potencijal. Mnogo je razloga zašto lideri zahtijevaju dobre komunikacijske vještine i zašto su te vještine u većini slučajeva preduvjet za osvajanje vodeće pozicije u životu. Većina ovih razloga je navedena u gore navedenim tačkama.

#### 7. Pomaže u poboljšanju donošenja odluka

U gotovo svakoj sferi života, donošenje odluka je proces koji igra ključnu ulogu. Ljudi svaki dan donose odluke u različite svrhe. Međutim, kvalitet tih odluka nije uvijek isti. Odnosno, neće svaka odluka koju ljudi donesu dovesti do željenog ishoda. Ponekad se naše odluke mogu vratiti i dovesti do neželjenog ishoda.

Jedan od načina da smanjimo šanse da naše odluke dovedu do neželjenih – ponekad čak i negativnih ishoda – je razvoj naših komunikacijskih vještina.

To je zato što, kada efikasno komunicirate, dobijate više informacija nego što biste inače. Ne samo to, već se povećava i kvalitet vaših informacija.

Ovo povećanje kvantiteta i kvaliteta informacija na kraju dovodi do poboljšanja kvaliteta vašeg donošenja odluka, jer sada imate više informacija na koje možete koristiti prije nego što donesete odluku.





## Jedinica 4 : Komunikacija

### Aktivnosti / Vježbe:

#### Aktivnost 1: “Napravi sedmični raspored”

##### Instrukcije:

Za vreme odmora je slobodno vreme, pa svako želi da igra šta želi, ali ceo 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. Razumno nastavnik može smanjiti/ukloniti ograničenja - različit raspored za različite sedmice, sedmicu po pola - dane sa igrama koje uključuju cijeli razred i dane podijeljene na dva - igre za dječake i igre za djevojčice.

Za mlađi uzrast to se može učiniti naljepnicama.

Nastavnik mora pratiti cijeli proces. Ako stvari počnu izmicati kontroli, on/ona ograničava igre samo na nekoliko od kojih klasa može birati. Na primjer:

- fudbal,
- košarka,
- odbojka,
- konopac za preskakanje,
- dodgeball.

### Result:

Učenici se podučavaju:

- empatija,
- otvorenost,
- strpljenje,
- Samokontrola,
- kompromis.





## Jedinica 4 : Komunikacija

### Različiti načini da dodatno produbite svoje znanje:

#### **Prvi iz kruga gubi**

Instrukcije:

Uvjerite drugu osobu da se potpuno pomakne iz kružnog područja bez dodirivanja ili upotrebe bilo kakve fizičke sile.

#### **Sta ti treba:**

Konopac dužine oko 8m. Položite ovo kao krug na pod kako biste stvorili perimetar.

Nagrada

#### **Postaviti:**

Zatražite dva volontera. Odaberite dva koja su vrlo konkurentna ili misle da su vrlo uvjerljiva. Ovo dvoje će proći kroz vježbu uvjeravanja dok drugi gledaju.

Postavite okruženje slično kao u hrvačkom meču u kojem jedan treba gurnuti drugog iz kružnog područja.

Zamolite dva dobrovoljca da stanu u sredinu kruga. Publika treba da ostane izvan kruga.

Objasnite da je cilj svake osobe natjerati drugu osobu da izađe iz kruga.

#### **Pravila su:**

Ne mogu se dodirivati niti koristiti fizičku silu.

Mogu koristiti bilo koju tehniku utjecaja koju žele, uključujući argumente, predavanja, obmane, diplomatiju, podmićivanje itd.

Zamolite publiku da navija i ohrabruje ljude u ringu.

Objasnite da će biti nagrada za pobjednika, ali nemojte reći šta je to.







## Jedinica 4 : Komunikacija

### Različiti načini da dodatno produbite svoje znanje:

Započni utakmicu.

Vodite bilješke o razgovoru i strategijama koje ste koristili da uvjerite jedni druge. Na njih ćete morati da se vratite tokom diskusija.

Igra je gotova ako je takmičar uvjeren da izađe iz kruga ili je vrijeme isteklo.

Dajte nagradu pobjedniku.

Slijedite raspravu.

### Primjer za set pitanja koja treba slijediti tokom diskusije:

- Ko je zaista pobijedio u ovoj utakmici; osoba koja je ostala u krugu ili osoba koja je izašla u zamjenu za nešto o čemu je pregovarao?
- Koje su strategije uticaja korišćene tokom ove utakmice?
- Čije su metode bile efikasnije? Ko je bio ubedljiviji?
- Da li je neko od takmičara ponudio nešto zauzvrat da je naterao drugu osobu da izađe?
- Šta je ponuđeno i da li je prihvaćeno ili ne?
- Kako su takmičari pregovarali o tome?
- Koja je bila uloga publike?
- Da li je publika ponudila pomoć i savjet ili na bilo koji način utjecala na odluke?
- Koja je najvažnija lekcija koju ste naučili u ovoj vježbi u vezi s vještinama uvjeravanja?
- Šta biste uradili drugačije da nema nagrade za pobjednika?





## Jedinica 4 : Komunikacija

### Zaključak Jedinice:

Ova jedinica se fokusira na sveukupne komunikacijske vještine. Učenici se osposobljavaju i razvijaju svoje komunikacijske vještine, kreativnost, kritičko mišljenje, skromnost, itd. Rješavanjem različitih situacija studenti stiču iskustvo kako se nositi sa svakodnevnim životnim poteškoćama.

### Knjige:

- Moramo razgovarati: Kako voditi razgovore koji su važni, od Celeste Headlee
- Reclaiming Conversation: The Power of Talk in a Digital Age, Sherry Turkle
- Nikad ne razdvajaj razliku: Pregovaranje kao da ti život zavisi od toga, Chris Voss i Tahl Raz

### Preporuke za uključivanje roditelja kako bi se podržale dječje online aktivnosti:

Roditelji treba da budu primjer svojoj djeci – pokazujući im, pomažući im da komuniciraju, igraju se i dijele s drugima, prihvatajući druga uvjerenja.

Roditelji koji efikasno komuniciraju sa svojom djecom vjerovatnije će imati djecu koja su voljna da rade ono što im se kaže. Takva djeca znaju šta mogu očekivati od svojih roditelja, a kada djeca znaju šta se od njih očekuje, veća je vjerovatnoća da će ispuniti ta očekivanja. Takođe je veća vjerovatnoća da će se osjećati sigurnim u svom položaju u porodici i stoga je vjerovatnije da će saradivati.





## Jedinica 4 : Komunikacija

### **Preporuke za uključivanje roditelja kako bi se podržale dječje online aktivnosti:**

Načini za pozitivnu komunikaciju sa djecom:

- Komunicirajte na nivou vaše djece.
- Naučite kako zaista slušati.
- Uspostavite i održavajte kontakt očima.
- Uklonite smetnje.
- Slušajte zatvorenih usta.
- Neka vaša djeca znaju da su saslušana.
- Neka razgovori budu kratki.
- Postavljajte prava pitanja.
- Izrazite vlastita osjećanja i ideje u komunikaciji s djecom.
- Redovno zakazujte porodične sastanke ili vreme za razgovor.
- Priznaj kad nešto ne znaš.
- Pokušajte da objašnjenja budu potpuna.





## **Modul 3 - Timski rad i rješavanje sukoba**

### **Uvod u modul**

Timski rad nastave učenika osnovnih škola pogoduje značajnom proširenju pedagoške komunikacije između nastavnika i učenika, s jedne strane, i između njih, s druge strane. Omogućava primjenu diferenciranog pristupa studentima, podstiče razvoj njihovog samostalnog mišljenja i kreativne mašte, te doprinosi formiranju njihove organizacijske kulture.

Naučna istraživanja pokazuju da dobro osmišljen i vođen grupni rad dovodi do veće apsorpcije i razumijevanja onoga što se uči.

Upravljanje konfliktom se izražava u predviđanju mogućih poteškoća u komunikaciji, blagovremenom preduzimanju preventivnih mera, svrsishodnom otklanjanju objektivnih i subjektivnih uzroka koji pogoršavaju ličnost kontradikcija i konstruktivnom rešavanju.



# Jedinica 1: Saradnja

## Uvod

Dobrodošli u temu Upravljanje konfliktima i timski rad. Timski rad je izuzetno važan za dobru komunikaciju između učenika, kao i za dobar rezultat zadataka.

**“Talenat pobjeđuje na utakmicama, ali timski rad i skauting osvajaju šampionate”** - Michael Jordan

Koliko god da imate pametne, talentovane, strastvene ili sjajne veštine, ako želite nešto da postignete, uvek ćete zavisiti od nekoga, i što više želite da postignete, morate da trenirate bolji tim. Osim toga, morat ćete ga poznavati i inspirisati da dobro radi i nastavi da ostvaruje svoje ciljeve.

“Talent wins games, but teamwork and intelligence wins championships.”

- Michael Jordan



## Jedinica 1: Saradnja

### **Energizer / Diskusija:**

#### Ostrvo

Učenici su podijeljeni u nekoliko grupa.

Svaka grupa će imati list, markere, olovke u boji. Zadatak je da nacrtaju, napišu i sl. šta god misle da je potrebno u razrednom ostrvu.

Glavni zadatak je dobiti nekoliko različitih verzija razrednih pravila kojih će se svi pridržavati kako bi imali dobru mikroklimu u razredu. Ova igra pruža priliku da se radi u timu, a na kraju da se sumiraju glavna pravila časa.

Pomaže svim učenicima da rade zajedno i da ujedine tim. Svaki učesnik daje svoje ideje i krajnji rezultat je prelepo, šareno ostrvo.

Svaka grupa može imenovati svoje ostrvo.

Nakon završetka rada, svako ostrvo se predstavlja ostalim učesnicima.

### **Rezultat:**

Učenici rade u grupi. Mišljenje svakog učesnika je važno i svako može dodati svoje lično mišljenje. Rezultat je bolja komunikacija između svih učenika. Kada pravila sa svakog ostrva uđu u učionicu, učenici shvataju da je njihovo mišljenje važno i da se poštuje. Odnosi među studentima postaju bolji i stvara se prijateljska i timska atmosfera za rad i učenje.



## Jedinica 1: Saradnja

### Sadržaj jedinice/Teorijska osnova:

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

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

Korisno je da studenti budu svjesni 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.

Saradnja je čin zajedničkog rada na postizanju zajedničkih ili pojedinačnih ciljeva zajedno, u timu. Termin saradnja se odnosi na sve procese u kojima ljudi rade zajedno. Mogu saradivati i pojedinačni članovi društva i kolektivi, zajednice, pa čak i nacionalnosti.

Online obukom studenti na određeno vrijeme gube živi kontakt sa drugima, a to otežava komunikaciju i saradnju. Tokom online učenja, dobro je voditi otvorene razgovore sa učenicima, u kojima imaju priliku da međusobno komuniciraju o temama koje ih zanimaju.

Dobra je ideja dati im grupne projekte na kojima mogu raditi zajedno, čak i na daljinu. Svaki član tima mora imati individualni zadatak. Na taj način će timski rad biti efikasan i studenti će moći saradivati. / Primjer: nacrtajte epizode proučavane bajke. Svaki učenik dobija dio priče da nacrtaju sliku. Svaki učenik je odgovoran za cjelokupni zadatak/





## Jedinica 1: Saradnja

### Aktivnosti / Vježbe:

1. Ti si kao ja jer... /20min/

Ti si poput mene zato što... i zbog toga se osjećam...

Neka svaki učenik napiše ime drugog djeteta u razredu. Zatim neka svaki učenik svima kaže zašto misle da su oni i drugi student slični. Podsticati učenike da biraju karakterne osobine, navike, interesovanja, a ne materijalne i vanjske karakteristike, te da se međusobno odnose s poštovanjem.

Nasumični princip odabira učenika može dovesti do toga da djeca koja generalno nisu blisko gledaju jedno drugo i nađu zajednički jezik.

Dobra je ideja pitati studente kako se osjećaju o ovim zajedničkim kvalitetima ili interesima.

Osnovna svrha ove nastavne jedinice je da obogati znanje učenika o tome šta je saradnja, zašto je važna za tim i kako na najlakši i najefikasniji način saradivati.

Odgovori na pitanja su važni, jer kroz njih i sami učenici mogu shvatiti da radeći zajedno mogu mnogo više nego sami. Ideja ove nastavne jedinice je da učenici shvate da se sami mogu nositi sa svojim zadacima, ali zajedno, uz pomoć tima, mogu učiniti mnogo više i rezultat će biti bolji.

U aktivnosti mogu učestvovati i učenici sa posebnim potrebama. Korisna aktivnost u kojoj su učenici sa posebnim potrebama ravnopravni učesnici, a ostala djeca razumiju da, bez obzira na razlike, mogu biti dobar tim i imati više zajedničkog nego razlika.



Back to school

foundation of  
happiness

## Jedinica 1: Saradnja

### Rezultat:

Kao rezultat ove aktivnosti, učenici se bolje upoznaju. Mogu otkriti nove kvalitete drugih u razredu i stvoriti nove i bolje odnose. Ova aktivnost pomaže u lakšem formiranju grupa i dobrom i efikasnom timskom radu.

<https://rootsandwingskindergarten.com/kindergarten-teamwork/>



## Jedinica 1: Saradnja

### Različiti načini da dodatno produbite svoje znanje:

U dijelu za samorefleksiju, učenicima se daje prilika da pokažu šta su naučili, razumjeli i smatrali korisnim.

Svaka grupa dobija list sa četiri kruga. Svaki učesnik kaže i zapiše rečju ili rečenicom odgovore na pitanja u nastavku.

Rezultati:

1. Šta sam naučio o timskom radu?
2. Šta je prošlo dobro, šta bi se moglo učiniti bolje?
3. Kako mogu iskoristiti ono što sam naučio o timskom radu
4. Šta treba da uradim da sljedeći put imam bolji tim?



## Jedinica 1: Saradnja

### Zaključak Jedinice:

U kooperativnom učenju, učenici pokazuju svoje individualne vještine i snage, koje prepoznaju i cijene drugi učenici. Efikasna saradnja prepoznaje zasluge svih u grupi, omogućavajući svakom djetetu da radi na svojim snagama i dobije podršku od drugih kada je to potrebno.

<https://rootsandwingskindergarten.com/kindergarten-teamwork/>

### Preporuke za uključivanje roditelja kako bi se podržale dječje online aktivnosti:

Roditelji su jedan od tri najvažnija faktora u procesu osposobljavanja i izgradnje ličnosti djece. Ako roditelji i nastavnici rade zajedno, to može imati dobar efekat na učenike

Za dobru komunikaciju među djecom i efikasan timski rad učenika važnu ulogu imaju roditelji.

Razgovarajte o porodici kao timu kod kuće i drugarima iz razreda vašeg djeteta kao timu u školi. Svako treba da bude poštovan i prihvaćen.

Naučite svoje dijete da je važno prihvatiti druge, čak i ako su drugačiji. Razgovarajte o važnosti sposobnosti da radite, učite, igrate u timu.

Objasnite da su svi u timu važni i da bez njih uspjeh ne bi bio moguć.

Razgovarajte o međusobnom poštovanju i poštovanju ličnosti jednih drugih i o tome kako to poštovanje vodi do ukupnog uspjeha tima.

Učite djecu da se zalažu za svoje mišljenje, da brane svoje teze, bez sukoba, ali sa jasnim činjenicama.



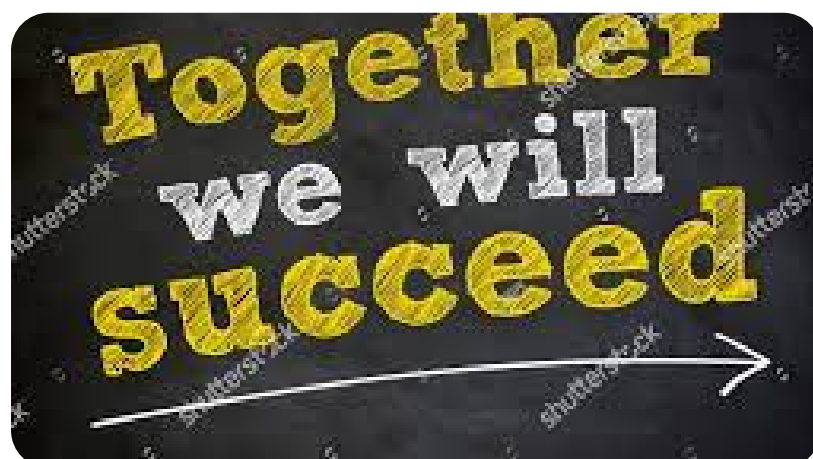
## Jedinica 2: Uspijevamo zajedno

### Uvod

“Okupljanje je početak. Pratiti zajedno je napredak. Zajednički rad je uspjeh”. - Henry Ford.

Rad u timu pomaže da se svaki problem bolje razumije – kada djeca komuniciraju, uče jedni od drugih. Postavljaju jedni drugima pitanja i pokušavaju pronaći odgovore, a stalne rasprave i razmjena ideja pomažu da se problem sagleda sa svih strana i pronađu zanimljiva rješenja - tako se izaziva mašta, kreativnost, prijateljstvo.

Pitanje za razmišljanje: Kako biti efikasan u timu?





## Jedinica 2: Uspijevamo zajedno

### Energizer / Diskusija:

#### Pink toe

Učitelj naziva boju i dio tijela. Učenici moraju pronaći predmet u prostoriji koji ima tu boju i zatim dodirnuti predmet odabranim dijelom tijela. Na primjer, ako nastavnik dovikne „crveni nos“, učenici treba da pronađu predmet koji je crven i da ga dodirnu nosom. Učitelj nastavlja nazivati boje i dijelove tijela.

Da biste začinili stvari, ovoj igri možete dodati element takmičenja. Učenici koji su prespori u izvršavanju zadatka mogu se zamoliti da sjednu. Posljednji preostali učenik je pobjednik.

### Rezultat:

Zabavne aktivnosti za učenike uvijek će unijeti aktivnu promjenu u učionicu, tako da ih raširenih ruku prihvataju gotovo svi učenici.





## Jedinica 2: Uspijevamo zajedno

### Sadržaj jedinice/Teorijska osnova:

Prema jednoj od najkraćih definicija timskog rada, to je „zajednička aktivnost za postizanje zajedničkog cilja“. Sposobnost rada u timu dio je društvenih i međuljudskih vještina koje vode do uspjeha u životu. Vještine timskog rada doprinose inkluzivnom obrazovanju omogućavajući učenicima da razviju strpljenje i toleranciju, poštovanje i međusobnu pomoć. Rad u timu pomaže učenicima da uče ne samo od nastavnika već i jedni od drugih, da prikupe različite ideje i da budu intelektualno obogaćeni interakcijom s drugima.

U 21. veku, sposobnost efikasnog rada sa drugima, saradnje i interakcije sa njima povezana je sa sposobnošću kritičkog razmišljanja i rešavanja problema, sa komunikacijskim i kreativnim veštinama. Štaviše, to je ključna vještina za današnje radno okruženje, gdje su interakcija i razmjena ideja ključni.

Stvaranje uspješnih timova zahtijeva vrijeme i strpljenje od strane nastavnika i spoznaju da se na taj način u učionici gradi zajednica istomišljenika sa zajedničkim pravilima i zajedničkim ciljevima. Ovo je važno jer se u zaštićenom okruženju djeca uče strpljenju i toleranciji, poštovanju i međusobnoj pomoći i pripremaju se za budućnost kada će morati da rade sa drugim ljudima da postignu zacrtani cilj. Rad u timu pomaže učenicima da uče ne samo od nastavnika već i jedni od drugih, da prikupe različite ideje i da budu intelektualno obogaćeni interakcijom s drugima.







## Jedinica 2: Uspijevamo zajedno

### Sadržaj jedinice/Teorijska osnova:

Radeći u timu, djeca uče zajedničkoj odgovornosti – da brinu o svom uspjehu i uspjehu drugih, da pomažu jedni drugima i da im se pomaže. S druge strane, kada nastavnik daje grupne zadatke za izvođenje, to štedi vrijeme i optimizira sve procese.

U školi učenici uče da poštuju pravila učionice, koja uključuju fokus na učenje, poštovanje i slušanje, ispunjavanje zadataka na vrijeme. Ova pravila također olakšavaju grupni rad. Nastavnici koji razvijaju vještine timskog rada treba da se obrate njima, jer se na taj način odeljenje razvija kao zajednica. Uopšteno govoreći, vještina timskog rada sastoji se od četiri elementa:

- organizacija procesa;
- efikasan rad i upravljanje vremenom;
- zastupanje i odbrana;
- refleksija koja omogućava učenicima da shvate proces i svoje učešće u njemu.

Za realizaciju ovih elemenata nastavnici postavljaju ciljeve koje ostvaruju različitim strategijama tokom vremena.



## Jedinica 2: Uspijevamo zajedno

### Aktivnosti / Vježbe:

Grupirajte učenike u 4-5. Dajte svakoj grupi veliki komad papira i tekst za čitanje: određenu stranicu iz udžbenika, temu iz lekcije ili naučni članak. Ostavite dovoljno vremena učenicima da pročitaju i diskutuju o tekstovima. Grupa prikazuje sažetak informacija iz pročitane materijala na listu.

Vizualizacija može uključivati crteže, kratki strip, tabelu, vremensku liniju, mapu uma, asocijacije, grafikone i još mnogo toga. Uslov je da to ne bude samo tekst.

Svaka grupa tada predstavlja svoj proizvod razredu.

Ovaj zadatak se može koristiti u različitim časovima jer se tekstovi sa kojima se učenici upoznaju mogu mijenjati u zavisnosti od znanja koje treba savladati – matematičkog, lingvističkog, naučnog, kreativnog.

Učenici pomažu jedni drugima u svakom timu. Svako radi ono u čemu je najbolji. Oni koji dobro crtaju prave crtež, oni koji dobro iznesu ideju na kraju iznose zadatak drugima. Oni koji su kreativniji daju ideje. Na taj način se izgrađuju vještine timskog rada koje se vremenom razvijaju i korisne su kako se učenici razvijaju kao pojedinci.



## Jedinica 2: Uspijevamo zajedno

### Aktivnosti / Vježbe:

Ova vrsta vježbe je primjenjiva i na učenike sa posebnim obrazovnim potrebama. Ohrabreni su da se druže i pokažu snage koje imaju.

### Rezultat:

Kao rezultat ove aktivnosti, učenici razumiju da je svaki član tima važan i značajan. Dobri odnosi i poštovanje se grade između pojedinačnih članova tima.

<https://study.com/academy/lesson/teamwork-skills-in-the-workplace-definition-examples-quiz.html>





## Jedinica 2: Uspijevamo zajedno

### Različiti načini da dodatno produbite svoje znanje:

Posmatrajte grupe i obrasce interakcije između učenika. Potaknite aktivnu komunikaciju.

Možete dodijeliti i pojedinačni zadatak. Tako će svaki učenik moći strukturirati informacije prema svojim ličnim preferencijama.

Takav kreativni zadatak pomaže u sistematizaciji informacija i vrlo je efikasan način da učenici zapamte novo gradivo. Omogućava učenicima da predstave informacije na način koji ja razumijem i koji je najbliži njihovom stilu učenja.

Ohrabrite učenike tako što ćete razgovarati o različitim strategijama za pamćenje novih informacija: nekima je lako klasificirati nove koncepte po sličnosti, drugima ih hijerarhijski rasporediti, trećima da s njima prave smislene rečenice, trećima da koriste kombinovane strategije.





## Jedinica 2: Uspijevamo zajedno

### Različiti načini da dodatno produbite svoje znanje:

Neka svi podijele kako najbrže i najlakše uče.

U procesu vizualizacije informacija, mozak ih obrađuje i sažima kako bi ih sveo na konačni proizvod na listu. Ograničen prostor lista zahteva isticanje lektire, što u velikoj mjeri pomaže učenicima da organizuju i organizuju svoje znanje. Sve je to nemoguće bez složenih misaonih procesa kao što su analiza, sinteza, stvaranje logičkih veza, generiranje zaključaka i zaključivanja.

Rezultati:

Ko je važan u timu?

Zašto je važno poštovati svoje partnere?

Kako mi timski rad pomaže da lakše naučim nove stvari?

Kako se osjećam u timskom radu?

“

Success is best when it's  
shared.”

Howard Schultz



## Jedinica 2: Uspijevamo zajedno

### Zaključak Jedinice:

Grupni rad u obrazovanju razvija komunikacijske vještine, pomaže u prevladavanju kompleksa i inhibicija, podizanju samopoštovanja učenika (Gyurova, 2006). U ovom obliku koristi se kolektivna energija koja ima za cilj jednako vrijedne rezultate – kako za svakog pojedinca tako i za grupu u cjelini. Ciljevi su formulisani kako bi se podstakli i individualni i zajednički napori. Ono što je bitno u ovom slučaju je prilika da se postigne veća efektivnost i produktivnost koju pruža grupni trening, kao i da se izgrade odnosi zasnovani na međusobnom poštovanju i samopoštovanju.

<https://www.prodigygame.com/main-en/blog/team-building-activities-for-kids/>

### Preporuke za uključivanje roditelja kako bi se podržale dječje online aktivnosti:

Savjetujte roditelje da rade kao grupa sa učenicima van škole. Oni mogu uključivati timski rad kod kuće, na odmoru, u različitim periodima života. To bi pozitivno uticalo ne samo na razvoj i unapređenje vještina timskog rada, već bi moglo poboljšati i odnos djece i roditelja kao partnera.





## Jedinica 3: Različiti, ali ipak partneri

### Uvod

“Svi sukobi koje doživljavamo u svijetu su sukobi unutar nas samih.” - Brenda Šošana

Timski rad je efikasno sredstvo za rješavanje sukoba između različitih učenika u istom razredu. Kada u timu ima učesnika koji se međusobno sukobljavaju, ne vole jedni druge ili ne žele jedni drugima dati priliku da se upoznaju, pa čak i prijatelje. U ovom uzrastu učenici donose odluke na emotivnoj osnovi, na primjer "Ne volim Petera jer on ne voli fudbal" stoga Peter nije moj prijatelj. Timski rad je veoma dobra prilika da deca različitih interesovanja, sposobnosti i kvaliteta zajedno učestvuju u ostvarivanju glavnog zadatka postavljenog na početku časa. Ovo je dobra prilika za emocionalni, lični rast i rješavanje sukoba nastalih u ranijoj fazi među djecom.







## Jedinica 3: Različiti, ali ipak partneri

### Energizer / Diskusija:

Rasporedite učenike da sjednu u krug gdje svi mogu vidjeti ostale. Zamolite svakog od njih da kaže jednu stvar koju zaista voli da radi - igra fudbal, čita knjige, sluša muziku, rješava probleme, pjeva itd. Dajte svim učenicima priliku da podijele svoja interesovanja. Zatim ih uputite da se upare, svaki par imaju učenike s različitim interesima. Ako imaju poteškoća u grupisanju pomozite im da formiraju timove.

Sljedeći zadatak novih timova je da svaki učesnik predstavi svoju omiljenu aktivnost na način da pobudi interesovanje kod njegovog saigrača i izazove ga da se uključi u sljedeću aktivnost.

Ova aktivnost pomaže djeci da drugačije sagledaju stvari koje im se obično ne sviđaju. Štaviše, shvaćaju da različiti interesi one koji ih imaju ne čine gorim, nesposobnim i čak mogu biti prijatelji i partneri.

### Rezultat:

Učenici će dobiti više informacija o aktivnostima koje su im nepoznate

Učenici će dobiti više informacija o aktivnostima koje im nisu poznate.

Učenici će se povezati sa drugovima iz razreda koji imaju različita interesovanja.

Učenici će podijeliti svoje omiljene aktivnosti i pronaći nove partnere za njih.





## Jedinica 3: Različiti, ali ipak partneri

### Sadržaj jedinice/Teorijska osnova:

Najkraća definicija timskog rada je „zajednička aktivnost za postizanje zajedničkog cilja“. Sposobnost rada u timu dio je društvenih i međuljudskih vještina koje vode do uspjeha u životu i karijeri. Timski rad u školi podrazumijeva interakciju između učenika i nastavnika, u kojoj svi doprinose svojim iskustvom, znanjem i razumijevanjem i izgrađuju svoje kompetencije. Danas je sposobnost efikasnog rada s drugima, saradnje i interakcije s njima povezana sa sposobnošću kritičkog mišljenja i rješavanja problema, s komunikacijskim i kreativnim vještinama. Štaviše, to je ključna vještina za današnje radno okruženje, gdje su interakcija i razmjena ideja ključni. Timski rad je efikasno sredstvo za rješavanje sukoba između različitih učenika u istom razredu. Kada u timu ima učesnika koji se međusobno sukobljavaju, ne vole se ili ne žele jedni drugima da daju priliku da se upoznaju, pa čak i prijatelje. U ovom uzrastu učenici donose odluke o emocionalnu osnovu na primjer "Ne volim Petera jer on ne voli fudbal" stoga Peter nije moj prijatelj. Timski rad je veoma dobra prilika da deca različitih interesovanja, sposobnosti i kvaliteta zajedno učestvuju u ostvarivanju glavnog zadatka postavljenog na početku časa. Ovo je dobra prilika za emocionalni, lični rast i rješavanje sukoba nastalih u ranijoj fazi među djecom.





## Jedinica 3: Različiti, ali ipak partneri

### Sadržaj jedinice/Teorijska osnova:

Online učenje može pružiti priliku učenicima da upoznaju svoje drugove iz razreda koji imaju različita interesovanja i nisu u krugu prijatelja. Uz korištenje tehnologije, učenicima je na raspolaganju veliki broj informacija o svim predmetima, kao i resursi i materijali koje nastavnici mogu koristiti za obogaćivanje znanja i vještina djece. Online platforme također mogu omogućiti timski rad između učenika različitih interesovanja tako što im se dodjeljuju zajednički projekti. Na ovaj način studenti različitih interesovanja mogu komunicirati i imaće priliku da se međusobno upoznaju i razumiju individualna interesovanja svojih partnera. Otkriće i snage učenika koje do sada nisu dobro poznavali zbog različitih interesovanja. Štaviše, moguće je otkriti nove, zanimljive i korisne aktivnosti koje postaju omiljene, pa čak i kroz njih učenici mogu razviti svoja znanja, vještine i talente.





## Jedinica 3: Različiti, ali ipak partneri

### Aktivnosti / Vježbe:

Hajde da ponovo predstavimo situaciju, ali ovog puta Lily i Lalo će razmisliti o drugim igrama i izabrati onu koja im se oboma sviđa. Pomoći ćemo im da naprave veoma dugu listu igara koje mogu igrati. Koje druge igre mogu da igraju?

Napišite mogućnosti na tabli.

Mislite li da bi mogla postojati igra koju oboje vole i žele da igraju? Saznajmo. Ponovo ćemo predstaviti situaciju, ali ovaj put će Lily i Lalo pokušati odabrati igru koju oboje žele igrati koristeći opcije na tabli.

Nakon što odglumite ovu situaciju, postavite pitanja u nastavku i čujte neke od odgovora učenika koji su dobrovoljno podignuli ruke: Šta mislite o izborima na koje se odlučuju?

- Da li je to dobro za oboje?

Vježbajmo! Igraćemo muzičke stolice. Treba mi deset volontera sa svojim stolicama.

Neka volonteri postave svoje stolice ispred, leđa do leđa.

Sad ćemo maknuti pet stolica da pola djece nema gdje sjediti.

Ako su vaši učenici upoznati s igrom i vrijeme za lekciju ističe, možete prijeći direktno na modificiranu verziju igre.

### Originalna verzija

Volonteri stoje uz svoje stolice sa rukama iza leđa i vrte se u krug dok mi ostali plješćemo. Kada dignu ruke, svi klaperi moraju ustati, a oni koji obilaze stolice moraju pronaći stolicu na koju će stati. Ko ne nađe mjesto gubi.





## Jedinica 3: Različiti, ali ipak partneri

### Aktivnosti / Vježbe:

Ok, igrajmo se!

Modificirana verzija

Sada ćemo malo promijeniti pravila: umjesto da jedni gube, a drugi pobjeđuju, zar ne bi bilo bolje da svi pobijede? Pošto nema dovoljno stolica, kada prestanemo da plješćemo, deset volontera mora pronaći način da svaki sjedne na pet stolica koje imamo ovdje. Ali bez razgovora!

Ok, igrajmo se!

- Šta ti misliš?
- Kako su se volonteri osjećali prvi put? Kako su prošli oni koji su izgubili?
- Šta mislite o drugoj verziji igre?
- Ko je izgubio?

Mogući odgovor: Ništa.

- Ko je pobijedio?

Mogući odgovor: SVI.

### Rezultat:

Učenici razumiju da biti drugačiji nije loše i strašno. Može biti zanimljivo, pa čak i doći na listu omiljenih aktivnosti.





## Jedinica 3: Različiti, ali ipak partneri

### Različiti načini da dodatno produbite svoje znanje:

U nastavku možete pronaći neke korisne linkove:

[https://www.youtube.com/watch?v=jg\\_Q34kGsKg](https://www.youtube.com/watch?v=jg_Q34kGsKg)

<https://www.youtube.com/watch?v=QyXFirOUeUk&t=18s>

<https://www.education.com/worksheet/article/book-report-outline/>

Rezultati:

Šta vam se svidjelo u ovoj lekciji?

Šta biste još željeli znati o ovoj temi?

Mislite li da postoji nešto što bi se moglo poboljšati?

Koje ste tehnike rješavanja sukoba naučili?

Hoćete li ih koristiti u stvarnoj situaciji sa studentima?

Šta vam je bilo lako i zanimljivo u ovoj lekciji?





## Jedinica 3: Različiti, ali ipak partneri

### Zaključak Jedinice:

Knjige za djecu često se bave delikatnim, ali važnim pitanjima. Zbog ciljane publike, književnost za djecu je fokusirana, razumljiva i povezana. Problemi i stvari se mogu obraditi u pričama trećeg lica, a apstraktni koncepti se dijele u nezaboravnim pričama. Iz ovih razloga, knjige za djecu mogu se pokazati posebno korisnim u podučavanju djece (i odraslih) korisnim tehnikama za rješavanje konflikata, bilo kod kuće, u školi i još mnogo toga. Ova lista sastavlja najbolje knjige iz književnosti za djecu za prikazivanje i podučavanje rješavanja sukoba.

Cijelu listu možete pogledati ovdje:

<https://bookroo.com/explore/books/topics/resolving-conflict>

### Preporuke za uključivanje roditelja kako bi se podržale dječje online aktivnosti:

Zauzimanje stava je vještina za koju je potrebno mnogo vježbe. Za učenike je važno da razmisle o tome kako mogu da se zauzmu za sebe u situacijama koje ih čine neugodnim ili ih razbjesne. Mi odrasli možemo im pomoći postavljajući im pitanja poput:

"Umjesto da kažeš da ti se ne sviđa. jer voliš različite stvari, šta bi mogao da kažeš svom prijatelju da budeš dobar tim?" ili "Kako da ljubazno kažeš svom drugaru iz razreda da ne uživaš raditi ono što on voli?" Sukobi, nesporazumi i svakodnevni život

agresija u školi i van nje može biti prilike za podsticanje ove vrste razmišljanja.

- Roditelji također mogu pomoći vježbanju asertivnosti kod kuće. Na primjer, možete ohrabriti svoju djecu da često vježbaju da govore jasno i čvrsto, ali ne agresivno, o onome što osjećaju, misle i žele.
- Veoma je važno da budete primjer u interakciji s djecom tako što ćete stajati na svom mjestu u situacijama koje vas ljute. Na primjer, možete odgovoriti asertivno kada ispravljate djecu nakon što urade nešto što vam smeta, umjesto da reagirate impulsivno.







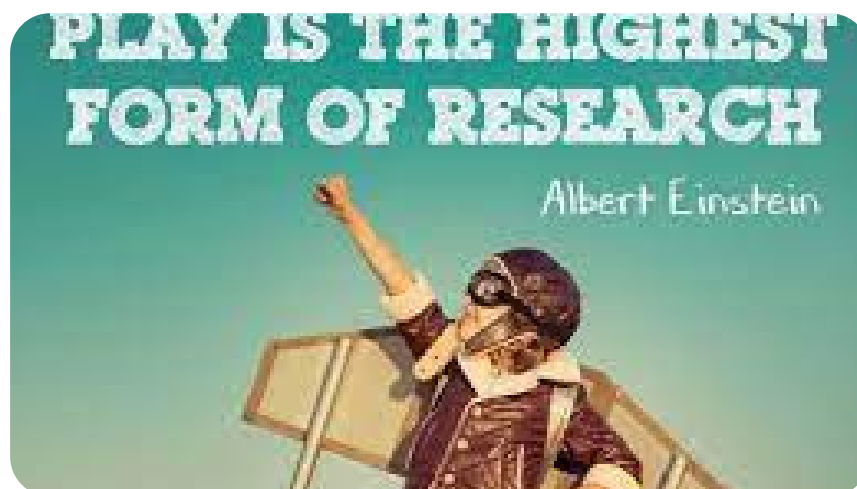
## Jedinica 4: Avantura

### Uvod

"Igra je najviši oblik istraživanja". / Albert Einstein

Jedno od najvažnijih sredstava za formiranje socijalnih vještina kod djece osnovnoškolskog uzrasta je igra. Dovodi ih u različite situacije, u njima budi inicijativu, domišljatost i gradi osjećaj povjerenja i pravde, koji su neophodni za formiranje socijalnih vještina kao osnove uspješne komunikacije kako između djece tako i između njih i roditelja, nastavnika i drugih odraslih. .

Igra pruža radost i iskustva, stvara uslove za samootkrivanje. To je najpogodniji oblik za izgradnju pozitivnih odnosa, želja za saradnjom i uzajamnom pomoći, a istovremeno pruža mogućnost za lično izjašnjavanje.





## Jedinica 4: Avantura

### Uvod

Po svojoj prirodi igra je jedna od glavnih aktivnosti čovjeka u djetinjstvu. Po svojoj strukturi se ne razlikuje od strukture ostalih aktivnosti, ali je velika razlika između njega i ostalih u sadržaju njegove elementarne strukture. a kasnije sa igrivom naravi, dijete se počinje formirati kao subjekt aktivnosti, i to svoj. Po prvi put u igri, i kroz igru, dijete može zadovoljiti svoje potrebe funkcionalne prirode, a kasnije ostvariti neki svoj dizajn, koji je oslobođen regulacijske uloge stvarne stvarnosti. Na osnovu uslovljenosti koju igra donosi, dijete može izvoditi radnje kojima prenosi značenje jednog predmeta na drugi, jedne sredine na drugu. Sredstva koja koristi su takođe uslovna i sa njima dete može da vrši uslovne radnje.

U igri, zbog svoje prirode, dete može pokazati visok stepen samostalnosti i aktivnosti, što u drugim ljudskim aktivnostima nije u stanju da realizuje. Tako se ispostavlja da je igra jedina aktivnost koja mu je dostupna, u kojoj može biti samostalan subjekt





## Jedinica 4: Avantura

### Energizer / Diskusija:

Zoološki vrt"

Potreban materijal: dovoljno velik i siguran prostor.

Kome je igra prikladna: za djecu u vrtiću i predškolskom uzrastu.

Prije početka igre:

Ako izbrojite 1, 2, 3... podijelite razred na 3, 4 ili 5 timova. U zavisnosti od uzrasta i sposobnosti dece u odeljenju, možete formirati više grupa.

Dodijelite svakoj grupi određenu životinju. Prva grupa je slon, druga grupa je vuk, treća je pas i tako dalje. Zajedno prepoznajte zvuk koji ispuštaju životinje. Vuk - ti (Awww!), pas - laje (Bow-Low!). Šta radi slon?

Pobrinite se da svako dijete zna o kojoj se životinji radi. Dobro izmiješajte grupe. Djeca treba da zatvore oči.

Pobrinite se da imate dovoljno prostora i da nema opasnih predmeta u koje bi mogli naletjeti ili se spotaknuti.

Kako igrati igru:



## Jedinica 4: Avantura

### Energizer / Diskusija:

Učesnici drže zatvorene oči tokom igre. Cilj je pronaći životinju poput njih samo ispuštanjem zvuka dok hodaju po sobi. Savjetujte im da hodaju polako i, ako odluče, da drže ruke naprijed kako ne bi naletjeli na nešto. Pobjednik je ekipa koja prva grupiše. Igra se može završiti kada sve grupe pronađu svoje saigrače.

#### Opcije:

Djecu možete podijeliti u timove dajući im kartice sa istim životinjama. Ako imate 20 djece koju želite podijeliti u 5 grupa, za to morate imati 4 identične karte.

Nakon utakmice razgovarajte o tome da li im je bilo teško ili lako, koje strategije su koristili za snalaženje, da li su mogli pomoći jedni drugima dok su tražili jedni druge itd.

<https://www.playworks.org/>

### Rezultat:

Učenici mogu igrati kao tim.

Učenici se mogu orijentisati.

Učenici mogu razviti strategije za pobjedu tima.

Učenici se zabavljaju dok se igraju.

Učenici razvijaju socijalno-emocionalne kvalitete.



## Jedinica 4: Avantura

### Sadržaj jedinice/Teorijska osnova:

Igra je najpristupačnija vrsta aktivnosti za djecu, način obrade utisaka primljenih iz vanjskog svijeta. Igra jasno pokazuje djetetovo razmišljanje i maštu, njegovu emocionalnost, aktivnost, razvoj potrebe za komunikacijom.

Igra za dijete je složen, multifunkcionalan i kognitivni proces, a ne samo zabava ili zabavna zabava. Zahvaljujući igricama, dijete razvija nove oblike reakcije i ponašanja, prilagođava se svijetu oko sebe, a također se razvija, uči i raste. Važnost igara za djecu je veoma velika, jer se u tom periodu odvijaju glavni procesi u razvoju djeteta.

Igra je neprocjenjivo sredstvo za formiranje moralnih i društvenih kvaliteta djeteta.

- Igra formira pozitivan stav prema prijateljima i drugim ljudima sa kojima dijete komunicira kroz nju.
- Tokom igre dete se razvija i formira kao ličnost, akumulira ona znanja i veštine od kojih će u kasnijoj fazi zavisiti njegov životni uspeh.





## Jedinica 4: Avantura

### Aktivnosti / Vježbe:

Igra ima i veliki edukativni značaj, jasno je povezana sa učenjem tokom direktnih obrazovnih aktivnosti, uz zapažanja Svakodnevnog života. Igrajući se, djeca uče boje, oblike, svojstva materijala, prostorne odnose, brojčane odnose, biljke, životinje. Tokom igre dijete uči da savlada poteškoće, tražeći izlaz iz situacije. A. V. Lunacharsky kaže: "Nije tačno da igra nije ozbiljna". Za dijete je svaka igra ozbiljna, jer dok se igra, ono živi. Neke igre razvijaju dječje razmišljanje i opću viziju, druge razvijaju spretnost, snagu, a treće razvijaju vještine dizajna. Postoje igre sa svrsishodnim učenjem, razvojnim karakterom, igre koje direktno utiču na psihološke kvalitete djetetove ličnosti. U njima djeca uče da samostalno rješavaju zadatke iz igre i pronalaze najbolji način da realizuju svoje planove. Koristite znanje, izrazite ga riječima. Zanimljiva igra povećava mentalnu aktivnost djeteta, a to može riješiti teži problem nego u direktno organiziranim aktivnostima učenja.

### Slatki problem

Svrha: naučiti djecu da rješavaju male probleme pregovaranjem, da prihvate zajedničke odluke, da odbiju brzo rješavanje problema u svoju korist pokretne igre: U ovoj igri će svako dijete trebati jedan kolačić, a svaki par djece će trebati jednu salvetu.

"Djeco, sjedite u krug. Obavezna igra slatkiša. Da biste primili kolačiće, prvo morate odabrati partnera i riješiti problem s njim. Sedite jedno pored drugog i pogledajte se u oči. Između vas će biti kolačić na salveti, nemojte ga još dirati.





## Jedinica 4: Avantura

### Aktivnosti / Vježbe:

Ova igra ima jedan problem. Kolačić može primiti samo partner čiji partner dobrovoljno odbija kolačić i daje vam ga. Ovo je pravilo koje ne treba kršiti. Sada možete započeti razgovor, ali bez pristanka vašeg partnera nije vam dozvoljeno da prihvatite kolačiće. Ako se dobije pristanak, kolačići se mogu uzeti.

Nastavnik zatim čeka da svi parovi donesu odluku i posmatra kako se ponašaju. Oni mogu odmah pojesti kolačić nakon što ga dobiju od partnera, a preostale kolačiće prelomiti na pola, a pola dati svom partneru. Neki ljudi ne mogu dugo da riješe problem, ko će ipak dobiti kolačiće.

"Sada ću svakom paru dati kolačić. Razgovarajte o tome šta ćete ovog puta učiniti s kolačićima."

Učiteljica napominje da se u ovom slučaju djeca ponašaju drugačije. Ona djeca koja podijele prvi kolačić na pola obično ponavljaju ovu "strategiju pravednosti". Većina djece koja su partneru dala kolačiće u prvom dijelu igre, a nisu dobila komadić, sada očekuju da im partner da kolačić. Ima djece koja su spremna pokloniti svom drugu drugi kolačić.

Pitanje za studente:

Reci mi, kako si se osjećao?

Ko je htio zadržati kolačiće? Šta si uradio povodom toga?

Šta očekujete kada ste pristojni prema nekome?

Da li su svi bili pošteno tretirani u ovoj igri?

Ko je odvojio najmanje vremena da postigne dogovor?

<https://kerchtt.ru/bg/igry-dlya-preodoleniya-konfliktov-u-doshkolnikov-detskie-konflikty-i/>





## Jedinica 4: Avantura

### Aktivnosti / Vježbe:

Vodeća aktivnost u periodu ranog djetinjstva je igra. Kroz njega djeca upoznaju svoju okolinu i zadovoljavaju svoju potrebu za komunikacijom. Igra ima različite funkcije u procesu rasta. To je sredstvo i uslov za razvoj. Različite vrste igara direktno utiču na formiranje motoričkog aparata, kognitivnih procesa, govora i osobina ličnosti. Za djecu sa smetnjama u razvoju igra ima tri glavne funkcije:

- Pomaže pri prilagođavanju na novu sredinu.
- Jača dodatni prijem i skreće pažnju sa postojeće bolesti.
- Igra igra ulogu terapijskog faktora

Djeca kroz djetinjstvo uče da se međusobno razumiju i poštuju, ali je dobro ako takvo iskustvo počnu sticati već na prvom koraku komunikacije. Najbolje što odrasli mogu učiniti u takvoj situaciji je naučiti djecu društveno prihvatljivim normama ponašanja i komunikacije.

### Result:

Dok se djeca igraju i zabavljaju, uče nove stvari i razumiju važnost timskog rada u rješavanju sukoba i upoznavanju drugih.

Učenici uče da komuniciraju sa drugima u igri.

Učenici igraju u timu.

Učenici su pokazali empatiju.

Razvijaju svoje socijalno-emocionalne kompetencije.





## Jedinica 4: Avantura

### Različiti načini da dodatno produbite svoje znanje:

**Samorefleksija:** Učenici mogu smisliti nove igre slične onima koje već poznaju promjenom pravila. Na taj način će pokazati kreativnost i sposobnost da nastupaju ne samo kao igrači.

**Istraživanje:** Učenici mogu napraviti listu svojih omiljenih igara. Najpoželjnije igre se mogu dodati na listu igara klase i igrati.

**Igre:** Učenici mogu učestvovati u edukativnim igrama, igrama uloga, fizičkim itd. igrama koje razvijaju i usavršavaju teme u modulu. Igre se mogu igrati pojedinačno ili u grupama.

**Rezultati:**

Zašto mi je važno da igram?

Moram li imati partnere u igricama?

Koje igre najviše volim?

Šta sam naučio o ostalima u timu iz igre?





## Jedinica 4: Avantura

### Zaključak Jedinice:

Jedno od najvažnijih sredstava za formiranje socijalnih vještina kod djece osnovnoškolskog uzrasta je igra. Dovodi ih u različite situacije, u njima budi inicijativu, domišljatost i izgradnju osjećaja povjerenja i pravde, neophodnih za formiranje socijalnih vještina kao osnove uspješne komunikacije kako između djece tako i između njih i roditelja, nastavnika i drugih odraslih. .

Igra pruža radost i iskustva, stvara uslove za samootkrivanje. To je najpogodniji oblik za izgradnju pozitivnih odnosa, želja za saradnjom i uzajamnom pomoći, a istovremeno pruža mogućnost ličnog izražavanja.

<https://games4esl.com/virtual-classroom-games-and-activities/>

### Preporuke za uključivanje roditelja kako bi se podržale dječje online aktivnosti:

Ohrabrite svoje dijete da se igra: igrajte se zajedno kao partneri tokom online aktivnosti, uključujući njihov napredak u učenju i izazove.

Napravite raspored s određenim vremenom za online učenje i igranje igara. Ovo će pomoći vašem djetetu da bude samostalno, organizirano i fokusirano, a vi ćete vidjeti kako napreduje

Pratite aktivnosti vašeg djeteta na mreži, uključujući web stranice i aplikacije koje koristi i sadržaj kojem pristupa. Pobrinite se da koriste sigurne i odgovarajuće resurse za igru.

Pomozite svom djetetu da razvije efikasne strategije igre.

Pohvalite dijete kada radi dobro, dajte pozitivnu povratnu informaciju. To će im pomoći i motivirati ih da se samovrednovaju i poboljšaju i izgrade samopouzdanje i samopoštovanje.

Samoprocijenite njihov napredak u učenju i identificirajte područja za poboljšanje.

<https://brightchamps.com/blog/conflict-resolution-skills-for-kids/>





## Modul 4 - Samosvijest

### Uvod u modul

Samosvijest je važna za razvoj 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 razvoj strategija suočavanja mogu biti sjajni načini da učenici postanu svjesniji sebe. Djeca mogu izgraditi samopouzdanje i formirati smislene odnose s drugima uključivanjem u ove aktivnosti.





# **Jedinica 1: Razumijevanje sebe , svojih osjećanja**

## **Uvod**

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

Djeca prvo razvijaju samosvijest oko druge godine. Tada shvate da su odvojeni pojedinci od drugih ljudi i stvari.

Samosvijest je važna jer vam pomaže razumjeti svoje misli i emocije. Takođe vam omogućava da kontrolirate svoje ponašanje. Ako znate kako se osjećate, možete bolje upravljati svojim reakcijama na situacije. Za djecu je važno da imaju jaku samosvijest kako bi bolje razumjeli sebe i upoznali svoje izazove. Na primjer, ako neko ima problema s emocijama, moglo bi imati smisla zašto bi se on/ona lako naljutio ili ponekad osjećao tugu, ali ako ne znate ovo o sebi znači da nećete osjetiti kako ti osjećaji utiču na vaš život tek mnogo kasnije u nastavku kada stvari postanu složenije nego prije - što nikad nije zabavno!

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





# Jedinica 1: Razumijevanje sebe , svojih osjećanja Uvod

Dobrodošli u našu jedinicu za razumijevanje sebe i svojih emocija. Da li ste se ikada osećali srećno, tužno, ljuto ili uplašeno? Emocije su veliki dio naših života i mogu utjecati na to kako se osjećamo, razmišljamo i ponašamo.

U ovoj cjelini učit ćemo o emocijama i kako ih bolje razumjeti. Razgovarat ćemo o različitim emocijama, njihovim osjećajima i zašto ih imamo. Također ćemo naučiti kako naša tijela reaguju kada osjetimo određene emocije. Razumijevanje naših emocija je važno jer nam pomaže da bolje komuniciramo s drugima, donosimo dobre odluke i brinemo o sebi. Kada razumijemo svoje emocije, možemo naučiti kako ih upravljati zdravo i osjećati se sretnije i samopouzdanije.

Jeste li spremni naučiti više o sebi i svojim emocijama? Hajde da počnemo!



Photo: CANVA







## Jedinica 1: Razumijevanje sebe, svojih osjećanja

### Energizer / Diskusija:

Energizer uključuje učenike da formiraju krug. Učitelj prikazuje različite emocije poput plača, ljutnje ili sreće, pri čemu svi u krugu oponašaju te emocije jednu za drugom, a zatim zajedno.

Ova interaktivna aktivnost njeguje jedinstvo, emocionalnu svijest i empatiju među učenicima. Energizer postaje privlačan i inkluzivan prilagođavanjem različitim starosnim grupama i sposobnostima, kao što je pojednostavljivanje emocija ili uključivanje muzike. Nakon aktivnosti, diskusija istražuje izražene emocije, poboljšavajući emocionalnu inteligenciju učenika i razumijevanje drugih. Ovaj energizer efikasno postavlja pozitivan ton sesiji, podstičući aktivno učešće i emocionalno istraživanje.

### Result:

Povećana samosvijest: učenici istražuju različite emocije, podstičući samosvijest i emocionalnu inteligenciju u sigurnom okruženju.  
Poboljšana komunikacija: izražavanje emocija poboljšava komunikacijske vještine, omogućavajući jasno izražavanje i razumijevanje osjećaja. Poboljšana empatija: razumijevanje različitih emocija neguje empatiju, promovirajući suosjećanje i poboljšane društvene interakcije. Poboljšana grupna kohezija: kolaborativno izražavanje emocija jača timski rad, stvarajući pozitivnu i podržavajuću grupnu dinamiku.







# Jedinica 1: Razumijevanje sebe, svojih osjećanja

## Sadržaj jedinice/Teorijska osnova:

Modul prodire duboko u samosvijest i emocionalnu inteligenciju. Ona rasvjetljava zamršenu vezu između emocija, misli i ponašanja. Učesnici uče da prepoznaju osjećaje i shvate njihov utjecaj na donošenje odluka i odnose. Obuka koristi različite metode, od tehnika samorefleksije kao što su vođenje dnevnika i vježbe svjesnosti do praktičnih vježbi poput scenarija igranja uloga. Vizuelna pomagala, kao što su točkovi za emocije, pomažu u preciznom utvrđivanju i artikulaciji osećanja. Uspostavljeni okviri socijalnog i emocionalnog učenja obogaćuju obuku, pružajući sveobuhvatno razumijevanje.

Prelaskom na online platforme, obuka koristi digitalne alate i interaktivne vježbe. Virtuelne simulacije omogućavaju učesnicima da praktikuju emocionalnu regulaciju u različitim scenarijima. Forumi za diskusiju služe kao prostori za razmjenu iskustava koja podstiču osjećaj zajedništva. Međutim, online oblast predstavlja izazove, posebno održavanje sigurnog i inkluzivnog okruženja. Interaktivni elementi kao što su grupne aktivnosti i sesije suprotstavljaju odvajanju, osiguravajući aktivno učešće. Personalizirani mehanizmi povratnih informacija i interakcije jedan na jedan između fasilitatora i učesnika nude vitalnu podršku, osiguravajući holističko, impresivno i podržavajuće emocionalno iskustvo učenja.



## Jedinica 1: Razumijevanje sebe , svojih osjećanja

### Aktivnosti / Vježbe:

U istraživanju samosvijesti i emocija, modul će očarati studente kroz primjere iz stvarnog života, koristeći relevantne scenarije, slike, video zapise i priče. Zanimljiva "Koja emocija?" Aktivnost će potaknuti timski rad, komunikaciju i kritičko razmišljanje dok učenici sarađuju u malim grupama kako bi prepoznali emocije u novinskim isječcima i spojili ih s odgovarajućim emoji karticama. Materijali poput emoji kartica, isječaka iz novina, makaza, ljepila i dodatnih vizuala kao što su PowerPoint prezentacije, grafike i poster, poboljšat će iskustvo učenja.

Nadalje, modul će koristiti različite interaktivne metode, uključujući otvorene diskusije u stilu kafića, debate, brze igre i participativne igre kartama, njegujući okruženje u kojem učenici mogu slobodno izraziti svoje emocije i misli dok praktikuju aktivno slušanje. Biće napravljene posebne prilagodbe kako bi se osigurala inkluzivnost, kao što je obezbjeđivanje većih emoji kartica i uključivanje senzornih elemenata, omogućavajući učenicima s različitim potrebama da u potpunosti učestvuju u aktivnostima.



## Jedinica 1: Razumijevanje sebe , svojih osjećanja

### Različiti načini da dodatno produbite svoje znanje:

Učenici uzrasta 6-10 godina mogu se uključiti u različite aktivnosti kako bi poboljšali svoju emocionalnu svijest i pratili napredak:

- Samorefleksija: Ohrabrite redovne provjere gdje učenici ocjenjuju svoje emocije ili bilježe dnevnik o svojim osjećajima i iskustvima.
- Istraživački projekti: Dodijelite male projekte koji istražuju emocije, omogućavajući učenicima da se dublje udube i poboljšaju istraživačke i prezentacijske vještine.
- Upitnici: Koristite ankete prilagođene uzrastu da biste prikupili povratne informacije, precizirajući prednosti i oblasti koje treba poboljšati.
- Igre emocija: Implementirajte igre kao što su igranje uloga, bingo emocija ili šarade sa osjećajima kako biste razvili vještine emocionalnog prepoznavanja, omogućavajući učenicima da prate svoj napredak.
- Interaktivni kvizovi: Vodite zanimljive kvizove u zabavnom formatu, podstičući razumijevanje emocija i upravljanje njima.
- Grupna refleksija: Potaknite diskusije u parovima ili krugovima, omogućavajući učenicima da podijele osjećaje i iskustva, promovirajući međusobno učenje i komunikacijske vještine.



Photo: CANVA

## **Jedinica 1: Razumijevanje sebe , svojih osjećanja**

### **Zaključak Jedinice:**

Članak "Emocije za djecu" o Proud to be Primary nudi niz aktivnosti, knjiga i resursa koji pomažu maloj djeci da razumiju svoje emocije i da ih efikasno upravljaju. Stranica sadrži strategije koje pomažu djeci da prepoznaju i izraze svoje emocije, izgrade empatiju i razviju pozitivne vještine suočavanja.

<https://proudtobepprimary.com/emotions-for-kids/>

### **Preporuke za uključivanje roditelja kako bi se podržale dječje online aktivnosti:**

Učešće roditelja je od suštinskog značaja za podsticanje dečijeg onlajn angažmana sa „Razumijevanjem sebe i svojih emocija“. Evo ključnih preporuka:

- Potaknite otvorenu komunikaciju: stvorite siguran prostor za svoje dijete da otvoreno dijeli emocije i iskustva.
- Nadgledajte aktivnosti na mreži: Osigurajte sigurnu interakciju na mreži koja odgovara uzrastu, vodeći računa o potencijalnim rizicima.
- Sudjelujte zajedno: Uključite se u aktivnosti, video zapise ili igre povezane s emocijama, promovirajući povezivanje i razumijevanje.
- Naglasite emocionalnu inteligenciju: razgovarajte o njenoj važnosti, ohrabrujući primjenu u svakodnevnom životu za bolje odnose.
- Postavite ograničenja vremena ekrana: Postavite granice kako biste izbjegli prekomjernu upotrebu na mreži.
- Ostanite povezani sa školom: Održavajte komunikaciju s nastavnicima kako biste ostali informirani o zadacima emocionalne inteligencije.

## Jedinica 2: Svjesnost i zahvalnost

### Uvod

Dobrodošli u Jedinicu za svesnost i zahvalnost za učenike uzrasta 6-10 godina. U ovoj jedinici učenici će istražiti koncepte pažnje i zahvalnosti, razumijevanje njihovog značenja i načina na koji se mogu uključiti u svakodnevni život. Mindfulness, praksa posvećivanja pune pažnje sadašnjem trenutku, pomaže u jačanju smirenosti i fokusiranosti u različitim situacijama, od sportskih aktivnosti do slobodnog vremena. Zahvalnost, snažna emocija, nastaje kada prepoznamo djela ljubaznosti ili cijenimo darove u našim životima.

Kroz aktivnosti kao što je vođenje dnevnika zahvalnosti, učenici će naučiti da priznaju i vrednuju pozitivne aspekte svog života, promovirajući sreću i blagostanje. Kroz ovu nastavnu jedinicu učenici će se baviti prednostima svjesnosti i zahvalnosti, razvijajući vještine izražavanja uvažavanja i poboljšanja svoje ukupne pozitivnosti.



Photo: CANVA



## Jedinica 2: Svjesnost i zahvalnost

### Energizer / Diskusija:

Kako bi se osigurao uspjeh lova na smetlare, ključno je potvrditi da su učenici u prikladnom okruženju sa pristupom potrebnim predmetima i ljudima, a da pritom ne ometaju pažnju. Prije nego što aktivnost počne, nastavnik može uključiti učenike postavljanjem pitanja koja podstiču na razmišljanje u vezi sa pažnjom i zahvalnošću. To ih ne samo zagrijava, već i procjenjuje njihovo razumijevanje ovih koncepata.

Tokom lova na smetlare, učenici se podstiču da napišu ili nacrtaju svoje odgovore na šablonu, podstičući samorefleksiju i dajući opipljiv zapis o svom napretku. Štaviše, aktivnost se može prilagoditi da promoviše kritičko mišljenje; učenici mogu prepoznati greške i razgovarati o načinima poboljšanja, koristeći kreativne formate poput stripova kako bi iskustvo učenja učinili ugodnim i interaktivnim. Na taj način potraga za smetlarima postaje privlačan način za razvijanje svijesti i vještina kritičkog mišljenja među učenicima.

### Result:

Energizer za lov na otpad podstiče aktivno učešće, pamćenje i kreativnost dok učenici traže predmete koji izazivaju pozitivne emocije. Podstičući samorefleksiju i svesnost, pomaže učenicima da se usredsrede na sreću, podstičući drugarstvo i pozitivnu atmosferu u učionici. Ova aktivnost je živahan i privlačan način za početak nastave, postavljajući pozitivan ton za dan.





## Jedinica 2: Svjesnost i zahvalnost

### Sadržaj jedinice/Teorijska osnova:

U ovom modulu za djecu od 6-10 godina, fokus je na učenju pažljivosti i zahvalnosti. Pažnja, naglašavanje svjesnosti sadašnjeg trenutka i zahvalnost, uvažavanje pozitivnog, ključni su za emocionalno blagostanje. Nastavnici koriste interaktivne aktivnosti poput lova na smetlare i drveća zahvalnosti kako bi angažirali učenike, podstičući ove osnovne vještine.

I u fizičkim učionicama i na mreži, ove aktivnosti se neprimjetno prelaze. Virtualni smetlari i digitalni dnevnik zahvalnosti održavaju angažman i omogućavaju razmjenu iskustava u realnom vremenu. Vježbe disanja i svjesne sesije bojanja, koje se provode putem video poziva, jačaju važnost da ostanete prisutni. Kolaborativne online table olakšavaju zajedničko izražavanje zahvalnosti, osiguravajući da se ove vitalne životne vještine uvježbavaju i vrednuju, bilo lično ili virtualno.





## Jedinica 2: Svjesnost i zahvalnost

### Aktivnosti / Vježbe:

U aktivnosti Drvo zahvalnosti, vizuelna pomagala poput postera, obojenog lišća i drveća uče djecu o zahvalnosti. Nakon učešća u lovu na smetlare, učenici pojedinačno pišu ili crtaju pet stvari na kojima su zahvalni, a zatim podijele i prikače svoje listiće na grane drveća. Ovaj proces saradnje podstiče timski rad i aktivno angažovanje dok učenici uče o važnosti zahvalnosti. Nastavnici unaprijed pripremaju materijale, a učenici koriste olovke ili flomastere da izraze svoju zahvalnost, poboljšavajući svoje društvene vještine kroz diskusiju i razmišljanje.

Prilagođavanja se vrše kako bi se zadovoljili učenici sa posebnim potrebama, kao što je korištenje asistivne tehnologije ili pružanje pomoći od strane nastavnika ili pomoćnika. Ovaj inkluzivni pristup osigurava da svi učenici mogu učestvovati, naglašavajući fokus aktivnosti na izgradnji društvenih vještina i podsticanju smislenih interakcija, podstičući pozitivno okruženje u učionici.

### Result:

Članak na blogu o aktivnostima za djecu "Drvo zahvalnosti za djecu" pruža zabavnu i kreativnu aktivnost koju roditelji i nastavnici mogu koristiti da pouče djecu o zahvalnosti i važnosti zahvaljivanja. Stranica sadrži upute korak po korak i šablone za ispis za izradu lijepog i smislenog drveta zahvalnosti koje se može prikazati u učionici ili kući.

<https://kidsactivitiesblog.com/47813/gratitude-tree-for-kids/>



## Jedinica 2: Svjesnost i zahvalnost

### Različiti načini da dodatno produbite svoje znanje:

**Samorefleksija:** Učenici mogu koristiti časopise ili radne listove da razmišljaju o tome šta su naučili kako su napredovali. Oni mogu sebi postaviti ciljeve i pratiti svoj napredak ka tim ciljevima.

**Istraživanje:** Učenici mogu sprovesti istraživanje o temama obrađenim u jedinici i napisati izvještaj ili napraviti prezentaciju da pokažu svoje razumijevanje materijala.

**Upitnici:** Nastavnici mogu učenicima dati upitnike da popune kako bi procijenili njihovo razumijevanje materijala i identifikovali oblasti u kojima bi im mogla biti potrebna dodatna podrška.

**Igre:** Učenici mogu učestvovati u edukativnim igrama koje jačaju koncepte obrađene u nastavnoj jedinici. Igre se mogu igrati pojedinačno ili u grupama.

**Testovi:** Nastavnici mogu administrirati testove kako bi procijenili razumijevanje materijala od strane učenika i identificirali područja u kojima bi im mogla biti potrebna dodatna podrška.



Photo: CANVA



## Jedinica 2: Svjesnost i zahvalnost

### Zaključak Jedinice:

Članak „Izazov za ispis zahvalne djece“ na blogu Big Life Journal roditeljima i nastavnicima pruža koristan alat za podsticanje djece da neguju osjećaj zahvalnosti i uvažavanja. Izazov za ispis nudi zabavne i zanimljive aktivnosti koje promovišu pozitivno razmišljanje, razmišljanje i svjesnost, pomažući djeci da razviju pozitivniji i otporniji pogled na život.

<https://biglifejournal.com/blogs/blog/grateful-children-printable-challenge>

Udemy kurs "Mindfulness za djecu: Fokus i sloboda za djecu" nudi sveobuhvatan vodič za roditelje, staratelje i edukatore za podučavanje djece tehnikama svesnosti, uključujući vježbe disanja, meditaciju i joga poze. Kurs je osmišljen da pomogne djeci da poboljšaju fokus, smanje stres i anksioznost i razviju pozitivne društvene i emocionalne vještine koje će im koristiti.

### Preporuke za uključivanje roditelja kako bi se podržale dječje online aktivnosti:

Aktivno učešće je ključno za roditelje koji podržavaju djecu uzrasta 6-10 godina u online aktivnostima svesnosti i zahvalnosti.

Potaknite porodični angažman, osigurajte sigurno okruženje na mreži, ponudite smjernice i omogućite refleksivne rasprave o njihovim iskustvima. Što je najvažnije, roditelji bi trebali modelirati pažnju i zahvalnost u svom ponašanju, inspirirajući svoju djecu da usvoje ove prakse.





## Jedinica 3:

### Uvod

U ovom modulu djeca će istražiti vrijednu vještinu realistične samoprocjene, ključno sredstvo za razumijevanje njihovih snaga, slabosti i sposobnosti. Kroz angažovane aktivnosti i usmjeravanje, učenici će se baviti samorefleksijom, ohrabrujući ih da razmisle o svojim postignućima i izazovima. Upoređujući ova iskustva sa svojim vršnjacima, djeca stiču uvide koji čine osnovu njihove samosvijesti. Dodatno, modul se fokusira na praktične tehnike za postavljanje ciljeva, osnažujući učenike da se koncentrišu na svoje prednosti, a istovremeno prepoznaju područja koja treba poboljšati. Konkretni i dostižni ciljevi će biti kreirani u saradnji, naglašavajući praćenje napretka i slavljenje dostignuća.

Štaviše, modul nudi puteve za kontinuirano učenje, uključujući strukturirane aktivnosti kao što su časovi i radionice i neformalna iskustva kao što su volontiranje i istraživanje novih hobija. Modul također zagovara traženje povratnih informacija od pouzdanih izvora podučavajući djecu kako da koriste konstruktivnu kritiku da usavrše svoje vještine. Savladavanjem ovih vještina, djeca će biti dobro opremljena za navigaciju svojim ličnim i akademskim putovanjima, podstičući osjećaj samopouzdanja i postignuća.



Photo: CANVA





## Jedinica 3: Realna samoprocjena

### **Energizer / Diskusija:**

Za ovu konkretnu temu o realističkoj samoprocjeni, aktivnost pokretača energije mogla bi uključivati traženje učenika da učestvuju u brznoj sesiji razmišljanja o svojim omiljenim stvarima. To bi im moglo pomoći da se uključe i pripreme za lekciju.

Druga opcija bi mogla biti da zamolite učenike da se upare i naizmjenice podijele jednu stvar u kojoj su dobri i koju bi željeli poboljšati. Ovo bi moglo pomoći u evaluaciji njihovog prethodnog znanja i dati nastavniku ideju odakle učenici počinju.

Aktivnost bi mogla biti prilagodljiva uključivanjem vještina kritičkog razmišljanja, kao što je prikazivanje stripa (avata) s likom koji pravi grešku i traženje od djece da identifikuju grešku i razviju načine na koje je lik mogao drugačije pristupiti situaciji. Ovo bi moglo pomoći da se ojača ideja da je pravljenje grešaka prirodan dio učenja i rasta. Aktivnost ne bi nužno zahtijevala od djece da bilo šta zapišu, već bi se umjesto toga mogla facilitirati kroz grupnu diskusiju.

### **Rezultat:**

Dokument nudi praktične prijedloge i strategije za roditelje i staratelje kako bi pomogli u poticanju razmišljanja o rastu kod djece, naglašavajući važnost truda, upornosti i učenja iz grešaka.  
<https://drive.google.com/file/d/124SpB4vM9t6xfq1M5l1Levl7cjlTo8kD/view?usp=sharing>







## Jedinica 3: Realna samoprocjena

### Sadržaj jedinice/Teorijska osnova:

Realna samoprocjena, umjetnost procjenjivanja vlastitih snaga i slabosti, temeljna je životna vještina. Osposobljava učenike da prepoznaju područja koja treba poboljšati dok slave svoja postignuća. Ova samosvijest ih osposobljava da postavljaju i postignu ciljeve, poboljšaju akademske i vannastavne rezultate i njeguju samopouzdanje.

U ovom modulu studenti će se uključiti u različite aktivnosti koje promovišu samorefleksiju i postavljanje ciljeva. Ove aktivnosti uključuju vođenje dnevnika i sesije razmišljanja, podstičući duboku introspekciju. Interaktivne metode poput igranja uloga i zanimljivih igara su integrirane, potičući samoizražavanje i jačajući vještine samoprocjene. Osim toga, učenici se podstiču da traže povratne informacije od odraslih i vršnjaka kojima se vjeruje, poboljšavajući njihovo razumijevanje svojih sposobnosti i područja za rast.

U online obrazovanju, interaktivni alati kao što su kvizovi i video konferencije olakšavaju samoprocjenu. Online alati za postavljanje ciljeva i uređaji za praćenje napretka pomažu učenicima da prate njihov rast, dok virtuelne aktivnosti igranja uloga promoviraju samoizražavanje na daljinu. Usađujući naviku razmišljanja, postavljanja ciljeva i traženja povratnih informacija, ova jedinica osposobljava učenike sa osnovnim vještinama za realističnu samoprocjenu, osiguravajući da razviju samosvijest, samopouzdanje i snažan osjećaj lične odgovornosti osobno i online.





## Jedinica 3: Realna samoprocjena

### Aktivnosti / Vježbe:

Angažovane aktivnosti su ključne za usavršavanje učeničkih vještina realne samoprocjene. Na primjer, tabela "Snage i izazovi" podstiče studente da identifikuju svoje prednosti i oblasti kojima je potreban rast u različitim aspektima kao što su akademski i hobiji, podstičući samosvijest. Vježbe postavljanja ciljeva ih uče da kreiraju mjerljive ciljeve, promovišući odgovornost i praćenje napretka. Vježbe povratnih informacija podstiču konstruktivnu evaluaciju vršnjaka, poboljšavajući njihovu sposobnost da prihvate i primjene povratne informacije radi poboljšanja. Scenariji igranja uloga pružaju mogućnosti za samoprocjenu i donošenje odluka, njegujući vještine kritičkog mišljenja. Aktivnosti svjesnosti poput dubokog disanja poboljšavaju njihovu samosvijest i refleksivne sposobnosti.

Inkluzivnost je najvažnija, posebno za studente sa posebnim potrebama. Prilagođene adaptacije, kao što su vizuelna pomagala i pojednostavljena uputstva, osiguravaju njihovo aktivno učešće, čineći ove aktivnosti samoocjenjivanja dostupnim i korisnim za svakog učenika i promovišući okruženje za učenje koje podržava i uključuje.

### Rezultat:

Stranica „Vršnjačka i samoprocjena za učenike“ na web stranici Odjeljenja za obrazovanje Novog Južnog Velsa pruža nastavnicima praktične smjernice i resurse za implementaciju učinkovitih strategija samoprocjene i vršnjačke procjene u učionici. Stranica nudi niz primjera i predložaka za alate za samostalnu i vršnjačku procjenu i savjete za pomoć učenicima da razviju svoje vještine ocjenjivanja i pruže konstruktivne povratne informacije svojim vršnjacima.







## Jedinica 3: Realna samoprocjena

### Različiti načini da dodatno produbite svoje znanje:

Samorefleksija je ključna za učenike da procijene svoj put učenja. Putem metoda poput vođenja dnevnika ili korištenja blogova, učenici mogu dokumentirati svoje izazove i poboljšanja tokom vremena. Istraživački projekti im omogućavaju da pokažu svoje razumijevanje, učvršćujući svoje znanje u procesu.

Upitnici i obrazovne igre nude praktične načine za učenike da procijene svoje razumijevanje i identifikuju područja za poboljšanje. Grupne diskusije omogućavaju zajedničko učenje, gdje učenici dijele svoje izazove i strategije za napredak. Podsticanje učenika na konkretna pitanja o njihovom iskustvu učenja, oni mogu procijeniti svoj napredak, tražiti podršku i efikasno poboljšati svoje razumijevanje.



Photo: CANVA



## Jedinica 3: Realna samoprocjena

### Zaključak Jedinice:

Članak "Važnost poučavanja kritičkog mišljenja" u časopisu Journal of Future Learning fokusira se na ulogu kritičkog mišljenja u obrazovanju i njegov utjecaj na akademski i lični uspjeh učenika. Autori istražuju trenutno stanje nastave kritičkog mišljenja i nude praktične prijedloge za nastavnike da to ugrade u svoju nastavnu praksu.

<https://journals.sfu.ca/flr/index.php/journal/article/view/24/81>

### Preporuke za uključivanje roditelja kako bi se podržale dječje online aktivnosti:

Redovna komunikacija je od vitalnog značaja. Razgovarajte o online aktivnostima vašeg djeteta, saslušajte njegove brige i pružite potrebnu podršku i smjernice. Uspostavljanje strukturiranog rasporeda za online učenje i samoprocjenu pomaže im da ostanu fokusirani, dok praćenje njihovih aktivnosti na mreži osigurava sigurno i prikladno korištenje resursa.

Osim toga, ponudite pozitivno potkrepljenje za njihova postignuća, ohrabrujući kontinuirano učenje i samoprocjenu. Pružiti praktičnu podršku pomažući im da razviju efikasne navike učenja i strategije učenja. Budite uzor za odgovorno ponašanje na mreži i saradujte sa svojim učiteljem, prisustvujući konferencijama kako biste bili informirani o napretku vašeg djeteta

## Jedinica 4:Koncept samopoimanja

### Uvod

Promoviranje zdravog samopoimanja kod učenika ključno je za njihov ukupni razvoj. Potičite pozitivan razgovor sa samim sobom kroz afirmacije kako biste povećali samopouzdanje. Pružaju različite mogućnosti za uspjeh u akademskoj nastavi, sportu i umjetnosti, podstičući samopouzdanje i samopoštovanje. Slavite individualnost, cijenite jedinstvene snage i izazove svakog učenika i pružite specifične, konstruktivne povratne informacije fokusirane na trud i napredak. Stvaranje pozitivnog, inkluzivnog okruženja u učionici podstiče saradnju i empatiju učenika, njegujući pozitivne odnose.

Djeca mogu poboljšati svoje samopoimanje u razredu razmišljajući pozitivno, prepoznajući svoje prednosti, postavljajući ostvarive ciljeve i okružujući se vršnjacima koji ih podržavaju. Prihvatanje njihove jedinstvenosti i ostanak vjerni sebi potiče snažnu i pozitivnu samopoimanje, omogućavajući im da postignu svoje ciljeve i slave svoju individualnost. Zapamtite, izgradnja zdravog samopoimanja je kontinuirano putovanje koje osnažuje učenike da se osjećaju dobro u vezi sa sobom i svojim sposobnostima.



Photo: CANVA

## Jedinica 4:Koncept samopoimanja

### **Energizer / Diskusija:**

Lekcija se fokusira na samopoimanje i kako ono utječe na naše ponašanje, emocije i odnose. Lekcija ima za cilj da pomogne učenicima da shvate ideju samopoštovanja, kako ga unutrašnji i spoljašnji faktori uslovljavaju i da ono nije fiksno, već se može menjati tokom vremena.

Lekcija uključuje aktivnost koja daje energiju u kojoj se od učenika traži da zamijene mjesta na osnovu svojih sklonosti i nesvidanja i grupnu aktivnost u kojoj učenici kreiraju lični kolaž i dijele ga sa svojim vršnjacima. Lekcija također uključuje razmišljanje o emocijama i zdravom odgovoru. Cilj je pružiti učenicima alate za samorefleksiju, promovirati različitost i pomoći im da izgrade zdravu samopoimanje.

### **Rezultat:**

Plan lekcije "Dugo i kratko: Istraživanje visine i udaljenosti" je dizajniran za učenike osnovne škole. Plan lekcije ima za cilj da nauči učenike konceptu mjerenja i kako da koriste standardne mjerne jedinice poput inča i stopa. Aktivnosti također podstiču učenike da upoređuju i upoređuju mjere različitih objekata. Sve u svemu, plan lekcije ima za cilj da pomogne učenicima da razumiju mjerenje i kako se ono odnosi na njihov svakodnevni život.

[https://www.educationworld.com/a\\_lesson/lesson/lesson085.shtml](https://www.educationworld.com/a_lesson/lesson/lesson085.shtml)





## Jedinica 4:Koncept samopoimanja

### Sadržaj jedinice/Teorijska osnova:

Razumijevanje samopoimanja je sastavni dio ličnog rasta, utječući na motivaciju, stav, ponašanje i otpornost. Ova jedinica se fokusira na dinamičku prirodu samopoimanja, naglašavajući da se ona može mijenjati tokom vremena i da je oblikovana unutarnjim mislima i vanjskim interakcijama. Učenici će se uključiti u vježbe samorefleksije kako bi njegovali zdravu samopoimanje, podstičući lični rast i emocionalno blagostanje.

Jedinica počinje energičnim uvodom i likovnom aktivnošću, gdje učenici stvaraju autokolaže kako bi se osvrnuli na svoje emocije. Zajedničko učenje se podstiče kroz forume za diskusiju i grupne projekte, omogućavajući učenicima da podijele iskustva i ideje. Redovne povratne informacije, interaktivni sadržaji poput videa i kvizova, te vježbe ličnog razmišljanja povećavaju angažman i samosvijest. Jedinica kulminira u reflektivnoj sesiji, omogućavajući studentima da daju povratne informacije i procijene svoje ishode učenja.

Online alati kao što su Google Classroom, Kahoot!, Padlet, Quizlet i Flipgrid olakšavaju implementaciju ove jedinice. Ove platforme omogućavaju interaktivna iskustva učenja, omogućavajući nastavnicima da kreiraju zanimljiv sadržaj, podstiču saradnju, procjenjuju napredak učenika i podstiču promišljeno razmišljanje.





## Jedinica 4:Koncept samopoimanja

### Aktivnosti / Vježbe:

Uključite učenike u interaktivno samoistraživanje kroz različite aktivnosti: Počnite s vježbom mapiranja uma, ohrabrujući ih da kreiraju detaljne reprezentacije sebe, uključujući interese i snage. Uparite ih za scenarije igranja uloga kako biste istražili osjećaj samopouzdanja i nesigurnosti i kreirajte lične kolaže koristeći časopise, makaze i ljepilo kako biste izrazili svoj identitet i vrijednosti. Osim toga, negujte pozitivan razgovor s samim sobom tako što ćete učenicima dati da napišu afirmacije, prikazujući ih kao vidljive podsjetnike na svojim stolovima ili ogledalima i ohrabrujući zajedničko stvaranje afirmacija unutar grupe.

Osigurajte inkluzivnost prilagođavanjem aktivnosti za učenike sa posebnim potrebama: Obezbijedite taktilne materijale ili audio opise za učenike sa oštećenim vidom i koristite pisana uputstva ili vizuelna pomagala za osobe sa oštećenjem sluha. Ove modifikacije osnažuju svakog učenika da u potpunosti učestvuje, osiguravajući inkluzivno i podržavajuće okruženje za učenje u kojem se slavi individualnost.

### Rezultat:

Uključite učenike u samoistraživanje uz aktivnosti poput mapiranja uma i igranja uloga kako biste povećali samopouzdanje. Osigurajte inkluzivnost pružanjem materijala po mjeri za učenike sa poteškoćama u razvoju, podstičući okruženje za učenje koje podržava sve.







## Jedinica 4:Koncept samopoimanja

### Različiti načini da dodatno produbite svoje znanje:

Vođeno opuštanje je jednostavan, ali efikasan način da se pomogne djeci, uključujući i 6-godišnjake, da se opuste i smanje stres. U mirnom okruženju potaknite dijete da zatvori oči i duboko udahne dok ga vodite kroz skeniranje tijela i vježbu vizualizacije. Dostavljeni skripti iz Green Child Magazina nude osnovne alate za roditelje, nastavnike i staratelje za podršku djeci u razvoju svijesti i efikasnom upravljanju stresom.

Koristeći ove skripte, roditelji i vaspitači mogu stvoriti mirnu atmosferu u kojoj se djeca mogu opustiti, naučiti da se fokusiraju na svoj dah i tijelo i razviju osnovne tehnike opuštanja. Ove prakse značajno doprinose emocionalnom blagostanju djece, pomažući im da efikasnije upravljaju stresom i anksioznošću.



Photo: CANVA







## Jedinica 4:Koncept samopoimanja

### Zaključak Jedinice:

Zaključno, samopoimanje je vitalni aspekt našeg života koji utječe na naš obrazovni i društveni život i emocionalni razvoj. Naš samopoimanje se stalno razvija, pod utjecajem naših unutrašnjih misli i vanjskih faktora kao što su porodica, prijatelji, škola i mediji. Pozitivan samopoimanje vodi brizi o sebi, postavljanju granica i zagovaranju naših potreba, dok negativan samopoimanje može dovesti do problema mentalnog zdravlja i poteškoća u suočavanju sa životnim izazovima.

Učenici mogu poboljšati svoje samopoimanje pozitivnim razgovorom sa sobom, prihvatanjem svojih prednosti i slabosti, kreiranjem ciljeva, izgradnjom pozitivnih odnosa i prihvatanjem sebe. Samopoštovanje je uslovljeno time kako sebe vidimo iznutra i kako nas drugi vide spolja. Neophodno je suočiti se, prepoznati i razumjeti sve emocije, čak i one negativne, i odgovoriti na njih na način koji ne nanosi štetu ni sebi ni drugima. Konačno, naš samopoimanje je savitljivo i može se mijenjati tokom vremena.

### Preporuke za uključivanje roditelja kako bi se podržale dječje online aktivnosti:

Roditelji igraju vitalnu ulogu u oblikovanju online aktivnosti i samopoimanja svoje djece. Podsticanje pozitivnog samogovora, njegovanje pozitivnih odnosa i podučavanje vještina kritičkog razmišljanja su ključni koraci. Postavljanje ciljeva, promoviranje samoprihvatanja, praćenje online interakcija i diskusija o važnosti samopoimanja su ključne strategije. Prilagođavanje ovih pristupa uzrastu djeteta i modeliranje pozitivnog ponašanja su od suštinskog značaja za njegovanje zdravog samopoimanja.





## **Modul 5 - Emocionalna samokontrola i pozitivan pogled Uvod u modul**

Emocionalna samokontrola, ključna u upravljanju emocijama u teškim situacijama, može se podsticati kod učenika osnovnih škola kroz vježbe disanja i pozitivan razgovor sa sobom. Ove metode povećavaju svijest o emocijama i uče konstruktivne reakcije. Istovremeno, pozitivna perspektiva, naglašavajući optimizam i otpornost, može se usaditi u učenike prakticiranjem vježbi zahvalnosti i preoblikovanjem izazova kao prilika za rast, fokusirajući se na prednosti i postignuća.

Učenici stiču osnovne životne vještine koje poboljšavaju njihov akademski i lični život integracijom emocionalne samokontrole i pozitivnog pogleda. Nastavnici i roditelji igraju vitalnu ulogu u podučavanju ovih vještina, osnažujući djecu da izgrade snažne odnose, nose se sa stresom i ostvare svoje težnje.



# Jedinica 1:O samokontroli

## Uvod

Ovaj modul je dizajniran da pomogne učenicima da razumiju i protumače društvene znakove kako bi podstakli zdrave odnose i izgradili snažne međuljudske vještine. Kroz interaktivne aktivnosti, učenici će razviti razumijevanje izraza lica, govora tijela, verbalnih izraza i kulturnih normi vezanih za izražavanje zahvalnosti.

Sticanjem boljeg iskustva društvene svijesti, učenici će moći prepoznati znakove slaganja ili neslaganja, odobravanja ili neodobravanja i druge emocije izražene kroz neverbalnu komunikaciju. Osim toga, modul će procijeniti sposobnost učenika da na odgovarajući način izraze zahvalnost onima oko sebe.

Konačno, ovaj modul ima za cilj da opremi učenike potrebnim alatima za uspješnu društvenu interakciju u bilo kojem okruženju.



Photo: CANVA



## Jedinica 1:O samokontroli

### Energizer / Diskusija:

"Dodirnite balon" energizer kombinuje fizičku aktivnost sa časovima samokontrole. Prije aktivnosti korisno je razgovarati o samokontroli i vrednovati razumijevanje učenika kroz ciljana pitanja. Tokom igre učenici praktikuju samokontrolu tapkajući balone samo kada je to dozvoljeno, izbjegavajući balone određene boje. Sesija nakon aktivnosti podstiče učenike da podijele izazove s kojima se suočavaju i korištene strategije.

Iako pisanje/slikanje nije obavezno, uključivanje refleksivnih praksi kao što je vođenje dnevnika ili dijeljenje misli poboljšava učenje. Na primjer, učenici bi mogli pisati/slikati o situacijama iz stvarnog života koje zahtijevaju samokontrolu, povezujući aktivnost sa svojim svakodnevnim životom. Da biste podstakli kritičko razmišljanje, počnite s analizom stripova, izazivajući učenike da prepoznaju greške. Ovo ih priprema za kasniji izazov "Dodirni balon", u kojem moraju imati samokontrolu dok ostaju promatrači i slijede pravila igre.

### Rezultat:

Energizirajuća aktivnost "Dodirnite balon" osposobljava učenike s vještinama samokontrole dok slijede pravila i održavaju fokus. Vježbe refleksije produbljuju njihovo razumijevanje, primjenjujući samokontrolu u stvarnim životnim situacijama. Integracija kritičkog mišljenja izoštrava njihovu pažnju, podstičući disciplinovane i svjesne učenike.



## Jedinica 1:O samokontroli

### Sadržaj jedinice/Teorijska osnova:

Samokontrola, koja se često naziva snagom volje, je poput mentalnog mišića koji nam pomaže da se odupremo iskušenjima i donosimo promišljene odluke. Ova sposobnost je ukorijenjena u prefrontalnom korteksu mozga, području odgovornom za donošenje odluka i kontrolu impulsa. Prema psihološkim teorijama, samokontrola je vitalna za upravljanje emocijama, odupiranje trenutnim nagradama za dugoročne ciljeve i efikasno snalaženje u društvenim situacijama.

Modul samokontrole osposobljava nastavnike i učenike sa ključnim vještinama upravljanja emocijama za donošenje odluka i postizanje ličnih ciljeva. Vrhunac, aktivnost igranja uloga koja sadrži frustrirajuće situacije, postaje praktičan put za učenike da primjenjuju strategije rješavanja problema i samoregulacije, naglašavajući moć strpljenja i prilagodljivosti u upravljanju emocijama.

Nastavnici mogu postaviti scenarije, a učenici mogu razgovarati o njima u virtuelnim sobama, čineći učenje zabavnim iskustvom. Uz interesantne alate kao što su interaktivne table i emoji, lekcije oživljavaju, držeći sve uključene i uključene.

Nakon aktivnosti možemo razgovarati i dijeliti misli koristeći funkcije kao što su chat i ankete. Ovi alati nam pomažu da učimo jedni od drugih i čine naš online čas živahnim i zanimljivim .

## Jedinica 1:O samokontroli

### Aktivnosti / Vježbe:

Pripremite prostrani prostor za djecu da se slobodno kreću. Pustite energičnu muziku i objasnite pravila igre: plešite dok muzika svira, zamrznite se kada prestane, glumite scenarije koji zahtijevaju samokontrolu, poput odabira jedne poslastice. Unaprijed pokažite samokontrolu, naglašavajući promišljene izbore tokom zamrzavanja. Počnite da plešete uz muziku, pauzirajte i svi se ukoče, pokazujući samokontrolu. Vizuelno potaknite izražajnu samokontrolu. Nastavite plesati nakon kratke pauze i ponovite s različitim scenarijima. Završite aktivnost, razgovarajte o izazovima s kojima se suočavate i naglasite važnost samokontrole kroz promišljeno razmišljanje.

### Rezultat:

U ovoj aktivnosti djeca uče bitnu vještinu samokontrole kroz uključivanje u pokret i maštovite scenarije. Smrznuvši se kao odgovor na različite situacije, praktikuju svjesnost i donošenje odluka. Aktivnost podstiče kreativnost jer vizuelno izražavaju samokontrolu. Kroz diskusije nakon aktivnosti, djeca razmišljaju o svojim izazovima i uspjesima, produbljujući svoje razumijevanje samokontrole. Razvijaju empatiju uzimajući u obzir tuđa iskustva i uče važnost donošenja promišljenih izbora u različitim situacijama, poboljšavajući njihovu ukupnu emocionalnu inteligenciju i društvene vještine.





## Jedinica 1:O samokontroli

### Različiti načini da dodatno produbite svoje znanje:

Nastavnici mogu produbiti svoje znanje kroz programe kontinuiranog profesionalnog razvoja, kao što su radionice i online kursevi, posebno fokusirajući se na strategije samokontrole i upravljanje učionicama. Angažovanje u zajednicama vršnjačkog učenja, prisustvovanje relevantnim konferencijama i istraživanje istraživačkih članaka i knjiga stručnjaka mogu pružiti vrijedne uvide i pristupe zasnovane na dokazima za poboljšanje metoda podučavanja.

Saradnja sa kolegama, kako u školi tako i van nje, ključna je za proširenje znanja nastavnika. Učešće u diskusijama, razmjena iskustava i pozivanje gostujućih govornika, kao što su psiholozi ili stručnjaci za ponašanje, može ponuditi različita gledišta i praktične tehnike. Korišćenje online platformi i obrazovnih foruma omogućava nastavnicima da se povežu sa profesionalcima širom sveta, podstičući okruženje za kontinuirano učenje i obogaćujući svoju stručnost u promovisanju samokontrole među učenicima.





## Jedinica 1:O samokontroli

### Zaključak Jedinice:

U zaključku, ova jedinica o samokontroli oprema edukatore sa sveobuhvatnim alatom za njegovanje ove vitalne vještine među učenicima. Kroz angažovane aktivnosti, pronicljive diskusije i prilagodljive strategije, nastavnici mogu voditi svoje učenike ka upravljanju emocijama, donošenju promišljenih odluka i postizanju svojih ciljeva. Uključivanje interaktivnih multimedijalnih resursa, inkluzivne adaptacije za učenike sa posebnim potrebama i uspostavljanje podsticajnog okruženja za učenje osigurava da svaki učenik može razviti snažne sposobnosti samokontrole. Negovanjem samokontrole u učionici, nastavnici osnažuju svoje učenike osnovnim životnim vještinama koje će im dobro poslužiti u različitim aspektima njihovog života.

### Preporuke za uključivanje roditelja kako bi se podržale dječje online aktivnosti:

U jedinici za samokontrolu, učešće roditelja je od vitalnog značaja za jačanje nastave u učionici. Roditelji mogu stvoriti pozitivno digitalno okruženje, postaviti ograničenja vremena ispred ekrana i ohrabriti svoju djecu da primjenjuju strategije samokontrole na mreži. Redovne rasprave o online iskustvima omogućavaju ciljanu podršku. Integracijom tehnika samokontrole u svakodnevne rutine, roditelji - zajedno sa edukatorima osnažuju učenike da se samoujvereno kreću u digitalnom svetu.



## Jedinica 2:Fleksibilni um

### Uvod

Fleksibilni um uvodi ključni koncept fleksibilnog mišljenja i njegovu važnu ulogu u rješavanju problema i prilagodljivosti. Kroz ovaj modul studenti se upuštaju u značaj ove vještine, razumijevajući kako ona podstiče kreativnost i otvorenost za nove ideje. Jedinica naglašava utjecaj krutog razmišljanja na ponašanje i nudi različite aktivnosti poput igara, diskusija i vježbi samorefleksije za usavršavanje sposobnosti fleksibilnog razmišljanja.

Učesnici se uključuju u praktične vježbe kako bi poboljšali svoje vještine rješavanja problema, učeći važnost otvorenosti uma u suočavanju s izazovima. Fleksibilno razmišljanje postaje supermoć, omogućavajući studentima da istražuju inovativna rješenja i neprimjetno se prilagođavaju neočekivanim situacijama. Do kraja modula, studenti shvate suštinu fleksibilnog razmišljanja i stiču praktične alate za svakodnevnu primjenu, njegujući način razmišljanja otvoren za kreativno rješavanje problema i prilagodljivost.





## Jedinica 2: Fleksibilni um

### Energizer / Diskusija:

Kako biste ga prilagodili temi fleksibilnog razmišljanja, možete zamoliti učenike da osmisle što više različitih načina korištenja za uobičajeni kućni predmet, poput kašike ili spajalice. Ohrabrite ih da budu kreativni i razmišljaju izvan okvira.

Nakon toga, povedite raspravu o tome kako im fleksibilan način razmišljanja, poput višestruke upotrebe jedne stavke, može pomoći svakodnevno. Zamolite ih da razmisle o trenucima kada su se morali prilagoditi neočekivanim situacijama i kako im je fleksibilnost pomogla da riješe problem.

Ovaj energizator može pomoći u uvođenju koncepta fleksibilnog razmišljanja i postaviti ton za ostatak jedinice.

### Rezultat:

"Višestruka upotreba" energizer je efikasno uključio studente u razmišljanje o kreativnim aplikacijama za uobičajene predmete, promovirajući fleksibilan način razmišljanja. Kroz živahne diskusije, učenici su razmišljali o svojim iskustvima iz stvarnog života, prepoznajući vrijednost prilagodljivosti i inovativnog rješavanja problema. Ova aktivnost ne samo da je uvela koncept fleksibilnog razmišljanja već je učenicima usadila i sposobnost da izazove sagledaju kao mogućnosti za kreativna rješenja. Postavio je jaku osnovu za jedinicu, naglašavajući važnost otvorenog uma i različitih perspektiva na njihovom putu učenja.



## Jedinica 2: Fleksibilni um

### **Energizer / Diskusija:**

Kako biste ga prilagodili temi fleksibilnog razmišljanja, možete zamoliti učenike da osmisle što više različitih načina korištenja za uobičajeni kućni predmet, poput kašike ili spajalice. Ohrabrite ih da budu kreativni i razmišljaju izvan okvira.

Nakon toga, povedite raspravu o tome kako im fleksibilan način razmišljanja, poput višestruke upotrebe jedne stavke, može pomoći svakodnevno. Zamolite ih da razmisle o trenucima kada su se morali prilagoditi neočekivanim situacijama i kako im je fleksibilnost pomogla da riješe problem.

Ovaj energizator može pomoći u uvođenju koncepta fleksibilnog razmišljanja i postaviti ton za ostatak jedinice.

### **Rezultat:**

"Višestruka upotreba" energizer je efikasno uključio studente u razmišljanje o kreativnim aplikacijama za uobičajene predmete, promovirajući fleksibilan način razmišljanja. Kroz živahne diskusije, učenici su razmišljali o svojim iskustvima iz stvarnog života, prepoznajući vrijednost prilagodljivosti i inovativnog rješavanja problema. Ova aktivnost ne samo da je uvela koncept fleksibilnog razmišljanja već je učenicima usadila i sposobnost da izazove sagledaju kao mogućnosti za kreativna rješenja. Postavio je jaku osnovu za jedinicu, naglašavajući važnost otvorenog uma i različitih perspektiva na njihovom putu učenja.





## Jedinica 2: Fleksibilni um

### Sadržaj jedinice/Teorijska osnova:

U ovoj jedinici ulazimo u praktične primjene i teorijske osnove fleksibilnog razmišljanja. Konkretno vježbe izazivaju učenike da kreativno razmišljaju i istražuju različite perspektive, podstičući prilagodljivost u scenarijima iz stvarnog života. Učenici razvijaju opipljivo razumijevanje fleksibilnog razmišljanja kroz angažovane aktivnosti kao što su brainstorming sesije i izazovi rješavanja problema. Ova iskustva čine srž našeg pristupa, naglašavajući važnost praktičnih vještina u kultiviranju fleksibilnog načina razmišljanja.

Podsticanje fleksibilnog uma kod dece je kao pomaganje njihovom mozgu da postanu superheroji! Zamislite da se mozak može promijeniti i prilagoditi, baš kao superheroj koji uči nove vještine. Ova posebna moć naziva se neuroplastičnost, a to znači da mozak može formirati nove puteve kada se djeca suočavaju s različitim izazovima i uče nove stvari. Kada djeca rješavaju kreativne probleme i vide svijet iz različitih uglova, njihov mozak postaje jači, baš kao što superheroji postaju bolji u spašavanju dana. Nastavnici i roditelji igraju ključnu ulogu stvarajući uzbudljive aktivnosti i iskustva koja izazivaju dječje umove. To pomaže djeci da postanu otvorenije i sposobne da se nose sa različitim situacijama, oblikujući ih u otporne osobe. Dakle, to je kao da vodite mlade superheroje da razviju svoje supermoći istražujući i učeći u zabavnom i raznolikom okruženju.





## Jedinica 2: Fleksibilni um

### Aktivnosti / Vježbe:

Okupite djecu i zaronite u svijet pripovijedanja i igranja uloga. Ohrabrite ih da izmišljaju maštovite priče i istražuju gledišta različitih likova. Ova aktivnost podstiče njihovu kreativnost i pomaže im da razmišljaju fleksibilno prilagođavajući svoje misli različitim pričama. Zatim izazovite njihov um uzbudljivim zagonetkama i igrama koje zahtijevaju prepoznavanje uzoraka. Dok rješavaju ove zagonetke, istraživat će više rješenja, poboljšavajući svoje vještine rješavanja problema i povećavajući svoje fleksibilno razmišljanje. Da biste dodali dašak pažnje, vodite djecu kroz vježbe dubokog disanja i očaravajuće vođene slike. Zatim oslobode svoje umjetničke talente fleksibilnim umjetničkim projektima, gdje nekonvencionalni umjetnički materijali vode do inovativnih kreacija. Ove aktivnosti poboljšavaju njihovu umjetničku fleksibilnost i podstiču mentalnu fleksibilnost i emocionalnu regulaciju.

### Rezultat:

Ove aktivnosti čine čuda za djecu od 5-10 godina! Rješavanje zagonetki i uranjanje u kreativne priče izoštravaju njihove vještine rješavanja problema. Osim toga, maštovite avanture i igranje uloga čine njihov mozak fleksibilnijim i prilagodljivijim. Kada praktikuju svjesnost uz umjetničke projekte, to im pomaže da se bolje nose s osjećajima i mislima. Sve ove prednosti znače da se djeca mogu suočiti s izazovima s kreativnošću i samopouzdanjem.







## Jedinica 2: Fleksibilni um

### Različiti načini da dodatno produbite svoje znanje:

Nastavnici mogu obogatiti svoje razumijevanje fleksibilnog mišljenja prihvaćanjem mješavine polja poput psihologije, obrazovanja i neuronauke. Nastavnici mogu zaroniti dublje u njegovanje fleksibilnosti u mladim umovima kroz refleksivne prakse kao što je zapisivanje trenutaka u učionici i isprobavanje različitih stilova podučavanja. Ovdje je radoznalost ključna! Kako različite nastavne metode mogu uticati na prilagodljivost učenika? Koja jedinstvena iskustva se mogu podijeliti u časopisima?

Štoviše, korištenje stručnosti edukacijskih psihologa i istraživanje online foruma posvećenih kreativnim metodama podučavanja otvara vrata novim uvidima. Ove interakcije služe kao riznice ideja, unapređujući alate nastavnika za podsticanje fleksibilnih vještina razmišljanja kod svojih učenika.



Photo: CANVA





## Jedinica 2: Fleksibilni um

### Zaključak Jedinice:

U ovoj jedinici, nastavnici su krenuli na put u fleksibilno razmišljanje, opremajući se moćnim alatima kako bi obogatili svoje nastavne metode. Udublivali su se u zamršenosti stila učenja svakog učenika, učeći da precizno i pažljivo kroje lekcije. Prepoznajući dubok uticaj društvenog i kulturnog konteksta na fleksibilno razmišljanje, nastavnici su kultivisali učionice u kojima se slavi različitost.

Gledajući u budućnost, ovo znanje vodi nastavnike dok pripremaju svoje učenike za svijet ispunjen neizvjesnostima i prilikama. Obrazovanje zahtijeva prilagodljive pristupe, a nastavnici, naoružani uvidima iz ove jedinice, dobro su opremljeni za izazov. Nastavnici siju sjeme inovacija i napretka tako što njeguju prilagodljivost i radoznalost, osiguravajući svijetlo i prilagodljivo sutra svojim učenicima. Ova jedinica je postavila temelje za budućnost u kojoj učenje nije samo proces već doživotna avantura, koja oblikuje mislioce i inovatore koji će voditi put u nepoznato.

### Preporuke za uključivanje roditelja kako bi se podržale dječje online aktivnosti:

Roditelji mogu ohrabriti različite hobije i uključiti se u prilagodljive aktivnosti kao što su zagonetke, podstičući mentalnu fleksibilnost izvan akademske. Uspostavljanje zona bez tehnologije tokom obroka promovira interakciju licem u lice, njegujući emocionalnu inteligenciju koja je neophodna za fleksibilno razmišljanje.



## Jedinica 3: Rješavanje problema

### Uvod

U ovoj jedinici, fokusiraćemo se na usavršavanje sposobnosti vaših učenika da rešavaju probleme kroz različite aktivnosti i vežbe, što je osnovna veština koja je ključna za lični i akademski uspeh. Obuhvaćene teme obuhvataju razumijevanje problema, generiranje rješenja, odabir optimalnog te implementaciju i evaluaciju odabranog rješenja. Pored toga, naglasimo kultivisanje kritičkog mišljenja, kreativnosti i saradnje među učenicima, negovanje sveobuhvatnog skupa veština rešavanja problema.

Nastavnici će pronaći različite resurse kako bi olakšali zanimljivo i efikasno iskustvo učenja učenika. Ovi resursi uključuju dizajnirane nastavne planove, interaktivne radne listove i razne zanimljive aktivnosti. Podstičemo nastavnike da iskoriste svoju kreativnost i prilagode ove resurse kako bi zadovoljili jedinstvene potrebe i preferencije svojih učenika - ovo je veoma važno za podjednako angažovanje svih učenika.



Photo: CANVA



## Jedinica 3: Rješavanje problema

### Energizer / Diskusija:

U energizirajućoj aktivnosti "Ljudski čvor", učenici se upućuju da stanu u krug, osiguravajući da su dovoljno blizu da dohvate i drže se za ruke s dvije različite osobe preko puta njih. Svaki učenik pruža ruke i drži dvije različite osobe u krugu, pazeći da ne zgrabi za ruke osobe koje stoje direktno pored njih. Izazov za grupu je da se raspetlja bez opuštanja stiska. Učenici moraju komunicirati, planirati pokrete i efikasno saradivati kako bi postigli cilj. Ohrabrite ih da rade zajedno, kreiraju strategiju i rješavaju probleme unutar kruga. Nakon uspješnog raspleta, vodite kratku diskusiju kako biste razmislili o njihovim komunikacijskim tehnikama i strategijama timskog rada, pojačavajući važnost efikasne saradnje i poboljšavajući njihovo razumijevanje ciljeva aktivnosti.

Pitanja za debrefing: Šta je bilo teško u igri? Kako ste razgovarali sa svojim prijateljima da riješite čvor? Jeste li isprobali različite načine da raspetljate čvor? Šta ste naučili o timskom radu?

### Rezultat:

Energizer "Ljudski čvor" poboljšava timski rad i komunikacijske vještine kod djece uzrasta 5-10 godina. Saradnjom na raspetljavanju čvora, učenici razvijaju sposobnost saradnje, komunikacije i rješavanja problema, njegujući društvene veze i jačajući vrijednost timskog rada u postizanju zajedničkih ciljeva.





## Jedinica 3: Rješavanje problema

### Sadržaj jedinice/Teorijska osnova:

Rješavanje problema je kognitivni proces koji uključuje identificiranje, analizu i rješavanje izazova putem logičkog zaključivanja. Osnovni koraci uključuju definiranje problema, prikupljanje relevantnih informacija, generiranje potencijalnih rješenja, njihovu evaluaciju i odabir najprikladnijeg. Različiti pristupi, kao što su pokušaji i greške, brainstorming, analiza uzroka i naučni metod, imaju za cilj pronalaženje efikasnih i prihvatljivih rješenja za sve uključene sudionike.

Osim praktične primjene, rješavanje problema je ključna životna vještina koja podstiče samopouzdanje, prilagodljivost i otpornost. Njegov značaj obuhvata različite oblasti, uključujući nauku, inženjering, poslovanje i obrazovanje, značajno doprinoseći ličnom i profesionalnom uspehu. Negovanje sposobnosti efikasnog rešavanja problema osposobljava pojedince sa alatima za navigaciju u složenim situacijama, čineći ih svestranijim i snalažljivijim u različitim kontekstima.

U suštini, rješavanje problema povećava kognitivnu fleksibilnost, omogućavajući pojedincima da sistematski pristupe izazovima i donose odluke na osnovu informacija. Ovladavanje ovom vještinom osnažuje pojedince da se samouvjereno rješavaju stvarnih problema, osiguravajući njihovu sposobnost da napreduju u okruženju koje se stalno mijenja.





## Jedinica 3: Rješavanje problema

### Aktivnosti / Vježbe:

Podijelite djecu u tri tima, dodijelite im uloge ladice, instruktora i posmatrača. Instruktor daje usmena uputstva ladici, vodeći ih da nacrtaju određeni dizajn. Međutim, evo preokreta: fioka ostaje tiha, a gledalac komunicira isključivo pokretima kako bi osigurao tačnost.

Da biste implementirali ovu aktivnost, djeci jasno objasnite uloge. Demonstrirajte jednostavan primjer kako biste ilustrirali kako aktivnost funkcionira. Koristite lako razumljiv dizajn, vodeći računa da uputstva budu jasna i prikladna za uzrast. Postavite tajmer za svaku rundu kako biste održali živ tempo i držali djecu uključenu. Nakon svake runde, dozvolite timovima da razgovaraju o svojim izazovima i uspjesima, ohrabrujući ih da izrade strategiju i poboljšaju svoje metode komunikacije za sljedeću rundu. Zapamtite, cilj je učiniti ga ugodnim i edukativnim, njegujući timski rad i vještine rješavanja problema u razigranoj atmosferi.

### Rezultat:

Vježba grupnog crtanja značajno je poboljšala sposobnosti učenika da rješavaju probleme. Poboljšali su svoju saradnju i komunikacijske vještine, naučivši da precizno slijede upute. Kroz kreativne strategije rješavanja problema razvili su vještine kritičkog mišljenja i timskog rada.





## Jedinica 3: Rješavanje problema

### Različiti načini da dodatno produbite svoje znanje:

Podsticanje samorefleksije je moćan način da se produbi učenikovo razumijevanje rješavanja problema. Pružanje vođenih savjeta kao što je pitanje o najizazovnijem problemu koji su riješili, koracima koje su poduzeli i korištenim strategijama podstiče ih da kritički analiziraju svoje pristupe. Podstiče učenike da razmotre svoje vještine saradnje i komunikacije, svoja emocionalna iskustva tokom rješavanja problema i lekcije naučene iz uspjeha i neuspjeha. Razmišljajući o ovim aspektima, učenici stiču vrijedan uvid u svoje procese rješavanja problema, povećavajući svoju samosvijest i usavršavajući svoje tehnike. Takođe, negovanje kulture zajedničkog učenja može dodatno obogatiti znanje učenika. Potaknite grupne diskusije u kojima učenici dijele svoja jedinstvena iskustva u rješavanju problema i strategije koje koriste. Ova interaktivna razmjena omogućava im da uče iz različitih perspektiva, proširujući svoj komplet alata za rješavanje problema. Ohrabrite ih da analiziraju različite metode rješavanja problema koje se koriste unutar grupe, naglašavajući učinkovitost timskog rada.





## Jedinica 3: Rješavanje problema

### Zaključak Jedinice:

U zaključku, ova jedinica je opremila učenike osnovnim vještinama rješavanja problema, podstičući njihovo kritičko razmišljanje i kreativnost. Kroz različite metode i praktične vježbe, studenti su naučili da jasno definiraju probleme, pronalaze rješenja i efikasno procjenjuju opcije. Fokus na samorefleksiju produbio je njihovo razumijevanje, ohrabrujući kontinuirani rast.

Kao nastavnici, inspirativno je svjedočiti učenicima kako se samouvjereno suočavaju s izazovima i efikasno saraduju. Ova jedinica je poboljšala njihovu akademsku sposobnost i njegovala otpornost i timski rad. Ove vještine su imovina učionice i doživotni alati, osnažujući ih da se samouvjereno suočavaju s budućim izazovima. Negujući radoznalost i analitičko razmišljanje, ova jedinica je postavila jake temelje za njihove buduće napore u rješavanju problema, osiguravajući da su dobro pripremljeni za složenost svijeta.

### Preporuke za uključivanje roditelja kako bi se podržale dječje online aktivnosti:

Roditelji mogu podržati dječje vještine rješavanja problema na internetu tako što će ih uključiti u interaktivne obrazovne platforme i razgovarati o problemima iz stvarnog života. Podsticanje izazova u vezi sa njihovim interesima i praćenje njihovog napretka mogu poboljšati sposobnosti rešavanja problema.





## Jedinica 4: Kontrola impulsa

### Uvod

Kontrola impulsa je ključna životna vještina koja se može razviti kroz praksu. Iako učenici nisu rođeni sa urođenim sposobnostima kontrole impulsa, roditelji i nastavnici mogu im pomoći da nauče ovu važnu lekciju. U ovom modulu ćemo se fokusirati na pomaganje učenicima osnovnih škola i predtinejdžerima (6-10 godina) da poboljšaju svoju kontrolu impulsa prepoznavanjem i upravljanjem stresom i nelagodom.

Istražit ćemo uobičajena ponašanja koja mogu ukazivati na izazove kontrole impulsa, kao što su laganje, krađa, uništavanje stvari i borba u školi. Do kraja ovog modula studenti će bolje razumjeti kako se nelagoda pojavljuje u njihovim tijelima i kako se osloboditi tog stresa.



Photo by [Jason Rosewell](#) on [Unsplash](#)





## Jedinica 4: Kontrola impulsa

### Energizer / Diskusija:

Skeniranje tijela: postavite svoje učenike u udoban sjedeći ili ležeći položaj. Počnite tako što ćete ih zamoliti da zatvore oči, duboko udahnu, a zatim polako izdahnu. Vodite ih da se fokusiraju na različite dijelove tijela, počevši od nožnih prstiju pa do glave. Dok imenujete svaki dio tijela, uputite ih da opuste to područje, oslobađajući svaku napetost koju možda drže. Ohrabrite ih da vizualiziraju val smirenosti koji prekriva svaki dio, otapajući svaki stres ili nelagodu. Dok vodite skeniranje tijela, uključite umirujuće slike. Na primjer, dok se fokusirate na njihova ramena, opišite blagi povjetarac koji struji prema dolje, ublažavajući svaku napetost. Nastavite s ovim procesom, dopuštajući nekoliko trenutaka tišine nakon svakog dijela tijela kako biste u potpunosti iskusili opuštanje. Završite vježbu polako vraćajući njihovu svijest u sadašnji trenutak. Zamolite ih da lagano miču prstima na rukama i nogama, a zatim otvore oči. Debriefing: Šta ste doživjeli tokom vježbe i kako ste se osjećali? Jeste li primijetili promjene? Možete li se sjetiti situacija izvan učionice u kojima bi ovo moglo biti korisno?

### Rezultat:

Ovaj energizer je omogućio studentima da povećaju svoju samosvijest, identifikuju indikatore fizičkog stresa i nauče efikasne tehnike opuštanja. Ova aktivnost je omogućila dublji osjećaj svjesnosti, poboljšavajući njihovu sposobnost upravljanja stresom i podstičući mirnije, fokusiranije okruženje za učenje.





## Jedinica 4: Kontrola impulsa

### Sadržaj jedinice/Teorijska osnova:

Modul kontrole impulsa služi kao ključna osnova za mlade učenike, naglašavajući da kontrola impulsa nije inherentna osobina već naučena vještina koja se može izbrusiti kroz praksu i vodstvo. Teorija koja podupire ovaj modul vrti se oko neuroplastičnosti, što sugerira da se mozak može promijeniti na temelju iskustava i učenja. Ova teorija čini osnovu za vjerovanje da je kontrola impulsa prilagodljiva i da se može poboljšati kroz dosljednu praksu.

Prilagođeni pristup modula prepoznaje jedinstvene potrebe djece u osnovnoj školi i predtinejdžerima, s ciljem da im usadi svijest da se nelagoda često manifestuje fizički u njihovom tijelu. Modul ohrabruje studente da udube u svoje razumijevanje kontrole impulsa tako što će ih uključiti u promišljenu sesiju razmišljanja. Kroz ovaj proces, učenici se usmjeravaju da prepoznaju tjelesne znakove nelagode, što im omogućava da se proaktivno pozabave ovim senzacijama. Značajan aspekt modula uključuje podučavanje studenata kako da naprave stresne lopte, opipljivo sredstvo utemeljeno na senzornoj terapiji. Pružajući ovo praktično iskustvo, modul daje praktične tehnike kontrole impulsa i podstiče dublje razumijevanje kako fizičke intervencije mogu ublažiti stres i napetost. Modul nastoji osnažiti mlade umove kroz ove aktivnosti, opremajući ih osnovnim životnim vještinama neophodnim za emocionalnu regulaciju i dobrobit.





## Jedinica 4: Kontrola impulsa

### Aktivnosti / Vježbe:

U ovom modulu studenti se uključuju u dvije ključne aktivnosti kako bi poboljšali kontrolu impulsa. Prva aktivnost uključuje brainstorming sesiju na kojoj učenici raspravljaju o nelagodi i njenim fizičkim manifestacijama. Kroz interaktivne diskusije, oni istražuju kontrolu impulsa i razumiju kako se nelagoda može upravljati. Druga aktivnost se fokusira na stvaranje stresnih lopti. Učenici izrađuju alate za ublažavanje stresa u parovima ili malim grupama, eksperimentišući s različitim ispunama. Ove praktične aktivnosti potiču suradnju, kontrolu impulsa i vještine upravljanja stresom. Da bi se osigurala inkluzivnost za učenike sa invaliditetom, neophodne su adaptacije. Modifikacije poput prethodnog vezivanja balona ili pružanja pomoći prilagođavaju motoričke izazove za aktivnost stres lopte. Alternativni materijali i senzorni elementi poboljšavaju dostupnost. Diskusije imaju koristi od vizuelnih pomagala i različitih metoda izražavanja kao što je crtanje. Brze igre su prilagođene, uključuju veće ili taktilne elemente i pojednostavljaju pravila. Jasni vizuelni prikazi i pomoćna tehnologija osiguravaju pristupačan sadržaj, jačajući fleksibilno i inkluzivno okruženje za učenje.

### Rezultat:

Učenici stječu dublje razumijevanje kontrole impulsa, prepoznavanje fizičkih znakova nelagode i učenje efikasnih strategija suočavanja. Izrada loptica za stres poboljšava njihove fine motoričke vještine, istovremeno pružajući opipljiv alat za upravljanje stresom i promoviranje samoregulacije. Interaktivne aktivnosti podstiču suradnju, komunikaciju i veštine kontrole impulsa.



## Jedinica 4: Kontrola impulsa

### Različiti načini da dodatno produbite svoje znanje:

Da biste produbili svoje znanje o kontroli impulsa, razmislite o istraživanju relevantne literature o dječjem razvoju, psihologiji i roditeljstvu. Pohađajte radionice i webinare koje vode stručnjaci za upravljanje ponašanjem djece i uključite se u online forume sa kolegama roditeljima i odgajateljima. Vježbajte tehnike svjesnosti i meditacije kako biste upravljali vlastitim emocijama, modelirajući pozitivno ponašanje učenika. Iskoristite obrazovne resurse kao što je aktivnost pravljenja lopte za stres da naučite učenike praktičnim vještinama kontrole impulsa. Razmislite o vlastitim reakcijama na stres kako biste saosjećali sa iskustvima učenika. Riješite se izazova s kojima se suočavate tokom učenja kontrole impulsa, fokusirajući se na važne zahvate i područja poboljšanja. Procijenite efikasnost aktivnosti lopte za stres u upravljanju stresom i istražite dodatne alate. Razmislite kako stečeno znanje može pomoći drugima u borbi protiv kontrole impulsa, podstičući empatiju i podršku.



Photo by [Gabriella Clare Marino](#) on [Unsplash](#)



## Jedinica 4: Kontrola impulsa

### Zaključak Jedinice:

atvarajući ovu jedinicu za kontrolu impulsa, vidjeli smo uticajne promjene u emocionalnoj regulaciji i ponašanju naših učenika. Kroz angažovane aktivnosti kao što su brainstorming i stres loptice, učenici su stekli praktičan uvid u upravljanje impulsima. Kao edukatori, mi oblikujemo osnovne životne vještine i pružamo trajne alate za njihove buduće izazove. Dosljednim jačanjem ovih vještina, osnažujemo ih da se snalaze u izazovima s otpornošću i empatijom.

Štaviše, ova jedinica naglašava trajni uticaj kontrole impulsa na odnose i donošenje odluka. To je temeljna vještina u oblikovanju pozitivne školske atmosfere. Kao što zaključujemo, sjetimo se da je ovo putovanje u toku. Održavajući fokus na kontroli impulsa, potičemo holistički rast učenika, stvarajući emocionalno inteligentne pojedince spremne za životne izazove.

### Preporuke za uključivanje roditelja kako bi se podržale dječje online aktivnosti:

Podsticanje djece da razviju kontrolu impulsa na mreži je ključno. Roditelji mogu postaviti granice i pravila o vremenu ispred ekrana, pomažući djeci da shvate kada je vrijeme za pauze. Redovno razgovaranje o online iskustvima može ih naučiti da upravljaju impulzivnim ponašanjem, poput pretjeranog klikanja ili objavljivanja bez razmišljanja. Roditelji ih mogu usmjeravati da identificiraju okidače koji ih uznemiruju na internetu, pomažući im da mirno reaguju. Korištenje obrazovnih aplikacija koje promoviraju kontrolu impulsa može pretvoriti vrijeme ispred ekrana u priliku za učenje.





## **Modul 6 - Prilagodljivost**

### **Uvod u modul**

Dobrodošli u modul "Prilagodljivost"! Ovaj modul je osmišljen kao podrška nastavnicima u procesu pomaganja učenicima da razviju vještine i način razmišljanja koji su potrebni da se prilagode promjenjivim okolnostima i napreduju u svijetu koji se stalno razvija.

Kroz ovaj modul istražiti ćete karakteristike prilagodljivih ljudi i strategije za prilagođavanje promjenama. Također ćete naučiti o prednostima prilagodljivosti, kao što je stjecanje novih perspektiva i povećanje otpornosti na stresore.

Osim toga, imat ćete priliku razgovarati o važnosti donošenja instinktivnih odluka i negovanja otvorenog razmišljanja kada se suočite s nepoznatim situacijama. Do kraja ovog modula moći ćete samoprocijeniti vlastite nivoe prilagodljivosti i pouzdano odgovoriti na različite kontekste i situacije.

Nadamo se da će vam ovaj modul biti informativan i od pomoći u izgradnji vaših vještina prilagodljivosti. Hajde da počnemo!



# Jedinica 1: Prihvatanje promjena i uspjeh

## Uvod

Prilagodljivost je ključna vještina koja pomaže pojedincima da se kreću kroz nove i promijenjene situacije. Omogućava ljudima da se bolje nose i ističu u različitim aspektima svog života, posebno kada se suoče s neočekivanim izazovima ili problemima. U ovom modulu ćemo istražiti kako da razvijemo vještine prilagodljivosti za sebe i naučimo naše učenike da neguju ovu sposobnost kako rastu.

Prilagodljivost nije samo ključna u academicima, već je i vitalna vještina za život izvan učionice. Kako se suočavamo sa sve nepredvidivijim svijetom, pojedinci moraju biti u stanju da se brzo prilagode promjenama, nauče nove vještine i imaju otvoren um da se nose s neočekivanim izazovima.

Razvijanjem vještina prilagodljivosti učenici mogu postati otporniji, nezavisniji i spremniji da se suoče s izazovima s kojima će se susresti u životu.





# Jedinica 1: Prihvatanje promjena i uspjeh

## Uvod

U ovoj cjelini istražiti ćemo ključne strategije koje se mogu koristiti za kultiviranje prilagodljivosti kod učenika, kao što je promoviranje načina razmišljanja o rastu, poticanje fleksibilnosti u stilovima učenja i naglašavanje vrijednosti isprobavanja novih stvari. Osim toga, ispitat ćemo kako njegovati pozitivan stav prema promjenama i neizvjesnosti, te kako upravljati stresom i anksioznošću u neizvjesnim situacijama. Učenjem ovih strategija možemo pomoći našim učenicima da razviju vrijednu vještinu koja će im koristiti tokom cijelog života.

Inspirativna izreka: "Mjera inteligencije je sposobnost promjene." - Albert Einstein

Pitanje za razmišljanje: Šta znači biti prilagodljiv?





## Jedinica 1: Prihvatanje promjena i uspjeh

### Energizer / Diskusija:

#### Energiser: Slijepi umjetnik

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. Moraju je nacrtati a da ne mogu vidjeti originalnu sliku. Ako želite da začinite igru u učionici, možete joj postaviti različite uslove. Na primjer: bez postavljanja pitanja, morate crtati rukom koja ne piše itd.

**Rezultat:** Ova igra je namijenjena da pokaže kako možete biti fleksibilni i prilagoditi se novim situacijama - uvodeći koncept prilagodljivosti

#### Podsjetnik:

Šta ste naučili o svojoj sposobnosti da efikasno komunicirate kada niste mogli da vidite sliku koju opisujete ili crtate?

Koje ste lekcije izvukli iz ove aktivnosti o važnosti jasne komunikacije, pažnje na detalje i prilagodljivosti, i kako možete primijeniti ove lekcije na druga područja svog života?





# Jedinica 1: Prihvatanje promjena i uspjeh

## Teorija

Kao nastavnici, znamo da se svijet stalno mijenja i da se naše učionice moraju prilagođavati. Podučavanje naših učenika prilagodljivosti je ključno za njihov uspjeh kako u učionici tako i van nje. Prilagodljivost se odnosi na prilagođavanje nečijeg ponašanja novim okolnostima ili okolnostima koje se mijenjaju. To je ključna vještina koja omogućava pojedincima da se snađu u neočekivanim situacijama i uspiju u svijetu koji se stalno mijenja.

U učionici, prilagodljivost može imati različite oblike. Na primjer, prilagodljivost znači prilagođavanje različitim stilovima učenja i pronalaženje novih načina za učenje gradiva. Neki učenici možda preferiraju vizuelna pomagala, dok drugi možda više vole praktične aktivnosti. Nastavnici moraju prepoznati i prihvatiti ove razlike kako bi osigurali da svi učenici uče efikasno.

Ohrabivanje naših učenika da budu otvoreni za nova iskustva je još jedan način da im se pomogne da razviju vještine prilagođavanja. Za vrijeme odmora ili drugog slobodnog vremena možemo ohrabriti učenike da isprobaju nove aktivnosti ili igre koje možda tek treba da razmotre. To im može pomoći da postanu otvoreniji i spremniji da isprobaju nove stvari u budućnosti.

Još jedan bitan aspekt prilagodljivosti je podučavanje naših učenika da se ne uzrujavaju previše kada stvari ne idu kako treba. U životu će se pojaviti neočekivane situacije, a naši učenici treba da budu u stanju da se nose sa tim situacijama sa milošću i pozitivnošću. Podsticanje razmišljanja o rastu i podsjećanje naših učenika da su greške prilike za učenje može im pomoći da postanu prilagodljiviji i otporniji.





## Jedinica 1: Prihvatanje promjena i uspjeh

Štaviše, prilagodljivost je osnovna životna vještina koja može pomoći učenicima da napreduju. Biti fleksibilan i otvorenog uma omogućava im da istražuju nove mogućnosti i prilike i nauče da ostanu pozitivni čak i kada stvari postanu teške. Ova vještina može im pomoći da se snađu u izazovima s kojima se mogu suočiti u svom ličnom i profesionalnom životu i pomoći im da postignu uspjeh.

### **Pristup online obrazovanju:**

Online obrazovanje je također postalo sve važniji dio pejzaža učenja. Prilagodljivost je posebno ključna u ovom kontekstu jer se studenti suočavaju s novim izazovima vezanim za tehnologiju i komunikaciju. Podučavanje vaših učenika da budu prilagodljivi u okruženju za učenje na mreži znači pomoći im da budu otvoreni za nove tehnologije i alate, proaktivno traže resurse i podršku, te da ostanu organizirani i fokusirani u okruženju za učenje koje sami usmjerava. Također je važno potaknuti svoje učenike da se prilagode promjenama u formatu ili strukturi online kursa i prilagode svoj stil učenja kako bi odgovarali zahtjevima kursa.







## Jedinica 1: Prihvatanje promjena i uspjeh

Prilagodljivost je neophodna u online obrazovanju, gdje se učenici suočavaju s novim izazovima vezanim za tehnologiju i komunikaciju. Prilagođavanje okruženju za učenje na mreži znači biti otvoren za nove tehnologije i alate, proaktivno tražiti resurse i podršku, te ostati organiziran i fokusiran u okruženju za učenje koje je samousmjerenije.

To također znači prilagodljivost promjenama u formatu ili strukturi online kursa i prilagođavanje vašeg stila učenja kako bi odgovarao zahtjevima kursa. Razvijanjem vještina prilagodljivosti u kontekstu online obrazovanja, studenti mogu ne samo uspjeti akademski, već se i pripremiti za digitalni krajolik budućnosti koji se brzo razvija.

U zaključku, prilagodljivost je vrijedna životna vještina koja omogućava pojedincima da se snađu u neočekivanim situacijama i uspiju u svijetu koji se stalno mijenja. Učeći svoje učenike kako da budu prilagodljivi, opremate ih alatima koji su im potrebni da napreduju u školi i van nje.



## Jedinica 1: Prihvatanje promjena i uspjeh

### 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 ekipe koja gubi jednu ruku stavi iza leđa.

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



## Jedinica 1: Prihvatanje promjena i uspjeh

Učenici će komunicirati sa aktivnošću formirajući timove od po dvoje ili troje i radeći zajedno kako bi loptu što duže zadržali u zraku. Od njih će se također tražiti da se prilagode neočekivanim promjenama koje uvede protivnički tim, kao što je uklanjanje igrača ili zahtjev da koriste samo jednu ruku.

Da bi efikasno radili zajedno, učenici će morati jasno komunicirati i koordinirati svoje pokrete kako bi zadržali loptu u zraku. Takođe će morati da budu fleksibilni i prilagodljivi, spremni da brzo promene svoje strategije kao odgovor na promenljivu situaciju.

Jedina potrebna oprema za ovu aktivnost je lopta, koja može biti bilo koja vrsta lopte koja je pogodna za igru u zatvorenom prostoru. Nastavnici bi također mogli htjeti koristiti mjerač vremena za praćenje vremenskog ograničenja i bijelu tablu ili drugu površinu za pisanje kako bi zabilježili sve kazne ili promjene koje je uveo protivnički tim.





## Jedinica 1: Prihvatanje promjena i uspjeh

**Različiti načini da dodatno produbite svoje znanje:**

Pitanja za samorefleksiju:

- Šta ste naučili o prilagodljivosti i zašto je ona važna u životu?
- Kako vam je aktivnost Slijepi umjetnik pomogla da shvatite važnost jasne komunikacije i pažnje na detalje u prilagođavanju novim situacijama?
- Koje su vam strategije za negovanje prilagodljivosti bile najkorisnije i zašto?
- Na koji način vas je aktivnost Adaptivna lopta izazvala da budete fleksibilni i prilagodljivi i kako ste radili sa svojim timom da biste savladali izazove?
- Kako planirate primijeniti ono što ste naučili o prilagodljivosti u svom ličnom i akademskom životu?
- Koje su bile vaše prednosti i slabosti u prilagođavanju na nove situacije tokom ovih aktivnosti i kako planirate da se poboljšate u budućnosti?





## Jedinica 1: Prihvatanje promjena i uspjeh

Različiti načini da dodatno produbite svoje znanje:

Pitanja za diskusiju:

- Koliko je po vašem mišljenju prilagodljivost važna za uspjeh u životu i zašto?
- Koje strategije koristite za kultivaciju prilagodljivosti i koje ste nove strategije naučili iz ovih aktivnosti?
- Na koji način mislite da su tehnologija i komunikacija učinile prilagodljivost još važnijom u današnjem svijetu?
- Kako mislite da škole i nastavnici mogu bolje pripremiti učenike za izazove svijeta koji se brzo mijenja?
- Šta biste savjetovali nekome ko se bori da se prilagodi novoj situaciji ili se suočava s neočekivanim izazovima?
- Kako mislite da prilagodljivost može pomoći pojedincima i zajednicama da prevladaju nevolje i postignu svoje ciljeve?





## Jedinica 1: Prihvatanje promjena i uspjeh

### Zaključak Jedinice:

Prihvatanje promjena i uspjeha istražilo je važnost prilagodljivosti kao ključne vještine za snalaženje u novim situacijama i situacijama koje se mijenjaju. Razvijanjem vještina prilagodljivosti, učenici mogu postati otporniji, nezavisniji i spremniji za suočavanje s izazovima s kojima će se susresti.

Naučili smo o ključnim strategijama za kultiviranje prilagodljivosti, kao što je promicanje načina razmišljanja o rastu, poticanje fleksibilnosti u stilovima učenja i naglašavanje vrijednosti isprobavanja novih stvari. Također smo istražili kako potaknuti pozitivan stav prema promjenama i neizvjesnosti i upravljati stresom i anksioznošću u neizvjesnim situacijama.

Nadalje, vidjeli smo kako je prilagodljivost neophodna u online obrazovanju, gdje se učenici suočavaju s novim izazovima vezanim za tehnologiju i komunikaciju. Prilagođavanje okruženju za učenje na mreži znači biti otvoren za nove tehnologije i alate, biti proaktivan u traženju resursa i podrške, te ostati organiziran i fokusiran u okruženju za učenje koje je samousmjerenije.

Sve u svemu, razvijanjem vještina prilagodljivosti, učenici mogu napredovati u svakoj situaciji i pripremiti se za digitalni krajolik budućnosti koji se brzo razvija.







## Jedinica 1: Prihvatanje promjena i uspjeh

### Preporuke za uključivanje roditelja kako bi se podržale dječje online aktivnosti:

Kako bi se podržale dječje online aktivnosti i njegovale vještine prilagođavanja, uključenost roditelja je ključna. Neke preporuke za roditelje uključuju:

- Podsticanje otvorene komunikacije sa svojom djecom o njihovim onlajn aktivnostima i iskustvima i aktivno slušanje njihovih briga i izazova.
- Promoviranje načina razmišljanja rasta naglašavanjem vrijednosti učenja na greškama i isprobavanja novih stvari.
- Modeliranje vještina prilagodljivosti kroz otvorenost za nove tehnologije i alate i demonstriranje fleksibilnosti u prilagođavanju promjenjivim situacijama.
- Obezbijedite smjernice i resurse za razvoj upravljanja vremenom i organizacijskih vještina, što je posebno važno u okruženjima za online učenje.
- Podrška djeci u traženju resursa i podrške, kao što su usluge online podučavanja ili grupe za vršnjačke studije.





## Jedinica 2: Prilagođavanje i komunikacija

### Uvod

Dobrodošli u jedinicu o fleksibilnosti! Do kraja ove nastavne jedinice, učenici će moći razumjeti važnost prilagodljivosti, komunikativnosti i saradnje i primijeniti ove vještine u svom svakodnevnom životu.

Vještine fleksibilnosti su ključne danas, gdje su promjene stalne i nepredvidive. Ova jedinica će se fokusirati na tri osnovne vještine: prilagodljivost, komunikacija i saradnja. Prilagodljivost znači prilagođavanje i prilagođavanje novim situacijama, komunikacija znači efikasnu komunikaciju s drugima, a saradnja znači zajednički rad prema zajedničkom cilju.

Istražit ćemo važnost ovih vještina u učionici i van nje i pružiti praktične savjete za njihovo razvijanje i poboljšanje.





## Jedinica 2: Prilagođavanje i komunikacija

### Uvod

Do kraja ove jedinice, bolje ćete razumjeti kako primijeniti ove vještine u svom ličnom i profesionalnom životu i biti bolje opremljeni da se nosite s izazovima koji vam stoje na putu. Hajde da počnemo!

Inspirativna izreka:

"Život je 10% šta nam se dešava i 90% kako reagujemo na to."

- Charles R. Swindoll.

Pitanje za razmišljanje: Kako vam to što ste prilagodljivi, komunikativni i kooperativni mogu pomoći u vašem ličnom i profesionalnom životu?





## Jedinica 2:Prilagođavanje i komunikacija

### Energizer / Diskusija:

#### Simon kaže, energizer:

1. Okupite učesnike u krug ili stojeći u redu.
2. Objasnite pravila igre: "Simon kaže" je igra u kojoj ću vam dati upute šta da radite. Morate to učiniti ako kažem 'Simon kaže' prije instrukcije. Ako moram reći 'Simon kaže', a vi još uvijek radite to, izašao si!"
3. Demonstrirajte igru tako što ćete dati jednostavnu instrukciju sa "Simon kaže" i neka svi slijede.
4. Započnite igru dajući upute sa i bez "Simon kaže". Primjeri instrukcija mogu uključivati: "Simon kaže da dodirnete prste na nogama", "Simon kaže da se okrećite u krug", "Simon kaže skoči gore-dolje".





## Jedinica 2:Prilagođavanje i komunikacija

### Energizer / Diskusija:

- (Simon kaže) dodirni nos prstom.
- (Simon kaže) podignite lijevu ruku.
- (Simon kaže) klimni glavom tri puta.
- (Simon kaže) pljesnite jednom rukama.
- (Simon kaže) dodirnite prste na nogama rukama.
- (Simon kaže) polako se vrtite u krug.
- (Simon kaže) napravite znak mira prstima.
- (Simon kaže) duboko udahnite i polako izdahnite.
- (Simon kaže) U isto vrijeme potapšajte glavu i trljajte stomak.
- (Simon kaže) stojite na jednoj nozi 10 sekundi.
- (Simon kaže) dajte sebi peticu.
- (Simon kaže) dodirnite desni lakat lijevog koljena.
- (Simon kaže) napravi tri mala skoka naprijed, a zatim tri mala skoka nazad.
- (Simon kaže) stavite ruke na bokove i ljuljajte se s jedne na drugu stranu.
- (Simon kaže) pretvarajte se da preskačete konopac 10 sekundi.
- (Simon kaže) desnom rukom dodirnite lijevo rame.
- (Simon kaže) zatvorite oči i tiho brojite do pet.

### Odraž rezultata:

1. Na koje načine je Simon Says od vas tražio da budete prilagodljivi i fleksibilni?
2. Kako ste trebali promijeniti svoje pokrete ili strategiju na osnovu promjena komandi?
3. Kako možete primijeniti ovu prilagodljivost i fleksibilnost na druga područja svog života, poput rješavanja problema ili grupnog rada?





## Jedinica 2: Prilagođavanje i komunikacija

### Teorija

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 поближе 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. Na primjer, 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. Kada ste komunikativni, to pomaže da se svi bolje razumiju. Ovo je neophodna vještina u učionici i van nje.

Na primjer, ako želite da igrate igricu, ali vaš prijatelj želi da igra nešto drugo, biti komunikativan značilo bi da razgovarate o tome i osmislite rješenje koje funkcionira za vas oboje.

#### 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.

Na primjer, 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.







## Jedinica 2: Prilagođavanje i komunikacija

U zaključku, vještine fleksibilnosti su neophodne jer mogu pomoći u učionici i 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!

Online okruženje:

U okruženju za online učenje, komunikacija je kritičnija jer su fizički pokreti i neverbalni znakovi ograničeni. Uz odsustvo interakcije licem u lice, ključno je biti komunikativan kako bi se osiguralo da su svi na istoj strani i da su ciljevi učenja ispunjeni. Jasna i efikasna komunikacija može pomoći studentima da ostanu angažirani, motivirani i povezani sa svojim vršnjacima, nastavnicima i materijalom za kurs.

Bez koristi od fizičkog prisustva, učenici moraju biti proaktivniji i kreativniji u traženju mogućnosti za komunikaciju. Online komunikacijski alati kao što su chat, e-pošta, video konferencije i ploče za diskusiju mogu se koristiti za podsticanje učinkovite komunikacije.





## Jedinica 2: Prilagođavanje i komunikacija

### 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 naizmjenice 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, nastavnik može viknuti „Prebaci!“ - što podstiče učenike da promene 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.



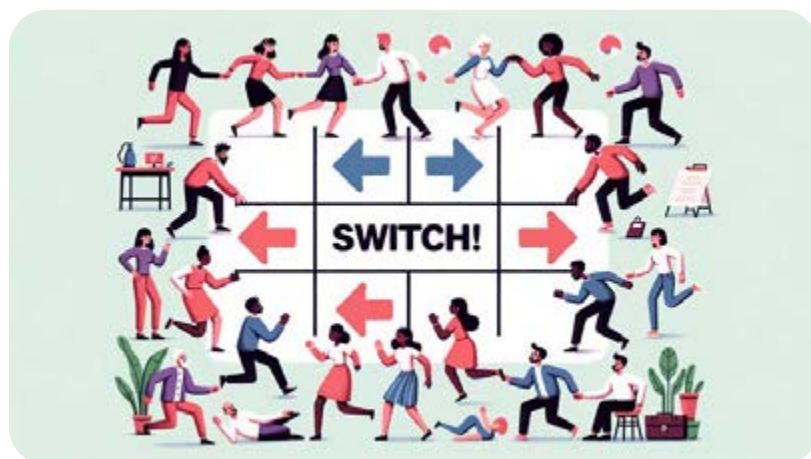


## Jedinica 2: Prilagođavanje i komunikacija

Različiti načini da dodatno produbite svoje znanje:

Pitanja za razmišljanje:

- Šta ste naučili o tome da budete fleksibilni i prilagodljivi igrajući "Switch!"? Kako možete primijeniti ove vještine u svom svakodnevnom životu?
- Koliko je komunikacija važna u onlajn okruženju? Koje su neke strategije koje možete koristiti za efikasnu komunikaciju u okruženju za učenje na mreži?
- Kako je saradnja sa partnerom uticala na vaš uspeh u igri? Kako možete primijeniti ovu vještinu na druge grupne projekte ili aktivnosti?





## Jedinica 2: Prilagođavanje i komunikacija

**Različiti načini da dodatno produbite svoje znanje:**

Pitanja za diskusiju:

- Kako vam fleksibilnost i prilagodljivost može koristiti i u online i van mreže? Kako možete dalje razvijati ove vještine?
- Na koje načine efektivna komunikacija utiče na vaše iskustvo učenja u onlajn okruženju? Kako možete poboljšati svoje komunikacijske vještine?
- Zašto je saradnja važna u grupnim projektima i aktivnostima? Kako možete promovirati saradnju među članovima grupe u okruženju za online učenje?





## Jedinica 2:Prilagođavanje i komunikacija

### Zaključak Jedinice:

U zaključku, fleksibilnost je kritična vještina koja može uvelike utjecati na uspjeh pojedinca u različitim područjima života. To uključuje prilagodljivost, komunikativnost i saradnju, omogućavajući pojedincima da se efikasno prilagode novim situacijama i izazovima.

Sposobnost da budete fleksibilni posebno je važna u današnjem svijetu koji se brzo razvija, gdje se promjene događaju brzo, a od pojedinaca se traži da se stalno prilagođavaju novim okolnostima.

Pojedinci mogu poboljšati svoju sposobnost suočavanja sa stresom, rješavanja problema i djelotvornog rada u timu tako što njeguju vještine fleksibilnosti.





## Jedinica 2: Prilagođavanje i komunikacija

### Preporuke za uključivanje roditelja kako bi se podržale dječje online aktivnosti:

1. Molimo ohrabrite svoje dijete da isproba nove stvari. Kao roditelje, bitno ih je ohrabriti da izađu iz svoje zone udobnosti i isprobaju nove stvari. To može pomoći u izgradnji njihovih vještina fleksibilnosti i prilagodljivosti i pripremiti ih za izazove u njihovim online aktivnostima.
2. Podstičite otvorenu komunikaciju: Komunikacija je ključna za razvoj vještina fleksibilnosti i prilagodljivosti. Ohrabrite svoje dijete da razgovara s vama o svojim aktivnostima na mreži i pomozite mu da efikasno komunicira sa svojim vršnjacima i nastavnicima u svom okruženju za učenje na mreži.
3. Postavite realna očekivanja: Iako je važno ohrabriti svoje dijete da bude fleksibilno i prilagodljivo, također je bitno postaviti realna očekivanja. Pobrinite se da vaše dijete razumije šta se od njega očekuje u njihovim aktivnostima na mreži i pomozite mu da efikasno upravlja svojim vremenom kako bi moglo ispuniti ta očekivanja.
4. Model fleksibilnosti i prilagodljivosti: Djeca uče na primjeru, tako da roditelji trebaju modelirati fleksibilnost i prilagodljivost u svojim životima. Možete li svom djetetu pokazati kako se nosite s neočekivanim situacijama i razgovarati s njim o prilagođavanju novim izazovima?
5. Omogućite mogućnosti za rješavanje problema: Ohrabrite svoje dijete da razvije vještine rješavanja problema tako što ćete mu omogućiti da samostalno rješava probleme. To im može pomoći da izgrade svoje vještine prilagodljivosti i pripreme ih za izazove u njihovim online aktivnostima.







## Jedinica 3: Izgradnja otpornosti

### Uvod

Dobrodošli u jedinicu za otpornost! Ova jedinica je dizajnirana da vam pomogne da naučite i vježbate vitalnu vještinu otpornosti. Otpornost je sposobnost da nastavite, čak i kada stvari postanu teške. To je vrijedna vještina koja vam može pomoći da postignete svoje ciljeve i savladate prepreke u životu.

Zašto ova jedinica:

Živimo u svijetu koji se stalno mijenja i pun izazova. Bilo da se radi o učenju nove vještine, suočavanju s teškim testom ili suočavanju s ličnim problemom, svi doživljavaju teška vremena. Ali s pravim alatima i načinom razmišljanja, možete prevladati ove izazove i postati robusniji i otporniji.





## Jedinica 3: Izgradnja otpornosti

### Uvod

Ova jedinica će pružiti praktične savjete i strategije za izgradnju otpornosti i uvid u to zašto je otpornost neophodna za uspjeh u svim područjima života. Do kraja ove jedinice bolje ćete razumjeti šta je otpornost, kako je kultivirati i kako je primijeniti u svom svakodnevnom životu.

Inspirativna izreka: "Uspjeh nije konačan, neuspjeh nije fatalan: hrabrost je nastaviti to računati." - Winston Churchill

Pitanje za razmišljanje: Šta za vas znači otpornost? Šta mislite kako vam može pomoći da savladate izazove u vašem životu?





## Jedinica 3: Izgradnja otpornosti

### Energizer / Diskusija:

Naziv aktivnosti: **"Ja to mogu podnijeti!"**

Instrukcije:

- Okupite učesnike i neka stanu u krug.
- Objasnite učesnicima da ćete reći izazov ili problem, a oni treba da odgovore govoreći: "Mogu to da podnesem!" sa entuzijazmom i samopouzdanjem.
- Započnite tako što ćete dati jednostavan izazov, kao što je "Večeras imate puno domaće zadaće." Ohrabrite učesnike da odgovore sa entuzijazmom i samopouzdanjem govoreći: "Ja to mogu da podnesem!"
- Postepeno povećavajte nivo težine izazova
  1. Predstavljate novu lekciju svojim kolegama na sastanku osoblja i morate se pobrinuti da bude zanimljiva i informativna!
  2. Imate učenika koji odbija da učestvuje u razrednim aktivnostima, a vi morate pronaći način da ih angažujete!
  3. Morate se pobrinuti da svi vaši učenici budu nadoknađeni na propuštenom poslu zbog neočekivanog zatvaranja škole!
  4. Štampač se pokvario i potrebno je da napravite 50 kopija testa za sutrašnji ispit!
  5. Vašu učionicu nadgleda direktor, a vi morate biti sigurni da je sve savršeno!
  6. Imate 10 minuta da pripremite plan lekcije za novu temu s kojom niste upoznati!
  7. Upravo ste saznali da danas trebate predavati dodatni čas, a nemate plan časa!





## Jedinica 3: Izgradnja otpornosti

### Energizer / Diskusija:

- Upravo ste primili mnogo e-poruka od roditelja i administratora, kojima je odmah potrebna vaša pažnja!
- Vaš nastavni plan za taj dan je prekinut iznenadnom vatrogasnom vježbom!
- Imate sastanak sa roditeljem izazovnog učenika za 5 minuta i pokušavate da smislite kako da mu pristupite!
- Ohrabrite učesnike da nastave da odgovaraju sa entuzijazmom i samopouzdanjem.
- Završite aktivnost nakon nekoliko izazova i pitajte učesnike kako su odgovorili na izazove sa "Mogu to podnijeti!" Pitajte da li se osjećaju otpornijima i sigurnijim u suočavanju s izazovima.
- 

### Rezultat: Refleksija

- Kako ste se osjećali kada ste prvi put čuli izazov koji vam je dat?
- Jeste li se osjećali sigurni u svoju sposobnost da se nosite s izazovom?
- Koje druge strategije možete koristiti da razvijete i ojačate svoju otpornost?
- Kako možete podržati druge oko sebe u razvoju njihove otpornosti?





## Jedinica 3: Izgradnja otpornosti

### Teorija

Otpornost znači nikada ne odustati, čak i kada su stvari teške. Možete to naučiti i prakticirati kako bi vam pomogli da postignete svoje ciljeve. Evo nekoliko savjeta kako da budete otporni.

Suočite se sa svojim izazovima direktno

Otpornost je kada nastavite, čak i kada je teško. Neke stvari su komplikovane jer su nove, poput učenja vožnje bicikla. Ostale stvari su komplikovane jer su izazovne, poput pokušaja pobjede u utrci. Ali ako nastavite, bićete bolji u tome.

Kada se direktno suočite sa izazovima, ne plašite ih se. Spremni ste učiniti sve što je potrebno da ih savladate. Može biti izazovno, ali se isplati kada konačno uspijete.

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

Nedostaci nisu neuspjeh – oni su prilike za učenje

Neuspjesi mogu biti frustrirajući, ali nisu neuspjesi. Oni su samo prilika da nauče nešto novo. Thomas Edison je rekao da "nije propao. Upravo sam pronašao 10.000 načina koji neće uspjeti." Svaki put kada doživite neuspjeh, sve ste bliže pronalazaženju rješenja koje će funkcionirati. Zato se nemojte obeshrabriti – nastavite da pokušavate nove stvari dok ne savladate izazov.

## Jedinica 3: Izgradnja otpornosti

Nastavite čak i kada želite da odustanete

Odustajanje je samo ponekad prava 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.

Online pristup:

Prihvati tehnologiju

Jedan od najvećih izazova online učenja je prilagođavanje novoj tehnologiji. Umjesto da se plašite nove tehnologije, pokušajte je prihvatiti. Odvojite vrijeme da naučite o različitim dostupnim alatima i platformama. Slobodno zatražite pomoć kada vam zatreba.

Budite uporni

Online učenje može biti izazovno i bitno je biti uporan. Nemojte odustati ako imate poteškoća s određenim konceptom ili održavanjem zadatka. Nastavi. Nastavite da isprobavate nove strategije dok ne pronađete onu koja vam odgovara. Zapamtite, neuspjesi nisu neuspjesi, već prilike za učenje i rast.





## Jedinica 3: Izgradnja otpornosti

### Ostani povezan

Jedna od prednosti online učenja je mogućnost povezivanja sa kolegama iz razreda i nastavnicima iz cijelog svijeta. Međutim, neophodno je aktivno tražiti ove veze. Učestvujte u online diskusijama, pridružite se studijskim grupama i kontaktirajte kolege iz razreda za podršku. Ostajanje u vezi može vam pomoći da se osjećate manje izolirano i otpornije.

### Budite prilagodljivi

Online učenje se stalno razvija i neophodno je biti prilagodljiv. Budite otvoreni za nove ideje i budite spremni isprobati nove stvari. Budite hrabri, tražite povratne informacije i izvršite promjene po potrebi. Prilagodljivost će vam pomoći da ostanete otporni na nove izazove i promjene.



## Jedinica 3: Izgradnja otpornosti

### Aktivnost: Odbrojavanje

Odbrojavanje je energična aktivnost koja može pomoći učenicima da izgrade otpornost poboljšavajući njihovu sposobnost prilagođavanja novim situacijama i efikasne komunikacije sa svojim vršnjacima. Ova aktivnost je zabavan i privlačan način da se promoviše timski rad i saradnja uz istovremeno izazivanje učenika da samostalno razmišljaju.

Da bi se pripremili za ovu aktivnost, učenici treba da budu raspoređeni u krug, stojeći ili sjedeći. Učitelj ili voditelj će objasniti pravila igre i pokazati kako se igra. Zatim će učenici započeti igru brojanjem od jedan do dvadeset.

Zaokret u ovoj igri je u tome što ne postoji poseban redoslijed. Učenici moraju izvikivati uzastopni broj kad god žele. Ali kada dva učenika istovremeno viknu broj, brojanje mora početi iznova od jedan.

Kako igra napreduje, učenici će morati biti svjesni svog okruženja i pažljivo slušati svoje vršnjake kako bi izbjegli preklapanje brojeva. Također će morati brzo odgovoriti kada dođe red na njih da pozovu broj.

## Jedinica 3: Izgradnja otpornosti

Kako bi dodao dodatni izazov, nastavnik može postaviti vremensko ograničenje da grupa dostigne dvadeset. Prvi put kada igraju, može im trebati neko vrijeme da stignu do cilja, ali kako budu igrali, postat će vještiji u predviđanju poteza vršnjaka i prilagođavanju promjenjivoj situaciji.

Nakon što se igra završi, odvojite nekoliko trenutaka da s grupom razgovarate o tome šta su naučili iz aktivnosti. Zamolite ih da razmisle o tome kako su se osjećali kada su propustili broj ili su morali početi ispočetka i kako su bili u stanju da nastave dalje i rade zajedno kao tim da postignu cilj.





## Jedinica 3: Izgradnja otpornosti

1. Okupite grupu učenika koji će igrati igru.
2. Objasnite učenicima pravila igre: treba da broje od 1 do 20, ali ne postoji poseban redoslijed brojeva i mogu izvikivati uzastopne brojeve kad god žele.
3. Naglasite pravilo da kada dva učenika istovremeno uzvikuju broj, brojanje mora početi iznova od 1.
4. Možete li odlučiti ko će biti mjerač vremena i natjerati ih da prate koliko je vremena potrebno da grupa dostigne 20?
5. Neka učenici počnu brojati, podsjećajući ih da mogu izvikivati broj kad god žele, sve dok se ne preklapaju s nekim drugim.
6. Posmatrajte učenike dok se igraju i ponudite im ohrabrenje i podršku po potrebi.
7. Kada grupa uspješno izbroji od 1 do 20 bez preklapanja, čestitajte im i zabilježite njihovo vrijeme.
8. Ako grupa ne stigne do 20 bez preklapanja, ohrabrite ih da nastave igrati i pokušajte ponovo dok ne uspiju.
9. Igru možete učiniti još izazovnijom povećanjem raspona brojeva ili omogućavanjem učenicima da odaberu redoslijed brojeva.





## Jedinica 3: Izgradnja otpornosti

Različiti načini da dodatno produbite svoje znanje:

Pitanja za razmišljanje:

- Šta ste naučili o tome da budete fleksibilni i prilagodljivi igrajući "Switch!"? Kako možete primijeniti ove vještine u svom svakodnevnom životu?
- Koliko je komunikacija važna u onlajn okruženju? Koje su neke strategije koje možete koristiti za efikasnu komunikaciju u okruženju za učenje na mreži?
- Kako je saradnja sa partnerom uticala na vaš uspeh u igri? Kako možete primijeniti ovu vještinu na druge grupne projekte ili aktivnosti?





## Jedinica 3: Izgradnja otpornosti

Različiti načini da dodatno produbite svoje znanje:

Pitanja za diskusiju:

- Kako vam fleksibilnost i prilagodljivost može koristiti i u online i van mreže? Kako možete dalje razvijati ove vještine?
- Na koje načine efektivna komunikacija utiče na vaše iskustvo učenja u onlajn okruženju? Kako možete poboljšati svoje komunikacijske vještine?
- Zašto je saradnja važna u grupnim projektima i aktivnostima? Kako možete promovirati saradnju među članovima grupe u okruženju za online učenje?







## Jedinica 3: Izgradnja otpornosti

### Zaključak Jedinice:

U zaključku, zapamtite da je otpornost vještina koju možete naučiti i vježbati kako bi vam pomogla da postignete svoje ciljeve. suočavanje s izazovima, gledanje na neuspjehe kao na priliku za učenje i ustrajanje čak i kada su stvari teške su kritične komponente otpornosti.

Važno je zapamtiti da možete biti otporni, čak i kada vam se stvari čine nemoguće. Vjerujući u sebe i svoje sposobnosti, možete savladati svaku prepreku koja vam se nađe na putu.

Dakle, sljedeći put kada se suočite s teškim zadatkom ili situacijom, zapamtite da duboko udahnete, fokusirajte se na pozitivno i recite sebi: "Mogu to podnijeti!" Uz otpornost, možete postići svoje ciljeve i postati najbolja verzija sebe.





## Jedinica 3: Izgradnja otpornosti

### Preporuke za uključivanje roditelja kako bi se podržale dječje online aktivnosti:

1. Ohrabrite svoje dijete da pravi pauze: Online učenje može biti mentalno i emocionalno iscrpljujuće za učenike. Podstaknite svoje dijete da pravi redovne pauze kako bi napunio energiju i smanjio stres. To bi moglo uključivati fizičke aktivnosti poput igranja na otvorenom ili jednostavnog odmora da biste radili nešto u čemu uživaju.
2. Podstaknite način razmišljanja o rastu: Pomozite svom djetetu da razvije način razmišljanja o rastu naglašavajući važnost učenja iz grešaka i neuspjeha. Molimo vas ohrabrite ih da na izazove gledaju kao na priliku za rast i istraju čak i kada stvari postanu teške.
3. Model otpornosti: Djeca uče mnogo iz ponašanja i stavova odraslih oko sebe – modelirajte otpornost pokazujući svom djetetu kako se nositi sa stresom i upravljati izazovima. Molim vas, pričajte o svojim borbama i kako ste ih prevazišli. Ovo će pomoći vašem djetetu da shvati da je otpornost vještina koja se može razviti tokom vremena.
4. Potaknite otvorenu komunikaciju: Ohrabrite svoje dijete da otvoreno i iskreno komunicira s vama o svojim iskustvima s online učenjem. Dajte im do znanja da ste tu da ih podržite i da je u redu tražiti pomoć kada im je potrebna.
5. Pomozite im da postavite ciljeve: Radite sa svojim djetetom kako biste postavili ostvarive ciljeve i pružite mu podršku dok oni rade prema njima. To bi moglo uključivati kreiranje rasporeda za efikasno upravljanje njihovim vremenom ili razbijanje većih zadataka na manje korake kojima je lakše upravljati.





## **Jedinica 4: Hrabar korak-Vodič za poboljšanje**

### **Uvod**

Improvizacija je vještina koja zahtijeva sposobnost prilagođavanja neočekivanim situacijama, bilo da se radi o nastupu ili situaciji iz stvarnog života. Po svojoj prirodi, improvizacija je nepredvidljiva i zahtijeva brzo razmišljanje, kreativnost i sposobnost rada s drugima. Možete naučiti da prihvatite neizvjesnost, vjerujete svojim instinktima i preuzimate rizik u sigurnom okruženju koje pruža podršku kroz improvizaciju.

Improvizacija nije samo izmišljanje stvari na licu mjesta; takođe se radi o slušanju, posmatranju i prisustvu u trenutku. Razvijanjem svojih vještina prilagodljivosti kroz improvizaciju, možete postati agilniji, otporniji i otvoreniji za promjene. Ovo se može prevesti na sva područja vašeg života, od ličnih odnosa do profesionalnih poduhvata.





## Jedinica 4: Hrabar korak-Vodič za poboljšanje

### Uvod

U ovoj cjelini ćemo istražiti principe improvizacije, uključujući važnost reći "da, i...", učiniti da vaš partner izgleda dobro, da bude specifičan i aktivan. Također ćemo pružiti praktične savjete i vježbe koje će vam pomoći da razvijete svoje vještine poboljšanja i povećate svoju prilagodljivost. Dakle, bilo da ste iskusan izvođač ili početnik, pripremite se za hrabar korak u uzbudljivi svijet improvizacije!

Citat: "Ljepota improvizacije je u tome što je to uvijek neistražena teritorija." - Martin Short

Povezanost s improvizacijom: citat Martina Shorta naglašava nepredvidljivost improvizacije i važnost prihvaćanja nepoznatog. Improvizacija zahtijeva prilagođavanje i navigaciju neistraženom teritorijom, što može biti i uzbudljivo i izazovno.

Pitanje za razmišljanje: "Zamislite vrijeme kada ste morali improvizirati da biste savladali izazov. Kako ste iskoristili svoju kreativnost, brzo razmišljanje i prilagodljivost da savladate prepreku? Kako biste mogli primijeniti te vještine da poboljšate svoju sposobnost improvizacije na mjesto, kako lično tako i profesionalno?"





## Jedinica 4: Hrabar korak-Vodič za poboljšanje

### Energizer / Diskusija:

Jedna brza aktivnost koja daje energiju koja podučava improvizaciju je "Da, i...". Evo kako igrati:

- Možete li podijeliti grupu u parove?
- Jedna osoba će početi tako što će izgovoriti rečenicu ili frazu koja počinje sa "Ja sam..." Na primjer, "Idem na plažu".
- Druga osoba odgovara tako što kaže "Da, i..." i dodaje nešto rečenici. Na primjer, "Da, i donosim svoju dasku za surfanje."
- Prva osoba odgovara sa "Da, i..." i dodaje još nešto rečenici. Na primjer, "Da, i uhvatit ćemo neke velike valove."
- Razgovor se nastavlja naprijed-natrag, pri čemu svaka osoba kaže "Da, i..." i dodaje nešto novo u rečenicu.
- Potaknite grupu da bude kreativna i razvije jedinstvene i uzbudljive ideje.

Ova aktivnost uči osnovnom pravilu improvizacije: reći "da, i..." i graditi na idejama drugih ljudi. Također pomaže u razvoju brzog razmišljanja, kreativnosti i vještina saradnje.





## Jedinica 4: Hrabar korak-Vodič za poboljšanje

### Energizer / Diskusija:

#### Refleksija:

- Da li vam je bilo izazovno razviti kreativne odgovore na licu mjesta? Zašto ili zašto ne?
- Šta ste naučili o slušanju i obraćanju pažnje na partnerove ideje?
- Kako biste mogli primijeniti princip da kažete "da, i..." da poboljšate svoje komunikacijske i saradničke vještine u svom privatnom ili profesionalnom životu?
- Koje ste druge vještine razvili ili vježbali tokom aktivnosti, kao što su brzo razmišljanje, prilagodljivost ili kreativnost? Kako biste te vještine mogli primijeniti u drugim područjima svog života?





## Jedinica 4: Hrabar korak-Vodič za poboljšanje

### Teorija

Improv je u razmišljanju u hodu i izmišljanju stvari dok idete dalje. Možda zvuči zastrašujuće, ali je veoma 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 Improv?

Improv, skraćeno od improvizacije, je kada izmišljate stvari dok idete dalje. Možda zvuči kao da bi to bilo teško izvesti, ali je zabavno! Ne morate da brinete da li ćete biti savršeni ili reći pravu stvar kada radite improvizaciju. Možete se opustiti i prepustiti svojoj mašti.

### Savjeti za poboljšanje

Evo nekoliko savjeta koji će vam pomoći kada radite improvizaciju:

#### 1. Recite "Da, i..."

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. Na primjer, ako neko kaže: "Hajde da se pretvaramo da smo vanzemaljci", mogli biste reći: "Da, i ja imam tri oka!" Rekavši "da, i...", nastavit ćete scenu i učiniti je zanimljivijom.

## Jedinica 4:Hrabar korak-Vodič za poboljšanje

### 2. Neka vaš partner izgleda dobro

Improv je sve u radu sa drugim ljudima. To znači da, iako pokušavate da budete smešni, takođe želite da se uverite da svi ostali u sceni izgledaju dobro. Dakle, ako neko drugi dođe na smiješnu ideju, nadogradite je. Ali ako neko pogriješi, pomozite mu tako što ćete ga pokriti ili napraviti grešku kao da je to dio plana. Zapamtite, svi smo zajedno u ovome!

### 3. Budite konkretni

Kada izmišljate stvari, što ste konkretniji, to bolje. Na primjer, umjesto da 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.

### 4. Budite aktivni

U improvizaciji, ne postoji takva stvar kao što je sedenje i ništa. Pronađite nešto da radite čak i ako ne znate šta dalje. Mogli biste koračati naprijed-nazad ili se pretvarati da spavate. Ako nešto radite, izgledaćete da ste zainteresovani za ono što se dešava, a ljudi će želeti da vas posmatraju.

### Online perspektiva:

U online okruženju, razmišljanje na nogama i prilagođavanje neočekivanim situacijama je još važnije. Uz nedostatak lične interakcije, izgradnja odnosa s drugima i stvaranje osjećaja zajednice može biti izazov. Principi poboljšanja kao što su "Da, i..." i "Učinite da vaš partner izgleda dobro" mogu biti posebno vrijedni u ovom kontekstu, jer podstiču saradnju i stvaraju okruženje podrške za online učenje.



## Jedinica 4: Hrabar korak-Vodič za poboljšanje

Uz to, sa povećanom upotrebom tehnologije i virtuelne komunikacije, sigurno će se pojaviti tehničke poteškoće i neočekivani poremećaji. Sposobnost improvizacije i pronalaženja kreativnih rješenja za ove izazove može napraviti značajnu razliku u održavanju angažmana i produktivnosti u online učenju.

Razvijanjem vještina za poboljšanje, učenici mogu postati prilagodljiviji, otporniji i otvoreniji za promjene, što je od suštinskog značaja za uspjeh u okruženju za online učenje koje se brzo razvija. Kroz poboljšanje, učenici mogu naučiti da prihvate neizvjesnost, vjeruju svojim instinktima i preuzimaju rizike u sigurnom i podržavajućem okruženju, što im na kraju pomaže da se snađu u izazovima i prilikama online obrazovanja.





## Jedinica 4:Hrabar korak-Vodič za poboljšanje

Igra pitanja je klasična improvizovana igra koja podstiče brzo razmišljanje, kreativnost i spontanost. Igra je jednostavna - dva ili više igrača učestvuju u sceni koristeći samo pitanja. Scena se može postaviti na bilo koju lokaciju ili situaciju, kao što je aerodrom, škola ili centar grada.

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

Da bi igrali igru pitanja u grupi od četiri, dva učenika započinju scenu i upuštaju se u razgovor koristeći samo pitanja. Ako neko od učenika slučajno da izjavu umjesto da postavi pitanje, moraju zamijeniti mjesta sa svojim partnerom, koji zatim nastavlja scenu. Cilj je održati razgovor što je moguće duže koristeći samo pitanja.

Igra Pitanja može biti jako zabavna i pomaže igračima da razviju svoje komunikacijske vještine i vještine slušanja. Takođe podstiče igrače da razmišljaju na nogama i budu kreativni u svojim odgovorima. Igrači moraju obratiti veliku pažnju na ono što njihov partner govori i brzo odgovoriti na pitanje koje pomjera scenu naprijed.





## Jedinica 4: Hrabar korak-Vodič za poboljšanje

Igra pitanja je popularizirana u humorističnim emisijama poput "Čija je to uopće linija?" gdje bi domaćin igračima dao određeni scenario, a oni bi morali da se uključe u scenu koristeći samo pitanja. Igra se može prilagoditi bilo kojoj veličini grupe, a mogu se dodati varijacije kako bi bila izazovnija ili prilagođena određenoj temi ili temi.

Sve u svemu, Igra Pitanja je odličan način za razvijanje vještina brzog razmišljanja, komunikacije i kreativnosti dok se zabavljate i bavite zabavnim aktivnostima.

Evo nekoliko koraka koje trebate slijediti da biste igrali igru pitanja u grupi:

- Odlučite se za postavku: Možete odabrati lokaciju ili situaciju u kojoj će se scena dogoditi, kao što je aerodrom, škola ili centar grada.
- Dodijelite uloge: Odredite ko će igrati u sceni i koliko će igrača učestvovati. Na primjer, možete imati dva igrača da se uključe u razgovor ili da se veća grupa podijeli u parove ili male timove.
- Postavite pravila: Objasnite pravila igre, kao što je korištenje samo pitanja i šta se dešava ako igrač da izjavu umjesto da postavi pitanje. Također je korisno postaviti vremensko ograničenje za svaku scenu.
- Započnite scenu: Počnite postavljanjem pozornice opisom lokacije i predstavljanjem likova. Igrači bi tada trebali započeti razgovor koristeći samo pitanja. Ohrabrite igrače da budu kreativni i spontani u svojim odgovorima.





## Jedinica 4:Hrabar korak-Vodič za poboljšanje

- Nastavite scenu: ako igrač da izjavu umjesto da postavlja pitanje, mora zamijeniti mjesta sa svojim partnerom ili sjesti na red. Cilj je da se razgovor nastavi koristeći samo pitanja što je duže moguće.
- Završite scenu: Kada se dostigne vremensko ograničenje ili se scena prirodno završi, završite igru. Također možete zamoliti igrače da ocijene jedni druge na osnovu njihovog učinka u sceni, ohrabrujući povratne informacije i razmišljanje.
- Ponavljanje: Igrajte više rundi s različitim postavkama i scenarijima, omogućavajući igračima da izvode različite uloge i vježbaju improvizacijske vještine.

Upamtite, igra pitanja je zabava i razvijanje vještina brzog razmišljanja, komunikacije i kreativnosti. Ohrabrite igrače da budu spontani, podržavajući i maštoviti u svojim odgovorima i, što je najvažnije, da uživaju u igri!







## Jedinica 4: Hrabar korak - Vodič za poboljšanje

Različiti načini da dodatno produbite svoje znanje:

Pitanja za razmišljanje:

- Kako vam improvizacija pomaže da postanete prilagodljiviji u svom privatnom i profesionalnom životu?
- Koje ste vještine vježbali ili razvijali tokom aktivnosti „Da, i...“ i kako biste te vještine mogli primijeniti u drugim područjima svog života?
- S kojim ste se izazovima susreli dok ste igrali Igru pitanja i kako ste ih savladali?





## Jedinica 4: Hrabar korak-Vodič za poboljšanje

Različiti načini da dodatno produbite svoje znanje:

Pitanja za diskusiju:

- Kako nam improvizacija može pomoći da postanemo bolji u rješavanju problema i otporniji u suočavanju s neizvjesnošću?
- Kako se principi improvizacije, kao što je reći "da, i..." i učiniti da vaš partner izgleda dobro, mogu primijeniti za poboljšanje komunikacije i suradnje na radnom mjestu?
- Kako se improvizacija može koristiti kao alat za lični rast i samootkrivanje?





## Jedinica 4:Hrabar korak-Vodič za poboljšanje

### Zaključak Jedinice:

U zaključku, jedinica "Hrabri korak: Vodič za improvizaciju" pružila je sveobuhvatan pregled principa i vještina improvizacije. Improvizacija je bitna vještina koja pomaže pojedincima da postanu prilagodljiviji, brže razmišljaju i kreativniji, omogućavajući im da se snalaze u neočekivanim situacijama u svim područjima svog života.

Kroz jedinicu smo istraživali različite aktivnosti i vježbe koje pomažu pojedincima da razviju svoje improvizacijske vještine, kao što su aktivnost „Da, i...“ i Igra pitanja. Ove aktivnosti potiču brzo razmišljanje, saradnju i komunikaciju, omogućavajući pojedincima da praktikuju prilagodljivost i kreativnost u sigurnom okruženju koje pruža podršku.





## Jedinica 4: Hrabar korak-Vodič za poboljšanje

### Preporuke za uključivanje roditelja kako bi se podržale dječje online aktivnosti:

Učešće roditelja je ključno u podržavanju dječjeg razvoja improvizacijskih vještina. Evo nekoliko savjeta i savjeta za roditelje:

1. Ohrabrite svoje dijete da učestvuje u časovima drame i drugim aktivnostima vezanim za poboljšanje. Ove aktivnosti omogućavaju vašem djetetu da uvježba svoje improvizacijske vještine u strukturiranom i podržavajućem okruženju.
2. Posjetite djetetove predstave i događaje kako biste pokazali svoju podršku i ohrabrenje. Ovo ne samo da će povećati samopouzdanje vašeg djeteta, već će vam dati priliku da svjedočite njegovom napretku i razvoju.
3. Vježbajte improvizaciju sa svojim djetetom kod kuće. Uključite se u zabavne aktivnosti poput "Da, i..." ili igrajte igru pitanja kako biste pomogli svom djetetu da razvije svoje improvizacijske vještine i kreativnost.
4. Ohrabrite svoje dijete da preuzme rizik i prihvati neizvjesnost. Improvizacija se svodi na preuzimanje rizika i prihvaćanje nepoznatog. Ohrabrite svoje dete da isprobava nove stvari, eksperimentiše i ne plaši se da pogreši.
5. Pomozite svom djetetu da razvije svoje vještine slušanja i komunikacije. Improvizacija se svodi na suradnju i komunikaciju. Molimo vas da ohrabrite svoje dijete da sluša druge i aktivno iznosi njihove ideje.
6. Obezbedite bezbedno i podsticajno okruženje za vaše dete da vežba improvizaciju. Molimo vas ohrabrite ih da eksperimentišu i preuzmu rizik bez straha od neuspjeha ili presude.
7. Molimo vas da naglasite važnost timskog rada i saradnje.



# Modul 7 - Fizička inteligencija

## Uvod u modul

Dobrodošli u modul "Fizička inteligencija"! Ovaj modul je osmišljen da pomogne nastavnicima učenika uzrasta 6-10 godina da ih podrže u razvoju znanja, vještina i sposobnosti potrebnih za održavanje zdrave ravnoteže između fizičke aktivnosti, odmora i opuštanja.

Kroz ovaj modul, kao njihovi nastavnici naučit ćete kako da vodite svoje učenike u:

- Promovirajte zdrave navike u ishrani, redovno vježbanje i druge fizičke aktivnosti: moći ćete ih natjerati da shvate važnost zdravih navika u ishrani i fizičkih aktivnosti, u održavanju zdrave tjelesne težine, smanjenju rizika od kroničnih bolesti i razvoju snažnog imunitetskog sistema.
- Promovišite tehnike upravljanja stresom, svesnost i druge prakse mentalnog zdravlja: bićete bolje opremljeni da podržite svoje učenike u suočavanju sa izazovima života, uključujući anksioznost i depresiju. Zdrav duh i tijelo dovode do boljeg akademskog učinka.
- Vodite računa o njihovim tijelima i umovima: moći ćete učiniti da se učenici osjećaju bolje o sebi, što može dovesti do povećanog samopoštovanja i samopouzdanja. Kada učenici uče o važnosti zdravog tijela i duha u mladosti, vjerojatnije je da će razviti zdrave navike koje će trajati cijeli život.





## **Jedinica 1:Koncept "U zdravom tijelu - zdrav um"**

„Čuvajte svoje tijelo i vaš um će ga pratiti – zdravo tijelo vodi zdravom umu.

"Zdravo tijelo i zdrav duh idu ruku pod ruku, zato negujte svoje tijelo, hranite svoj um i kreirajte život koji volite!"

Kako naslov kaže, u ovoj Jedinici ćemo govoriti o konceptu zdravog tijela i zdravog duha. Svi znamo da su fizičko i mentalno zdravlje važni za naše cjelokupno blagostanje i sreću. Međutim, ponekad može biti teško motivirati učenike da održavaju zdrave navike. Zato je važno naučiti učenike o važnosti zdravog tijela i duha, te im pomoći da razviju vještine potrebne da to postignu. Kroz aktivnosti i diskusije ćemo istražiti prednosti zdravog tijela i zdravog duha, te kako su oni međusobno povezani. Također ćemo razgovarati o strategijama za pomoć učenicima da održe zdravo tijelo i zdrav duh. Do kraja ove Jedinice, učenici bi trebali bolje razumjeti kako biti zdrav i koliko je važno imati uravnotežen način života.

**Primjer: Zdravo svima!**

Danas ćemo pokrenuti novu Jedinicu na temu "Zdravo tijelo, zdrav duh". U ovoj Jedinici ćemo istraživati važnost brige o svom tijelu i umu kroz zdrave navike i aktivnosti.

Kao osnovci, vi ste u ključnoj fazi svog razvoja i od suštinske je važnosti da steknete zdrave navike koje mogu trajati cijeli život. Do kraja ove Jedinice, bolje ćete razumjeti kako zdravo tijelo i zdrav duh idu ruku pod ruku i kako to postići redovnim vježbanjem, pravilnom ishranom i tehnikama upravljanja stresom.

Zato, hajde da zajedno uronimo u ovu uzbudljivu i informativnu Jedinicu na temu "Zdravo telo, zdrav um" i otkrijmo kako svi možemo da živimo srećnije i zdravije!







## **Jedinica 1:Koncept "U zdravom tijelu - zdrav um"**

**Pitanje za razmišljanje:**

**Kako se osjećate kada vježbate ili se bavite fizičkom aktivnošću?**

**Osjećate li se energičnije i fokusiranije?**

**Koje su neke zdrave namirnice koje rado jedete? Kako se osjećate zbog ove hrane?**

**Koje su neke aktivnosti koje volite raditi, a koje vam pomažu da se osjećate smireno i opušteno?**

**Koliko obično spavate svake noći? Kako se osjećate zbog dovoljno sna?**

**Jeste li se ikada osjećali pod stresom ili preopterećeno? Koje su neke stvari koje možete učiniti da biste lakše upravljali svojim nivoima stresa?**

**Koje su neke stvari koje možete učiniti kako biste svakodnevno brinuli o svom tijelu i umu?**

**Zašto je važno voditi računa o svom tijelu i umu? Kako nam to pomaže u svakodnevnom životu?**





## Jedinica 1:Koncept "U zdravom tijelu - zdrav um"

### ENERGIZER

Uzmimo nekoliko trenutaka da vježbamo svjesno disanje. Polako udahnite brojeći do četiri, zadržite dok brojite do dva i polako izdahnite brojeći do četiri. Fokusirajte se na dah, osjećajući kako ulazi i izlazi iz vašeg tijela. Dok izdišete, oslobodite se svake napetosti i negativnih misli. Dozvolite sebi da se opustite i budete u sadašnjem trenutku. Sada kada se osjećamo osvježeno, hajde da odvojimo nekoliko trenutaka da razmišljamo o važnosti održavanja zdravog tijela i duha.Svi se obavezuju da će odvojiti vrijeme za prakticiranje zdravih navika kao što su:

jesti zdravu hranu, redovno vežbati i dovoljno se odmarati.

Ne samo da će naše tijelo održati zdravim već će nam pomoći i da ostanemo mentalno jaki i motivisani da se uhvatimo ukoštac sa izazovima dana!

Najvažniji stvar koju nastavnici moraju naglasiti kada raspravljaju o konceptu „zdravo tijelo, zdrav duh“ je važnost uravnoteženog pristupa fizičkog i mentalnog zdravlja. Nastavnici treba da podstiču učenike da daju prioritete fizička aktivnost, zdrava ishrana i tehnike mentalnog opuštanja u redu za promicanje opšteg blagostanja. Osim toga, važno je naglasiti važnost održavanja zdravih odnosa, kao i prepoznavanje znakova problema mentalnog zdravlja i znajući kada i kako potražiti pomoć.





## Jedinica 1:Koncept "U zdravom tijelu - zdrav um"

Rezultat energizera na početku obuke za nastavnike bila bi povećana energija i fokus na zadatak koji je pred vama. Pažljivo disanje može povećati nivo kisika u tijelu, pružajući energetski poticaj koji vam može pomoći da se osjećate budnije i fokusiranije.

- Pažljivo disanje može pomoći u smanjenju stresa aktiviranjem parasimpatičkog nervnog sistema, koji je odgovoran za relaksaciju tijela.

- Pažljivo disanje može poboljšati fokus i koncentraciju, pomažući vam da ostanete na zadatku i efikasnije završite posao.

- Povećanjem energije, smanjenjem stresa i poboljšanjem fokusa, svjesno disanje može vam pomoći da budete produktivniji i da uradite više za manje vremena.

- Pažljivo disanje može vam pomoći da razbistrite um i omogućite kreativnim idejama da teče slobodnije, što dovodi do poboljšane kreativnosti i inovacija.

- Pažljivo disanje može pomoći u regulaciji emocija i poboljšanju raspoloženja, što dovodi do pozitivnijeg i optimističnijeg pogleda.

- Pažljivo disanje može pomoći u smanjenju anksioznosti tako što potiče opuštanje i smanjuje simptome anksioznosti, kao što su trkačke misli i ubrzan rad srca.

- Pažljivo disanje može poboljšati fizičko zdravlje smanjenjem krvnog pritiska, poboljšanjem funkcije pluća i promicanjem cjelokupnog kardiovaskularnog zdravlja.

- Pažljivo disanje može poboljšati vezu uma i tijela promicanjem svijesti o fizičkim osjećajima disanja i pomažući vam da postanete usklađeniji s potrebama vašeg tijela.







## Jedinica 1:Koncept "U zdravom tijelu - zdrav um"

### Sadržaj jedinice/Teorijska osnova

Koncept "Zdravo tijelo, zdrav um" zasniva se na ideji da su zdravlje tijela i zdravlje uma međusobno povezani i međusobno zavisni. Ona priznaje da fizički i mentalni aspekti zdravlja nisu odvojeni, već su usko povezani.

Imati zdravo tijelo uključuje brigu o fizičkim aspektima zdravlja, kao što je održavanje uravnotežene prehrane, redovno vježbanje i dovoljno sna. S druge strane, imati zdrav um uključuje brigu o mentalnim aspektima zdravlja, kao što je upravljanje stresom, praktikovanje brige o sebi i negovanje pozitivnih emocija. Kada je telo zdravo, ono može podržati um obezbeđujući energiju, hranjivim tvarima i kisikom koji su mu potrebni za optimalno funkcioniranje. Slično tome, kada je um zdrav, on može podržati tijelo smanjenjem stresa i promicanjem opuštanja, što može pomoći tijelu da se brže izliječi i oporavi. Sve u svemu, koncept "Zdravo tijelo, zdrav um" naglašava važnost brige o oba fizičko i mentalno zdravlje za postizanje opšteg zdravlja i boljeg kvaliteta života.





## **Jedinica 1:Koncept "U zdravom tijelu - zdrav um"**

**Zdravo tijelo i zdrav duh često idu zajedno, a zajedno možemo poboljšati ili sačuvati svoje fizičko i mentalno zdravlje kroz tjelesno vježbanje. Tokom tjelesnog vježbanja postoji velika mogućnost za razvoj pozitivnih društvenih i moralnih kvaliteta kao što su: timski rad, solidarnost, pravednost, odlučnost, hrabrost, pribranost, upornost, upornost, disciplina, odgovornost, iskrenost, skromnost, optimizam, poštenje, kulturni ponašanje, patriotizam itd. Sadržaj obuke uključuje alate i pristupe za obuku uživo i na mreži.**

**Pripovijedanje: Koristite priče kako biste pomogli učenicima da shvate vezu između fizičkog i mentalnog zdravlja. Vizuelna pomagala: Koristite vizuelna pomagala kao što su poster i video zapisi kako biste pomogli učenicima da vizualiziraju koncept "Zdravo tijelo, zdrav um". Vježbe svjesnog disanja: Naučite učenike jednostavnim vježbama svjesnog disanja koje mogu koristiti za smanjenje stresa i povećanje fokusa. Igra uloga: Ohrabrite učenike da igraju scenarije koji uključuju brigu o njihovom fizičkom i mentalnom zdravlju. Pozitivne afirmacije: Ohrabrite učenike da praktikuju pozitivan razgovor sa sobom koristeći afirmacije koje promovišu pozitivan način razmišljanja. Ideje za zdrave užine: podučite učenike o opcijama zdravih grickalica koje mogu pomoći u hranjenju njihovih tijela i uma.**



## Jedinica 1:Koncept "U zdravom tijelu - zdrav um"

**Aktivnosti na otvorenom:** Ohrabrite učenike da provode vrijeme na otvorenom i bave se fizičkom aktivnošću kao načinom za poboljšanje i fizičkog i mentalnog zdravlja. Možete im dati ideje za aktivnosti na otvorenom koje mogu raditi sa svojim porodicama ili prijateljima.

**Uključenost roditelja:** Podstaknite učešće roditelja obezbeđivanjem resursa i aktivnosti koje porodice mogu da rade zajedno kako bi promovisale koncept „Zdravo telo, zdrav um“. Također možete slati kućne biltene ili e-mailove sa savjetima i idejama za brigu o fizičkom i mentalnom zdravlju.

**Prateće aktivnosti:** Osigurajte naknadne aktivnosti koje jačaju koncept "Zdravo tijelo, zdrav um". Na primjer, možete dati učenicima da kreiraju časopise u kojima bilježe svoje fizičke i mentalne zdravstvene navike ili da kreiraju postere koji ilustruju važnost brige o fizičkom i mentalnom zdravlju.







## Jedinica 1:Koncept "U zdravom tijelu - zdrav um"

### Pristup online obrazovanju

-Koristite avatar/virtuelni lik za aktivnosti u virtuelnoj učionici, kao i za svaki oblik onlajn aktivnosti

Koristite virtuelne table i sobe za seks da biste stvorili zajedničko i zanimljivo iskustvo učenja.

-Podstaknite učešće roditelja obezbeđivanjem resursa i aktivnosti koje porodice mogu da rade zajedno kako bi promovisale koncept "Zdravo telo, zdrav um". Također možete slati kućne biltene ili e-mailove sa savjetima i idejama za brigu o fizičkom i mentalnom zdravlju.

-Omogućite veze putem mrežnog avatara likova do online igrice i aktivnosti koje promoviraju fizičko i mentalno zdravlje, kao što su virtuelna joga ili časovi vježbanja.

- Koristite pripovijedanje kako biste pomogli učenicima da shvate vezu između fizičkog i mentalnog zdravlja. Možete kreirati video zapise priča ili koristiti unaprijed snimljene video zapise koji ilustriraju važnost brige o tijelu i umu.

-Dodijelite studentskim projektima koji podstiču učenike da razmisle o svom fizičkom i mentalnom zdravlju i razviju zdrave navike. Na primjer, možete dati učenicima da naprave plan zdravog obroka ili poster koji promovira koncept "Zdravo tijelo, zdrav um".

-Organizirajte virtuelne izlete koji promoviraju fizičku aktivnost i wellness, kao što su virtuelni obilasci nacionalnih parkova ili internetske šetnje prirodom.

- Prateće aktivnosti: Obezbedite prateće aktivnosti koje jačaju koncept "Zdravo telo, zdrav um", kao što su pitanja za razmišljanje i dodatni resursi za zdrav život. Oni se mogu poslati kući roditeljima ili popuniti tokom online nastave.





## **Jedinica 1:Koncept "U zdravom tijelu - zdrav um"**

### **Aktivnosti**

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.

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 dovodi do stresa. Učenici mogu osjetiti razliku. Nastavnik će pitati koji tonovi im se čine ugodnijim. Sadržaj se prilagođava u zavisnosti od uzrasta učenika. Ukoliko učenici imaju 6 ili 7 godina, ovu aktivnost će raditi uz pomoć nastavnika.

### **Aktivnost 2.**

**Kreiranje 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.**

**Terapija pjevanjem i pokretom uz meditaciju**

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







## **Jedinica 1:Koncept "U zdravom tijelu - zdrav um"**

Kako će učenici komunicirati s tim? Kako će učenici komunicirati i raditi zajedno?

Učenici mogu komunicirati s ovim aktivnostima na različite načine, uključujući:

Istraživanje različitih zvukova: Učenici mogu koristiti Orffovu instrumentaciju za stvaranje različitih zvukova i istraživanje kako svaki zvuk utječe na njihovo raspoloženje i emocije. Mogu eksperimentirati sa različitim instrumentima, ritmovima i tonovima kako bi stvorili jedinstveno muzičko iskustvo.

Improvizacija: Učenici mogu koristiti ove aktivnosti za improvizaciju i stvaranje vlastite muzike. Mogu raditi u malim grupama ili kao razred kako bi stvorili muzičku kompoziciju koja odražava njihove emocije ili osjećaje.

Vođena relaksacija: Muzička terapija-terapija zvukom se također može koristiti za promoviranje opuštanja i smanjenje stresa. Učenici mogu slušati umirujuću muziku ili učestvovati u vođenim vježbama opuštanja dok sviraju instrumente.

Senzorna integracija: ove aktivnosti se također mogu koristiti za promoviranje senzorne integracije. Učenici mogu slušati muziku dok sviraju instrumente i fokusirati se na to kako muzika i zvuci utiču na njihova čula.

Grupni nastup: Učenici mogu zajedno raditi na izvođenju muzičkih komada koristeći Orffovu instrumentaciju. Oni mogu vježbati i vježbati kao grupa kako bi stvorili kohezivan i harmoničan muzički nastup.

Sve u svemu, korištenje Orffovih instrumenata u muzikoterapiji-zvučnoj terapiji omogućava studentima da istraže svoju kreativnost, poboljšaju svoje raspoloženje i emocije, promoviraju opuštanje i razviju društvene vještine kroz grupni nastup. Također može pomoći učenicima da poboljšaju svoju senzornu obradu i integraciju, što može pozitivno utjecati na njihovu cjelokupnu dobrobit.





## Jedinica 1:Koncept "U zdravom tijelu - zdrav um"

Koje zalihe i oprema će se koristiti?

Evo nekih potreština i opreme koji se mogu koristiti u podučavanju koncepta "Zdravo tijelo, zdrav um", uključujući istraživanje različitih zvukova:

Instrumenti: Različiti instrumenti se mogu koristiti za istraživanje različitih zvukova, kao što su Orffovi instrumenti, bubnjevi, šejkeri, zvončići i ksilofoni.

Joga prostirke: Joga prostirke se mogu koristiti tokom vježbi svjesnosti, joge ili aktivnosti istezanja.

Oprema za fitnes: oprema za fitnes kao što su trake za otpor, joga blokovi i lopte za vježbanje mogu se koristiti za fizičke aktivnosti i vježbe.

Zvučnici: Zvučnici se mogu koristiti za puštanje muzike i umirujućih zvukova tokom vježbi svesnosti i aktivnosti opuštanja.

Bela tabla ili flipčart: Bela tabla ili flipčart se mogu koristiti za zapisivanje koncepata, ideja ili aktivnosti o kojima se razgovaralo tokom lekcije.

Umjetnički pribor: Umjetnički pribor kao što su markeri, bojice i papir mogu se koristiti za aktivnosti poput kreiranja planova zdravih obroka, dizajniranja postera ili crtanja njihovih emocija.

Aplikacije za svjesnost: postoje mnoge aplikacije za svjesnost koje se mogu koristiti za vođenje učenika kroz vježbe disanja, meditacije i aktivnosti opuštanja.

Računar ili tablet: Računar ili tablet se mogu koristiti za pristup mrežnim resursima, kao što su virtuelne ture ili video zapisi koji se odnose na fizičko i mentalno zdravlje.

Video i audio snimci: Video i audio snimci se mogu koristiti za ilustraciju veze između fizičkog i mentalnog zdravlja ili za pružanje vođenih vježbi svjesnosti i opuštanja.







## Jedinica 1:Koncept "U zdravom tijelu - zdrav um"

Primjeri primjenjivi na učenike sa posebnim potrebama

Evo nekoliko primjera primjenjivih na učenike sa posebnim potrebama (6-10 godina) u podučavanju koncepta "Zdravo tijelo, zdrav um", uključujući istraživanje različitih zvukova:

**Senzorna integracija:** Za učenike sa poremećajem senzorne obrade ili autizmom, istraživanje različitih zvukova može biti vrijedan alat za senzornu integraciju. Nastavnici mogu obezbijediti razne instrumente i materijale prilagođene sensorima, kao što su igračke za vrpolje, deke sa utezima ili senzorne lopte za promicanje senzornog istraživanja i integracije.

**Modifikovani instrumenti:** Nastavnici mogu modifikovati instrumente kako bi ih učinili dostupnijim učenicima sa fizičkim invaliditetom ili ograničenjima. Na primjer, mogu prilagoditi batake ili čekiće s većim ručkama, dodati čičak trake za držanje instrumenata ili koristiti prilagođene udaraljke na kojima se može svirati jednom rukom.

**Vođena meditacija i relaksacija:** Učenici sa poremećajem pažnje/hiperaktivnosti (ADHD) ili anksioznošću mogu se boriti s fokusiranjem ili ostankom smirenosti. Vođene meditacije i vježbe opuštanja mogu im pomoći da reguliraju svoje emocije i smanje stres. Nastavnici mogu koristiti aplikacije za svjesnost ili umirujuću muziku da vode učenike kroz vježbe disanja i aktivnosti opuštanja.

**Aktivnosti zasnovane na pokretu:** Za učenike sa fizičkim invaliditetom, nastavnici mogu prilagoditi aktivnosti zasnovane na pokretu, kao što su joga ili ples, kako bi odgovarale njihovim sposobnostima. Na primjer, mogu modificirati joga poze koje se rade u sjedećem položaju ili koristiti pomoćne uređaje kao što su daske za ravnotežu ili terapijske lopte da podrže pokrete učenika.

**Vizuelna podrška:** Učenici sa poteškoćama u učenju ili oštećenjem vida mogu imati koristi od vizuelne podrške kao što su rasporedi slika, vizuelni tajmeri ili društvene priče. Nastavnici mogu koristiti vizuelna pomagala da podrže svoje razumijevanje konceptata lekcije, kao i da promovišu svoj angažman i učešće u aktivnostima.

Sve u svemu, kada podučavate koncept „Zdravo tijelo, zdrav um“ učenicima sa posebnim potrebama, od suštinske je važnosti koristiti različite pristupe i strategije kako bi se prilagodili njihovim jedinstvenim potrebama i sposobnostima. Nastavnici mogu modificirati aktivnosti, koristiti adaptivnu opremu, pružiti vizualnu podršku i promovirati senzornu integraciju kako bi stvorili inkluzivno i zanimljivo iskustvo učenja za sve učenike.





## Jedinica 1:Koncept "U zdravom tijelu - zdrav um"

Primjeri kako učenici mogu i trebaju razmišljati o svom učenju iz ovog predmeta i pratiti svoj napredak.

Dnevna razmišljanja: Na kraju svakog dana učenici mogu razmišljati o tome kako su se osjećali fizički i mentalno tokom dana. Oni mogu pisati ili crtati u dnevnik kako bi dokumentirali svoje misli i osjećaje i identificirali sve strategije koje su koristili da ostanu zdravi i pozitivni.

Postavljanje ciljeva: Učenici mogu postaviti specifične ciljeve u vezi sa konceptom "Zdravo tijelo, zdrav um", kao što je pijenje više vode, više vježbanja ili vježbanje svjesnosti. Oni mogu pratiti svoj napredak prema svojim ciljevima i slaviti svoja postignuća.

Grupne diskusije: Nastavnici mogu voditi grupne diskusije u kojima učenici mogu podijeliti svoja iskustva, postavljati pitanja i davati prijedloge jedni drugima. Ovo može potaknuti saradnju, rješavanje problema i vršnjačko učenje.

Kreativni projekti: Učenici mogu izraziti svoje učenje kroz kreativne projekte kao što su umjetnost, muzika ili drama. Mogu napraviti poster ili crtež koji ilustruje zdrave navike, napisati pjesmu ili pjesmu o povezanosti tijela i uma, ili izvesti skeč koji pokazuje prednosti brige o sebi.







## Jedinica 1:Koncept "U zdravom tijelu - zdrav um"

Mnogo je prednosti podučavanja naših učenika važnosti zdravog tijela i zdravog duha. Evo nekih od ključnih prednosti:

**Poboljšano fizičko zdravlje:** Podučavanjem učenika o zdravim navikama u ishrani, redovnom vježbanju i drugim fizičkim aktivnostima, moći će održati zdravu tjelesnu težinu, smanjiti rizik od kroničnih bolesti poput dijabetesa i srčanih bolesti i razviti snažan imuni sistem.

**Poboljšano mentalno zdravlje:** Promoviranjem tehnika upravljanja stresom, svjesnosti i drugih praksi mentalnog zdravlja, učenici će biti bolje opremljeni za suočavanje sa životnim izazovima, uključujući anksioznost i depresiju.

**Poboljšani akademski rezultati:** Zdrav duh i tijelo dovode do boljeg akademskog učinka. Kada su učenici dobrog fizičkog zdravlja i mentalno spremni, veća je vjerovatnoća da će redovno pohađati školu, bolje se koncentrirati i bolje akademski raditi.

**Povećano samopoštovanje:** Učenjem učenika kako da se brinu o svom tijelu i umu, osjećat će se bolje u sebi, što može dovesti do povećanog samopoštovanja i samopouzdanja.

**Doživotne navike:** Kada učenici uče o važnosti zdravog tijela i duha u mladosti, vjerojatnije je da će razviti zdrave navike koje će trajati cijeli život. To može pomoći u prevenciji kroničnih bolesti, poboljšanju kvalitete života i produljenju dugovječnosti.

Sve u svemu, podučavanje učenika o važnosti zdravog tijela i duha ključno je za njihovo cjelokupno blagostanje i uspjeh u životu.





Back to school

foundation of  
happiness

## Jedinica 1:Koncept "U zdravom tijelu - zdrav um"

### Preporuke za uključivanje roditelja kako bi se podržala dječja online aktivnosti

Ohrabrite svoje dijete da aktivno učestvuje u online aktivnostima vezanim za Jedinicu. Pobrinite se da shvate važnost brige o svom tijelu i umu i prednosti koje dolaze s tim.

Odredite rutinu za svoje dijete koja uključuje vrijeme za fizičku aktivnost, zdravu ishranu i opuštanje. Pobrinite se da imaju dovoljno sna i vremena za opuštanje i uklanjanje stresa.

Stvorite podsticajno i sigurno okruženje za vaše dijete da učestvuje u online aktivnostima vezanim za Jedinicu. Pobrinite se da njihov uređaj bude na vidljivom i dostupnom dijelu doma i pratite njihove interakcije na mreži.

Ostanite uključeni u učenje vašeg djeteta postavljanjem pitanja i podsticanjem diskusije. To će im pomoći da koncepte iz Jedinice integrišu u svoj svakodnevni život.

Modelirajte zdravo ponašanje za svoje dijete vodeći računa o svom fizičkom i mentalnom zdravlju. Ohrabrite svoje dijete da vam se pridruži u fizičkoj aktivnosti ili tehnikama opuštanja kao što su meditacija ili duboko disanje.

Budite informisani o sadržajima i aktivnostima koje obrađuje Jedinica "Zdravo tijelo, zdrav duh". Ovo će vam pomoći da podržite učenje vašeg djeteta i odgovorite na sva njegova pitanja.

Redovno komunicirajte sa učiteljem ili školom vašeg djeteta kako biste bili informirani o njegovom napretku i svim dodatnim resursima ili podršci koja bi im mogla zatrebati.



Co-funded by  
the European Union



## Jedinica 2: "Vježbom do savršenstva"

### Uvod u jedinicu

"Ako moj um to može zamisliti, ako moje srce može vjerovati u to, onda to mogu i učiniti"

"Uspjeh nije konačan, neuspjeh nije fatalan - važna je hrabrost da se nastavi dalje"

Izraz "vježba čini savršenim" često se koristi da se naglasi važnost upornosti i posvećenosti u ovladavanju vještinom. Međutim, za neke učenike, ideja da moraju više puta obavljati zadatak ili vježbati vještinu može biti frustrirajuća ili dosadna. Ovo može biti posebno istinito za mlađe učenike, koji mogu imati kraći raspon pažnje i nižu toleranciju na aktivnosti koje se ponavljaju.

Neke moguće stvari koje bi učenicima od 6-10 godina mogli smetati u vježbanju uključuju:

**Ponavljanje:** Morati raditi istu stvar iznova i iznova može biti zamorno za neke učenike. Oni mogu osjećati da ne napreduju ili da nisu dovoljno izazovni.

**Dugotrajno:** Uvježbavanje vještine može potrajati mnogo vremena, što može ometati druge aktivnosti u kojima učenici uživaju.

**Poteškoće:** Neke vještine mogu biti izazovne za savladavanje, što može biti frustrirajuće za učenike. Oni mogu osjećati da nisu dovoljno dobri ili da se nikada neće moći poboljšati.

**Nedostatak raznolikosti:** Raditi istu stvar više puta može biti dosadno za neke učenike. Možda bi radije imali više raznolikosti u svojim aktivnostima kako bi bili uključeni.

**Pritisak:** Neki učenici se mogu osjećati pod pritiskom da rade dobro kada vježbaju neku vještinu, što može stvoriti anksioznost ili stres.







## Jedinica 2: "Vježbom do savršenstva"

### Energizer

Važno je omogućiti učenicima širok prostor za formiranje kruga. Trebalo bi da imate dovoljno prostora da se okrenete lijevo i desno, podižući ruke i spuštajući čučanj bez smetnji, zatim pripremite naljepnice na kojima će pisati šta smeta i šešir u koji će ubaciti naljepnice.

Na početku vježbe nastavnik će učenike pripremiti za rad i vježbati samodisciplinu kroz fizičku aktivnost kombinovanja pokreta lijevo – desno, gore – dolje, stojeći na jednoj nozi. Na taj način vježbamo koncentraciju i aktiviramo mentalne sposobnosti učenika jer trebaju slijediti upute nastavnika.

Nakon toga, učiteljica je pokrenula razgovor o tome šta ih frustrira, a šta muči, te im dala zadatak da na Stikeru napišu šta ih najčešće nervira.

Učenici treba da na naljepnicu zapišu šta ih nervira i stave mu u šešir. Upozorava ih da slobodno izraze svoju frustraciju, šta ih boli, a oni to nisu spremni reći. Učitelj iz šešira izvlači naljepnice, čita ih, diskutuje o učenicima podstičući ih da izraze svoje mišljenje o tome kako da se kontrolišu u tim situacijama.

Primjer Kritičkog mišljenja može biti da nastavnik traži od nastavnika da identifikuje svoju grešku, odnosno situaciju u kojoj se nije mogao kontrolisati i kaže šta da radi u toj situaciji da izbjegne to loše iskustvo u budućnosti.

Prilagodljivo - Za učenike sa poteškoćama u razvoju, koji ne mogu pisati, mogu se izraziti kroz crtež ili pisati uz pomoć asistenta.



## Jedinica 2: "Vježbom do savršenstva"

Rezultat: Rezultat primjene energizera na početku obuke za nastavnike bila bi povećana energija i fokus na zadatak koji je pred vama.

Pažljivo disanje može povećati nivo kisika u tijelu, pružajući energetski poticaj koji vam može pomoći da se osjećate budnije i fokusiranije.

- Pažljivo disanje može pomoći u smanjenju stresa aktiviranjem parasimpatičkog nervnog sistema, koji je odgovoran za relaksaciju tijela.

- Pažljivo disanje može poboljšati fokus i koncentraciju, pomažući vam da ostanete na zadatku i efikasnije završite posao.

- Povećanjem energije, smanjenjem stresa i poboljšanjem fokusa, svjesno disanje može vam pomoći da budete produktivniji i da uradite više za manje vremena.

- Pažljivo disanje može vam pomoći da razbistrite um i omogućite kreativnim idejama da teče slobodnije, što dovodi do poboljšane kreativnosti i inovacija.

- Pažljivo disanje može pomoći u regulaciji emocija i poboljšanju raspoloženja, što dovodi do pozitivnijeg i optimističnijeg pogleda.

- Pažljivo disanje može pomoći u smanjenju anksioznosti tako što potiče opuštanje i smanjuje simptome anksioznosti, kao što su trkačke misli i ubrzan rad srca.

- Pažljivo disanje može poboljšati fizičko zdravlje smanjenjem krvnog pritiska, poboljšanjem funkcije pluća i promicanjem cjelokupnog kardiovaskularnog zdravlja.

- Pažljivo disanje može poboljšati vezu uma i tijela promicanjem svijesti o fizičkim senzacijama disanja i pomažući vam da postanete usklađeniji s potrebama vašeg tijela





## Jedinica 2: "Vježbom do savršenstva" Sadržaj jedinice/Teorijska osnova

Koncept "Zdravo tijelo, zdrav um" zasniva se na ideji da su zdravlje tijela i zdravlje uma međusobno povezani i međusobno zavisni. Ona priznaje da fizički i mentalni aspekti zdravlja nisu odvojeni, već su usko povezani.

Imati zdravo tijelo uključuje brigu o fizičkim aspektima zdravlja, kao što je održavanje uravnotežene prehrane, redovno vježbanje i dovoljno sna. S druge strane, imati zdrav um uključuje brigu o mentalnim aspektima zdravlja, kao što je upravljanje stresom, praktikovanje brige o sebi i negovanje pozitivnih emocija.

Kada je tijelo zdravo, ono može podržati um osiguravajući energiju, hranjive tvari i kisik koji su mu potrebni za optimalno funkcioniranje. Slično tome, kada je um zdrav, on može podržati tijelo smanjenjem stresa i promicanjem opuštanja, što može pomoći tijelu da se brže izliječi i oporavi. Sve u svemu, koncept "Zdravo tijelo, zdrav um" naglašava važnost brige o oba fizičko i mentalno zdravlje za postizanje opšteg zdravlja i boljeg kvaliteta života.







## Jedinica 2: "Vježbom do savršenstva" Aktivnosti

### Aktivnost: Razvijanje samodiscipline

Učenici formiraju krug, vježbamo okretanje na desnu pa na lijevu stranu, cijelo 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 u kojima kombinujemo strane, desno-lijevo; 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.





## **Jedinica 2: “Vježbom do savršenstva”**

**Kako će učenici komunicirati s tim?**

**Na osnovu opisane aktivnosti, učenici će vjerovatno imati pozitivnu interakciju s njom. Upotreba pokreta i fizičke aktivnosti može biti zanimljiva i zabavna za učenike, posebno u kombinaciji s vježbama dubokog disanja. Osim toga, korištenje kruga i timski rad može promovirati osjećaj zajedništva i podstaći društvenu interakciju među učenicima.**

**Ova aktivnost takođe pruža priliku učenicima da unaprede svoje fizičke sposobnosti, kao što su ravnoteža i koordinacija, kao i mentalne sposobnosti, kao što su koncentracija i fokus.**

**Uključivanje instrukcija nastavnika i različitih pokreta mogu izazvati učenike da se prilagode i kritički razmišljaju.**

**Sve u svemu, aktivnost pruža holistički pristup učenju i može biti korisna za učenike na više načina. Podstiče fizičku aktivnost, timski rad i mentalni fokus, a istovremeno pruža priliku za individualni rast i razvoj.**





## Jedinica 2: "Vježbom do savršenstva"

Kako će učenici komunicirati i raditi zajedno?

Opisana aktivnost potiče učenike na interakciju i zajednički rad na više načina.

Prvo, formiranje kruga daje osjećaj Jedinice i podstiče učenike da podržavaju i komuniciraju jedni s drugima.

Drugo, okretanje udesno i lijevo i praćenje uputstava nastavnika zahtijeva od učenika da obraćaju pažnju jedni na druge i da se kreću sinhronizovano, promovirajući timski rad i koordinaciju.

Nadalje, vježbe dubokog disanja mogu pomoći učenicima da se opuste i fokusiraju, dok fizički pokreti mogu pomoći u poboljšanju motoričkih vještina i ravnoteže. Koristeći svoja tijela kao instrumente i dijelove tijela, učenici se podstiču da budu svjesni svakog dijela svog tijela, promovirajući Samosvijest i tjelesnu svijest.

Kako aktivnost napreduje, instrukcije nastavnika mogu postati izazovnije, zahtijevajući od učenika da kombinuju pokrete i koriste različite dijelove tijela, kao što je stajanje na jednoj nozi. Ovo može dodatno ohrabriti učenike da rade zajedno i podržavaju jedni druge, dok pokušavaju savladati nove pokrete i održati ravnotežu. Sveukupno, aktivnost promovira timski rad i saradnju među učenicima, a istovremeno podstiče individualni rast i razvoj. Vježbanjem fizičke aktivnosti i kretanja učenici mogu poboljšati svoje fizičke sposobnosti i koncentraciju, a istovremeno nauče da rade zajedno i podržavaju jedni druge.







## Jedinica 2: "Vježbom do savršenstva"

**Koja sredstva i oprema će se koristiti?**

Na osnovu opisane aktivnosti potrebne su minimalne zalihe i oprema.

Aktivnost zahtijeva otvoren prostor, kao što je fiskulturna sala ili vanjski prostor, gdje se učenici mogu slobodno kretati.

Učenici treba da nose udobnu odjeću koja omogućava slobodno kretanje.

Za ovu aktivnost nije potrebna oprema. Fokus je na korištenju tijela kao instrumenta i dijelova tijela za vježbanje pokreta i vježbi disanja.

U zavisnosti od preferencija nastavnika, pozadinska muzika se može puštati kako bi se dodala atmosfera aktivnosti. U zavisnosti od preferencija nastavnika, pozadinska muzika se može puštati kako bi se dodala atmosfera aktivnosti. "Weightless" Marconi Union: Ovaj ambijentalni instrumental Pokazalo se da komad smanjuje anksioznost i potiče opuštanje, što ga čini idealnim izborom za meditativnu aktivnost.

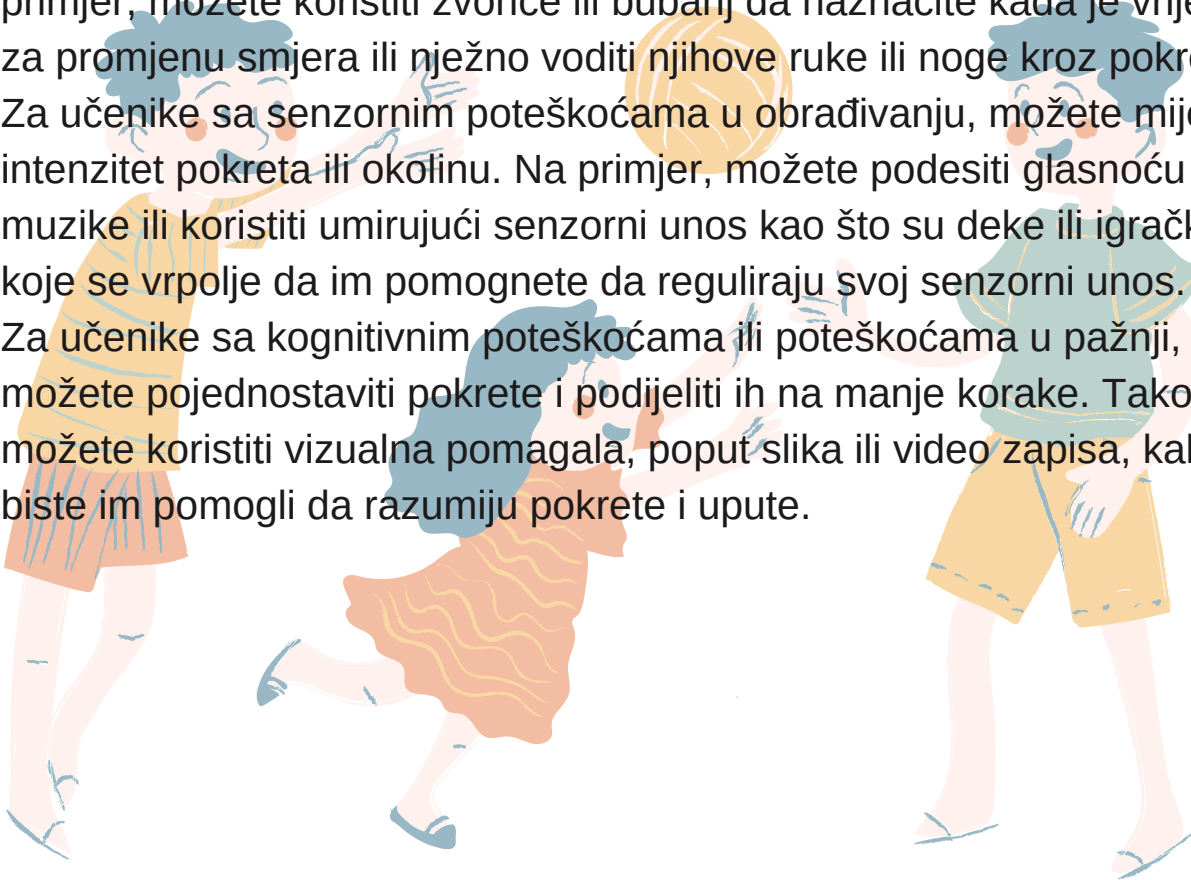


## Jedinica 2: "Vježbom do savršenstva"

### Primjeri primjenjivi na učenike sa poteškoćama u razvoju

Prilikom prilagođavanja aktivnosti učenicima sa poteškoćama u razvoju, važno je uzeti u obzir njihove individualne sposobnosti i ograničenja. Evo nekoliko primjera izmjena koje se mogu napraviti: Za učenike sa fizičkim invaliditetom ili ograničenjima u pokretljivosti, možete prilagoditi pokrete da se izvode u sjedećem položaju. Na primjer, mogu okrenuti gornji dio tijela udesno i ulijevo, ili podići ruke gore-dolje dok sjede.

Za učenike sa oštećenjem vida, možete koristiti verbalne znakove ili taktilne povratne informacije da usmjeravaju njihove pokrete. Na primjer, možete koristiti zvonce ili bubanj da naznačite kada je vrijeme za promjenu smjera ili nježno voditi njihove ruke ili noge kroz pokrete. Za učenike sa senzornim poteškoćama u obrađivanju, možete mijenjati intenzitet pokreta ili okolinu. Na primjer, možete podesiti glasnoću muzike ili koristiti umirujući senzorni unos kao što su deke ili igračke koje se vrpolje da im pomognete da reguliraju svoj senzorni unos. Za učenike sa kognitivnim poteškoćama ili poteškoćama u pažnji, možete pojednostaviti pokrete i podijeliti ih na manje korake. Također možete koristiti vizualna pomagala, poput slika ili video zapisa, kako biste im pomogli da razumiju pokrete i upute.





## Jedinica 2: "Vježbom do savršenstva"

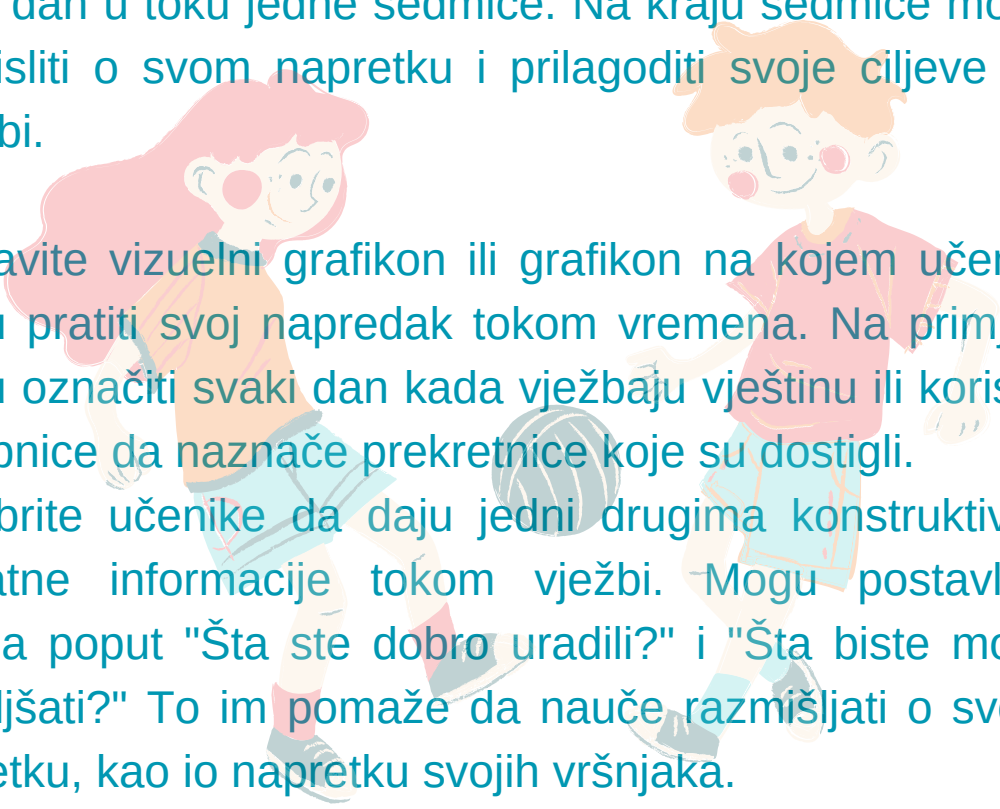
Evo nekoliko primjera kako mlađi učenici (6-10 godina) mogu razmišljati o svom učenju iz predmeta "Vježba čini savršenim" i pratiti svoj napredak:

Ohrabrite učenike da sami sebi postave konkretne, ostvarive ciljeve u vezi sa predmetom. Na primjer, mogli bi postaviti cilj da vježbaju određenu vještinu 10 minuta svaki dan u toku jedne sedmice. Na kraju sedmice mogu razmisliti o svom napretku i prilagoditi svoje ciljeve po potrebi.

Napravite vizuelni grafikon ili grafikon na kojem učenici mogu pratiti svoj napredak tokom vremena. Na primjer, mogu označiti svaki dan kada vježbaju vještinu ili koristiti naljepnice da naznače prekretnice koje su dostigli.

Ohrabrite učenike da daju jedni drugima konstruktivne povratne informacije tokom vježbi. Mogu postavljati pitanja poput "Šta ste dobro uradili?" i "Šta biste mogli poboljšati?" To im pomaže da nauče razmišljati o svom napretku, kao i o napretku svojih vršnjaka.

Ohrabrite učenike da slave svoje uspjehe, bez obzira koliko mali. Na primjer, mogu se potapšati po ramenu za dovršetak teškog zadatka ili savladavanje nove vještine. To pomaže u izgradnji samopouzdanja i potiče ih da nastave s vježbanjem.







## Jedinica 2: "Vježbom do savršenstva"

Primjeri uključuju samorefleksiju, istraživanje, upitnike, igre, testove i razmišljanje u parovima ili krugu.

Evo nekoliko ideja za igre za koncept "Vježba čini savršenim" za učenike uzrasta 6-10 godina koje poboljšavaju Fizičku inteligenciju:

Simon kaže: U ovoj klasičnoj igri, vođa (ili "Simon") daje komande igračima koje treba slijediti. Na primjer, "Simon kaže da dodirnete prste na nogama", "Simon kaže skoči na jednu nogu", "Simon kaže pljesnite rukama." Igrači moraju slijediti samo naredbe koje počinju sa "Simon kaže." Ova igra pomaže u razvoju svijesti o tijelu i koordinaciji.

Staza prepreka: Postavite stazu s preprekama sa predmetima kao što su čunjevi, hula obruči i užad za preskakanje. Izazovite učenike da završe kurs što je brže moguće, poštujući određena pravila, kao što su skakanje na jednoj nozi kroz hula obruče ili puzanje ispod čunjeva. Ova igra pomaže u razvoju motoričkih sposobnosti i agilnosti.

Ples: Uključite živahnu muziku i ohrabrite učenike da slobodno plešu, koristeći cijelo tijelo. Također ih možete naučiti određenim plesnim pokretima i izazvati ih da prate. Ova igra pomaže u razvoju ritma, ravnoteže i koordinacije.

Crveno svjetlo, zeleno svjetlo: U ovoj igri, jedan igrač djeluje kao "stop svjetlo" i poziva "zeleno svjetlo" (što znači ići) i "crveno svjetlo" (što znači stati). Igrači moraju trčati ili stati u skladu sa naredbama. Ova igra pomaže u razvoju kontrole tijela i vještina slušanja.

Akt balansiranja: Izazovite učenike da balansiraju predmete na svom tijelu, kao što su vreće za pasulj na glavi ili lopta na nosu. Možete ih postaviti i da balansiraju na jednoj nozi ili na balans dasci. Ova igra pomaže u razvoju ravnoteže i osnovne snage.



## Jedinica 2: "Vježbom do savršenstva"

Refleksija u parovima za koncept „Vježba čini savršenim“ poboljšava Fizičku inteligenciju:

- Neka učenici rade u parovima i naizmjenice izvode vještinu ili pokret. Nakon svakog zaokreta, partner može dati povratnu informaciju o tome šta je dobro uradio i ponuditi prijedloge za poboljšanje. Ovo pomaže učenicima da razviju Samosvijest i sposobnost davanja i primanja povratnih informacija.
- Neka učenici stanu sučelice svom partneru i ogledaju jedni druge pokrete. Mogu se izmjenjivati kao vođa i sljedbenik. Nakon svake runde, neka razmisle o onome što su naučili o svijesti o vlastitom tijelu i važnosti jasne komunikacije.
- Neka učenici rade zajedno kako bi postigli zajednički cilj ili savladali izazov. Na primjer, mogu raditi zajedno kako bi balansirali lopticu na reketu ili završili stazu s preprekama. Nakon svakog pokušaja, mogu razmišljati o onome što su naučili o timskom radu i kako mogu koristiti svoju fizičku inteligenciju za podršku jedni drugima.
- Neka učenici rade u parovima kako bi stvorili kratku sekvencu plesa ili pokreta. Nakon svake runde, mogu razmišljati o onome što su naučili o kreativnom izražavanju i važnosti fizičke koordinacije.
- Neka učenici rade u parovima kako bi stvorili vizuelni prikaz pokreta ili vještine koju vježbaju. Na primjer, mogu koristiti materijale za crtanje kako bi stvorili sliku sebe kako izvode kotač ili preskaču prepreku. Nakon svake runde, mogu razmišljati o onome što su naučili o važnosti vizualizacije i kako ona može pomoći u poboljšanju fizičkih performansi.





## Jedinica 2: "Vježbom do savršenstva"

### Zaključak Jedinice

Koncept „Vježba čini savršenim“ ključna je komponenta razvoja Fizičke inteligencije kod učenika uzrasta 6-10 godina. Zaključak Jedinice ukoliko želimo da budemo razumljivi učenicima ovog uzrasta, predlažemo:

Čestitamo studenti! Završili ste našu Jedinicu "Vježba čini savršenim"! Nadamo se da ste uživali u učenju o tome kako vam praksa može pomoći da poboljšate svoje fizičke sposobnosti i kako vam postavljanje ciljeva, motivacija i razmišljanje o svom napretku mogu pomoći da postanete još bolji.

Kroz ovu Jedinicu praktikovali ste razne fizičke aktivnosti, poput okretanja udesno i ulijevo, dubokog disanja i stajanja na jednoj nozi, te ste naučili kako koristiti svoje tijelo kao instrument za poboljšanje spremnosti i koncentracije. Radili ste i u parovima i grupama, vježbajući timski rad i vještine komunikacije.

Osim toga, naučili ste kako razmišljati o svom učenju i pratiti svoj napredak koristeći pitanja poput "Šta ste naučili?" i "Šta možete učiniti da nastavite sa poboljšanjem?". Ove vještine će vam pomoći ne samo u fizičkim aktivnostima, već i u svim područjima vašeg života, jer su razmišljanje i postavljanje ciljeva važni za lični rast i razvoj.

Zapamtite, praksa čini savršenim, ali ne radi se o tome da budete savršeni! Radi se o tome da date sve od sebe i da se vremenom poboljšavate. Nastavite da vježbate, ostanite motivirani i vjerujte u sebe i postići ćete velike stvari!





## Jedinica 3 : “Pokret sa svrhom”

### Uvod u jedinicu

Koncept Jedinice „Pokret sa svrhom“ je ukorijenjen u ideji da fizička aktivnost, kada se radi sa svrhom, može biti korisnija za učenike nego fizička aktivnost koja se radi isključivo u svrhu vježbanja. Ovaj koncept je istražen u oblasti obrazovnih istraživanja i pokazao se kao efikasan način uključivanja učenika u fizičku aktivnost. Osim toga, važno je za fizičko, mentalno i emocionalno zdravlje učenika i čak može pomoći u smanjenju stresa i anksioznosti.

Uvodexample:

Da li su vas ikada zamolili da pomognete u čišćenju sobe ili da obavite neke kućne poslove? Ponekad ovi zadaci mogu izgledati dosadni ili nevažni, ali jeste li znali da oni zapravo mogu biti odlična prilika za Jedinicu da malo vježbate i pokrećete svoje tijelo sa svrhom?

Kretanje sa svrhom znači da se bavite fizičkom aktivnošću iz određenog razloga ili cilja, kao što je pospremanje sobe ili pomoć u kućnim poslovima. Kada se krećete sa svrhom, ne vježbate samo svoje tijelo, već i um, jer se fokusirate na postizanje određenog zadatka ili cilja.

Fizička aktivnost je važna za naše cjelokupno zdravlje i dobrobit, a kretanje sa svrhom može je učiniti ugodnijom i zanimljivijom. Kada imate svrhu za svoju fizičku aktivnost, veća je vjerovatnoća da ćete biti motivirani da učestvujete i da ostanete uključeni u aktivnost duži vremenski period.

Dakle, sljedeći put kada vas zamole da pomognete u kućnim poslovima, razmislite o tome kao o prilici da pomjerite svoje tijelo sa svrhom. Možete uključiti muziku i plesati dok čistite ili izazvati sebe da završite zadatak što je brže moguće. Ne samo da ćete pomagati svojoj porodici, već ćete se i malo vježbati i zabavljati u isto vrijeme!

Zapamtite, kretanje sa svrhom je odličan način da ostanete aktivni i zdravi, a može biti jednostavno kao pomaganje po kući. Zato se ne plašite da ustanete i krenete!







## Jedinica 3 : "Pokret sa svrhom"

### Energizer

Učenici mogu biti u učionici, teretani, vrtu ili obavljati online aktivnosti kod kuće.

Nastavnik sam/sama ili putem virtuelnog lika/avataara može pokrenuti aktivnost pokretača energije i nakon diskusije vezano za "Kretanje sa svrhom" u kojoj mogu uživati učenici od 6-10 godina:

#### Štafeta čišćenja

Podijelite učenike u timove i osigurajte svakom timu mali prostor za čišćenje. Postavite tajmer na određeno vrijeme i uputite timove da očiste svoje područje što je brže i efikasnije moguće. Svaki učenik mora obaviti barem jedan zadatak (kao što je podizanje igračkaka, brisanje površina ili odlaganje knjiga). Kada istekne vrijeme, svaki tim mora predati svoju čistu površinu nastavniku na inspekciju. Tim sa najčistijim područjem pobjeđuje u utrci!

Ovaj energizator ne samo da pokreće učenike i uključuje ih u fizičku aktivnost, već ih uči i važnosti zajedničkog rada prema zajedničkom cilju i ispunjavanju zadataka sa svrhom.

-Nakon energajzer učitelj može pitati:

Koje aktivnosti koje radite svaki dan možete pretvoriti u svrsishodnu fizičku aktivnost?

Kako se osjećate zbog čišćenja i uređivanja?

Mislite li da je ugodnije od selidbe bez svrhe?

Možete li se sjetiti bilo kakvih zadataka po kući, učionici, vrtu itd. koje možete pretvoriti u zabavnu i svrsishodnu fizičku aktivnost?

Kako kretanje sa svrhom može imati koristi za vaše zdravlje i dobrobit?

Ova pitanja mogu pomoći učenicima da razmisle o važnosti kretanja sa svrhom i o tome kako to može pozitivno utjecati na njihov svakodnevni život. Ohrabrite učenike da jedni s drugima podijele svoje ideje i iskustva kako bi promovirali saradnju i učenje.





## Jedinica 3 : “Pokret sa svrhom”

### Energizer

Evo nekih mogućih rezultata koje možete vidjeti:

**Povećana motivacija** – Takmičarska priroda igre može motivisati učenike da se kreću brzo i efikasno dok čiste.

**Bolje upravljanje vremenom** - Vremensko ograničenje igre podstiče učenike da mudro koriste svoje vrijeme i rade efikasno kako bi završili svoj zadatak.

**Čistiji prostor-Budući** da je cilj igre pospremiti sobu, učionicu, prostor, baštu, trebalo bi da vidite primjetno poboljšanje čistoće i organizacije prostora.

**Zabavna i zanimljiva aktivnost-Budući** da je igra osmišljena da bude zabavna i zanimljiva, vjerojatnije je da će učenici uživati sudjelovati u aktivnosti i osjećati se pozitivnije u pogledu čišćenja općenito.



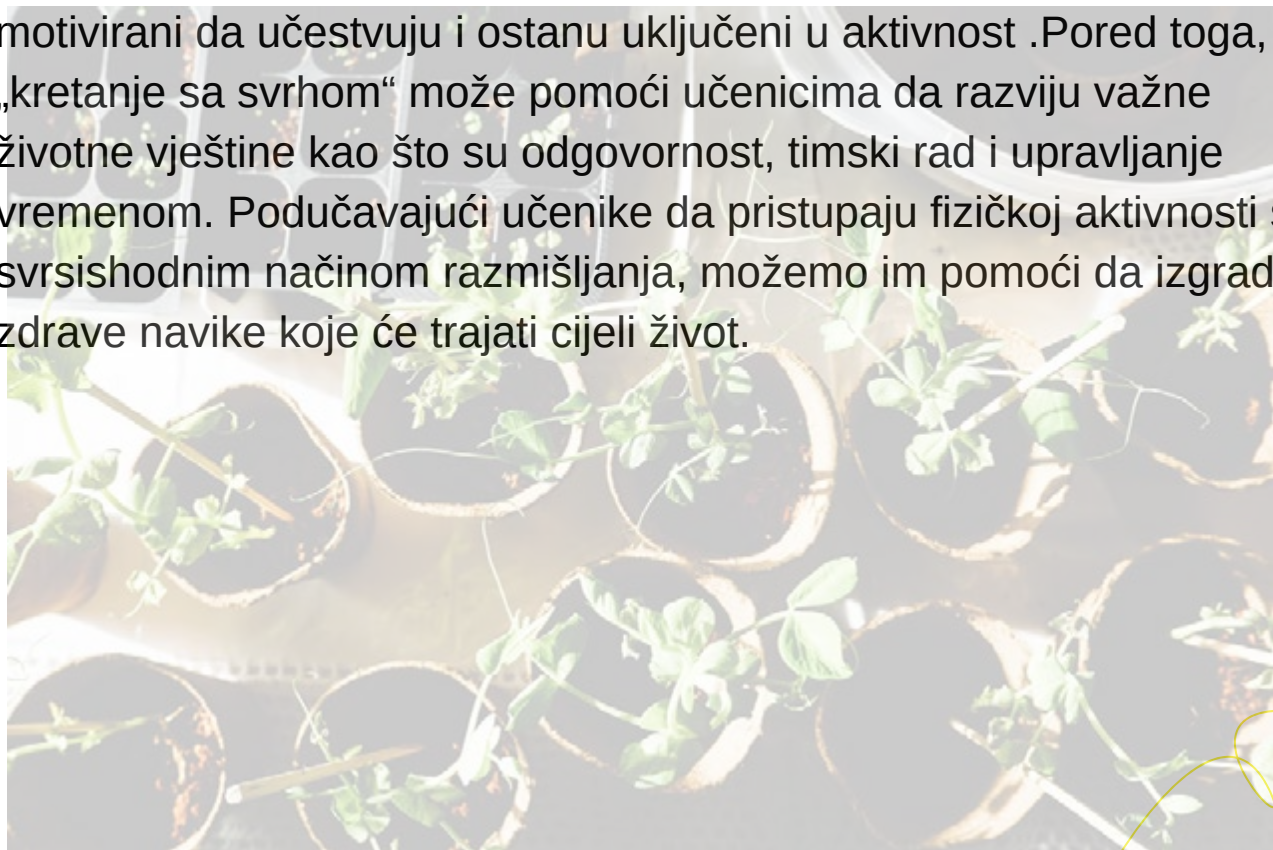


## Jedinica 3 : “Pokret sa svrhom”

### Sadržaj jedinice/Teorijska osnova

Za učenike od 6 do 10 godina fizička aktivnost je posebno važna jer im pomaže da razviju grube motoričke sposobnosti, poboljšaju koordinaciju i izgrade jake kosti i mišiće. Redovna fizička aktivnost je također povezana s poboljšanim akademskim učinkom, društvenim vještinama i samopoštovanjem u ovoj starosnoj grupi. Međutim, navođenje učenika da se bave fizičkom aktivnošću ponekad može biti izazov.

Tu dolazi koncept „kretanja sa svrhom“. Davanjem fizičkoj aktivnosti određenom cilju ili svrsi, kao što je čišćenje učionice ili pomoć u kućnim poslovima, vjerovatnije je da će učenici biti motivirani da učestvuju i ostanu uključeni u aktivnost .Pored toga, „kretanje sa svrhom“ može pomoći učenicima da razviju važne životne vještine kao što su odgovornost, timski rad i upravljanje vremenom. Podučavajući učenike da pristupaju fizičkoj aktivnosti sa svrsishodnim načinom razmišljanja, možemo im pomoći da izgrade zdrave navike koje će trajati cijeli život.





## **Jedinica 3 : "Pokret sa svrhom"**

### **Sadržaj obuke uključujući alate i pristupe za obuku uživo i na mreži**

- vizuelna pomagala: Da biste pomogli učenicima da razumiju koncept "kretanja sa svrhom", koristite vizualna pomagala kao što su posteri, infografike ili video zapisi koji pokazuju prednosti svrhovitog kretanja. Oni se mogu koristiti i u treningu uživo i na mreži.

-igre i aktivnosti: Igre i aktivnosti koje uključuju svrsishodno kretanje mogu biti odličan način da se učenici angažuju i naučite o konceptu "kretanja sa svrhom". Primjeri uključuju ranije spomenuti energizer, kao i druge aktivnosti kao što su štafete, lov na smetlare ili plesne zabave.

-nagrade: Kako biste motivirali učenike da učestvuju u svrsishodnom kretanju, razmislite o pružanju poticaja kao što su naljepnice, certifikati ili male nagrade. One se mogu dodijeliti za stvari kao što su izvršavanje određenog broja svrsishodnih pokreta, pokazivanje timskog rada ili pokazivanje odgovornosti.

-pozitivno potkrepljenje: Ohrabrite učenike da nastave sa svrsishodnim kretanjem koristeći pozitivno potkrepljenje. Pohvalite i priznajte njihove napore i pružite konkretne povratne informacije o tome šta su dobro uradili. To može pomoći u izgradnji njihovog samopouzdanja i motivacije da nastave da se kreću sa svrhom.

-angažman roditelja: Da bi se pojačao značaj svrsishodnog kretanja izvan učionice, angažovati roditelje i staratelje pružanjem resursa i informacija o tome kako potaknuti svrsishodno kretanje kod kuće. To se može učiniti putem biltena, brošura ili online resursa.

- tehnologija: Online obuka može koristiti tehnologiju (Avatar) da uključi učenike u svrsishodno kretanje. Dostupni su brojni resursi, kao što su video zapisi ili interaktivne igre, koji se mogu koristiti za podučavanje učenika o prednostima svrsishodnog kretanja i kako da ga ugrade u svoju svakodnevnu rutinu.



## Jedinica 3 : "Pokret sa svrhom"

### Pristup online obrazovanju

Kada je u pitanju onlajn edukacija za Jedinicu „Moving with Purpose“ za učenike uzrasta od 6-10 godina, važno je imati na umu da mladi učenici mogu imati kraći raspon pažnje i da se mogu boriti sa produženim vremenom ispred ekrana. Stoga je važno koristiti različite metode kako bi ih održali angažiranim i motiviranim tijekom cijelog iskustva učenja na mreži. Evo nekih pristupa koje treba razmotriti:

Lako možemo uključiti avatar u sve ove aktivnosti

Koristite vizuelna pomagala – Kao što je ranije pomenuto, vizuelna pomagala kao što su video zapisi, poster i infografike mogu pomoći učenicima da razumeju koncept „kretanja sa svrhom“ i njegove prednosti.

Uključite igre i interaktivne aktivnosti-Online igre i interaktivne aktivnosti mogu biti zabavan i privlačan način učenja učenika o svrsishodnom kretanju. To može uključivati virtuelne smetlare, plesne zabave ili interaktivne kvizove.

Koristite kratke video lekcije – Kratke video lekcije mogu biti efikasan način da naučite učenike o svrsishodnom kretanju bez da ih istovremeno zatrpate previše informacija. Razmislite o raščlanjivanju lekcija na kraće segmente i korištenju animacija i grafike kako bi se učenici angažirali.

Podstaknite uključenost roditelja – ohrabrite roditelje da učestvuju u iskustvu učenja putem interneta pružanjem resursa i savjeta kako da svrsishodno kretanje ugrade u svakodnevnu rutinu svog djeteta. Ovo može pomoći da se ojačaju lekcije naučene tokom online edukativnih sesija.

Dajte povratnu informaciju i pozitivno potkrepljenje – Online obrazovanje može izgledati bezlično, ali je važno pružiti povratnu informaciju i pozitivno potkrepljenje učenicima tokom cijelog iskustva učenja. Razmislite o korištenju virtualnih naljepnica ili certifikata kako biste potvrdili njihov napredak i trud.

Naglasite važnost fizičke aktivnosti – Važno je naglasiti važnost fizičke aktivnosti i njene prednosti za učenike tokom cijelog iskustva učenja na mreži. Ohrabrite ih da pronađu načine za uključivanje svrsishodnog kretanja u svoj svakodnevni život, čak i ako provode više vremena u zatvorenom prostoru



## Jedinica 3 : "Pokret sa svrhom"

### Aktivnosti

#### 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. 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 stazu, učenici bi imali zadatak da obilaze sve prostorije u školi, zalijevaju biljke koje se tamo nalaze. Zatim da se pokupi otpad namijenjen za reciklažu, a zatim se taj otpad razvrstava 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.

#### 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 igrama.

Na kraju aktivnosti, nastavnik sumira aktivnost: Važnost aktivnosti za smanjenje stresa Jer je aktivnost osmišljena da pomogne učenicima da nauče kako da budu fleksibilni i komunikativni prije svake runde Kako učenici mogu koristiti ove aktivnosti u budućnosti da oslobode svoje umove.







## Jedinica 3 : “Pokret sa svrhom”

Kako će učenici komunicirati s tim?

Učenici uzrasta od 6-10 godina vjerovatno će imati pozitivnu interakciju sa ovim pristupom kombinovanja sportskih igara i brige o životnoj sredini. Mlađi učenici su često željni učenja o svijetu oko sebe i uživaju u praktičnim aktivnostima, pa briga o školskom dvorištu i bavljenje ekološkim aktivnostima za njih može biti zabavno i poučno.

Kombinujući kretanje sa ekološkom svešću, učenici će verovatno postati angažovaniji i motivisaniji u svojim aktivnostima. Šema kretanja koju je kreirao nastavnik pruža jasnu strukturu koju učenici mogu pratiti, što im može pomoći da se fokusiraju i ostanu na zadatku. Fizička aktivnost koja uključuje čišćenje školskog dvorišta i sortiranje otpada može biti ugodna i za mlađe učenike, jer se mogu kretati i raditi zajedno kao tim.

Osim toga, uključivanje aktivnosti kao što su zalijevanje biljaka i sortiranje recikliranja može pomoći učenicima da razviju osjećaj odgovornosti i vlasništva za svoju okolinu. Oni mogu biti ponosni na svoje napore da vode brigu o školskom dvorištu i mogu biti motivisani da to nastave

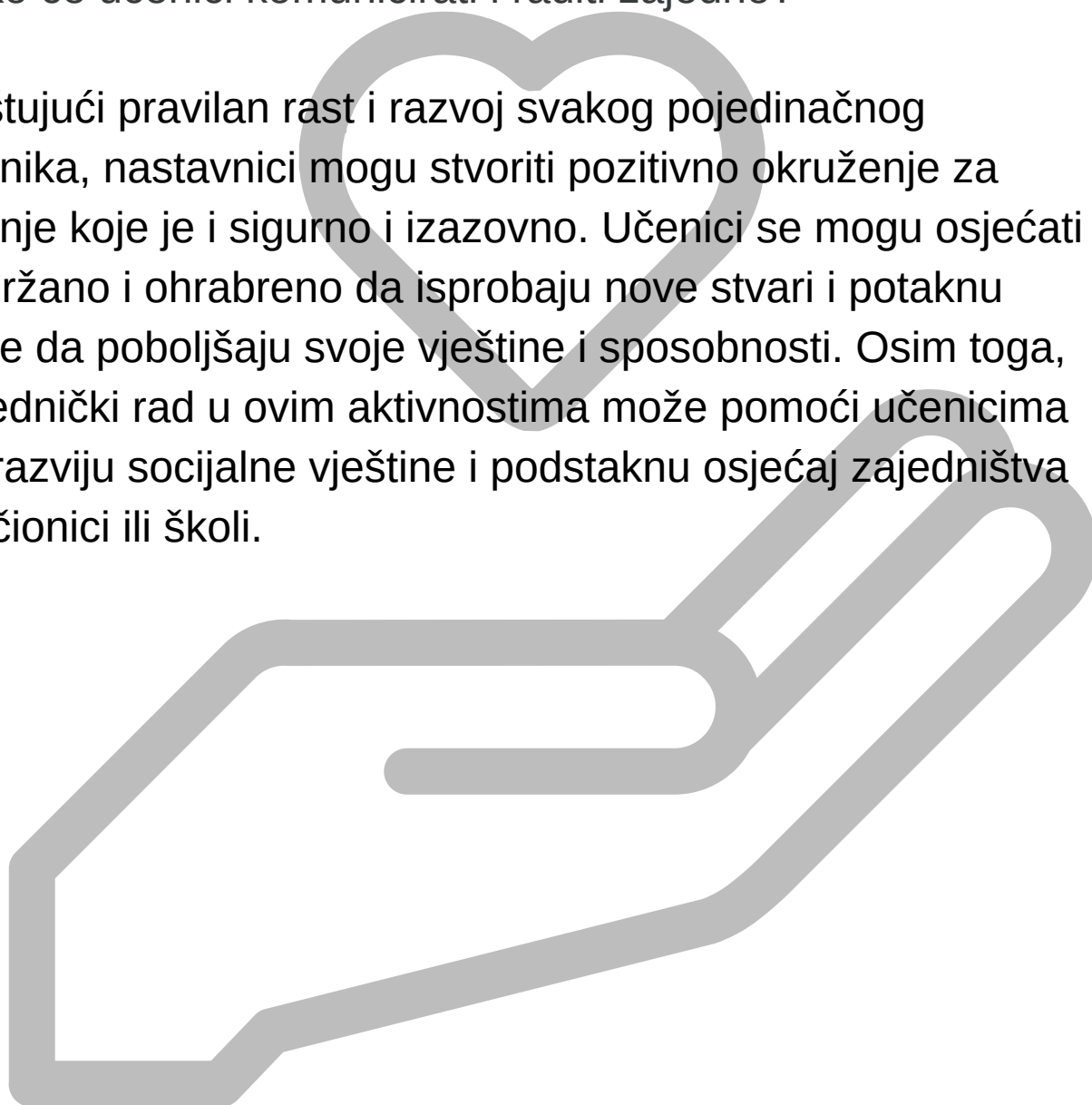




## Jedinica 3 : “Pokret sa svrhom”

Kako će učenici komunicirati i raditi zajedno?

Poštujući pravilan rast i razvoj svakog pojedinačnog učenika, nastavnici mogu stvoriti pozitivno okruženje za učenje koje je i sigurno i izazovno. Učenici se mogu osjećati podržano i ohrabreno da isprobaju nove stvari i potaknu sebe da poboljšaju svoje vještine i sposobnosti. Osim toga, zajednički rad u ovim aktivnostima može pomoći učenicima da razviju socijalne vještine i podstaknu osjećaj zajedništva u učionici ili školi.







## Jedinica 3 : "Pokret sa svrhom"

Koja sredstva i oprema će se koristiti?

Sredstva i oprema potrebna za Aktivnost 1 (Prikupljanje otpada) mogu uključivati rukavice, vreće za smeće, kante za kompostiranje ili određena područja za smeće, te eventualno kolica ili drugi alat za transport težeg otpada.

Za aktivnost 2 (branje voća), potrebne zalihe ovisit će o vrsti voća koje se bere, ali bi mogle uključivati košare ili vreće za sakupljanje, ljestve ili drugi alat za dostizanje visokog voća, a možda i rukavice ili drugu zaštitnu opremu.

Za Aktivnost 3 (Potraga za blagom), potrebne zalihe ovisit će o određenoj igri koja se igra, ali može uključivati karte ili tragove, markere koji označavaju lokaciju "blaga" i sportsku opremu ako uključuje sportske igre. Za sve aktivnosti potrebno je nositi odgovarajuću odjeću i obuću za fizičku aktivnost i uvjete na otvorenom.



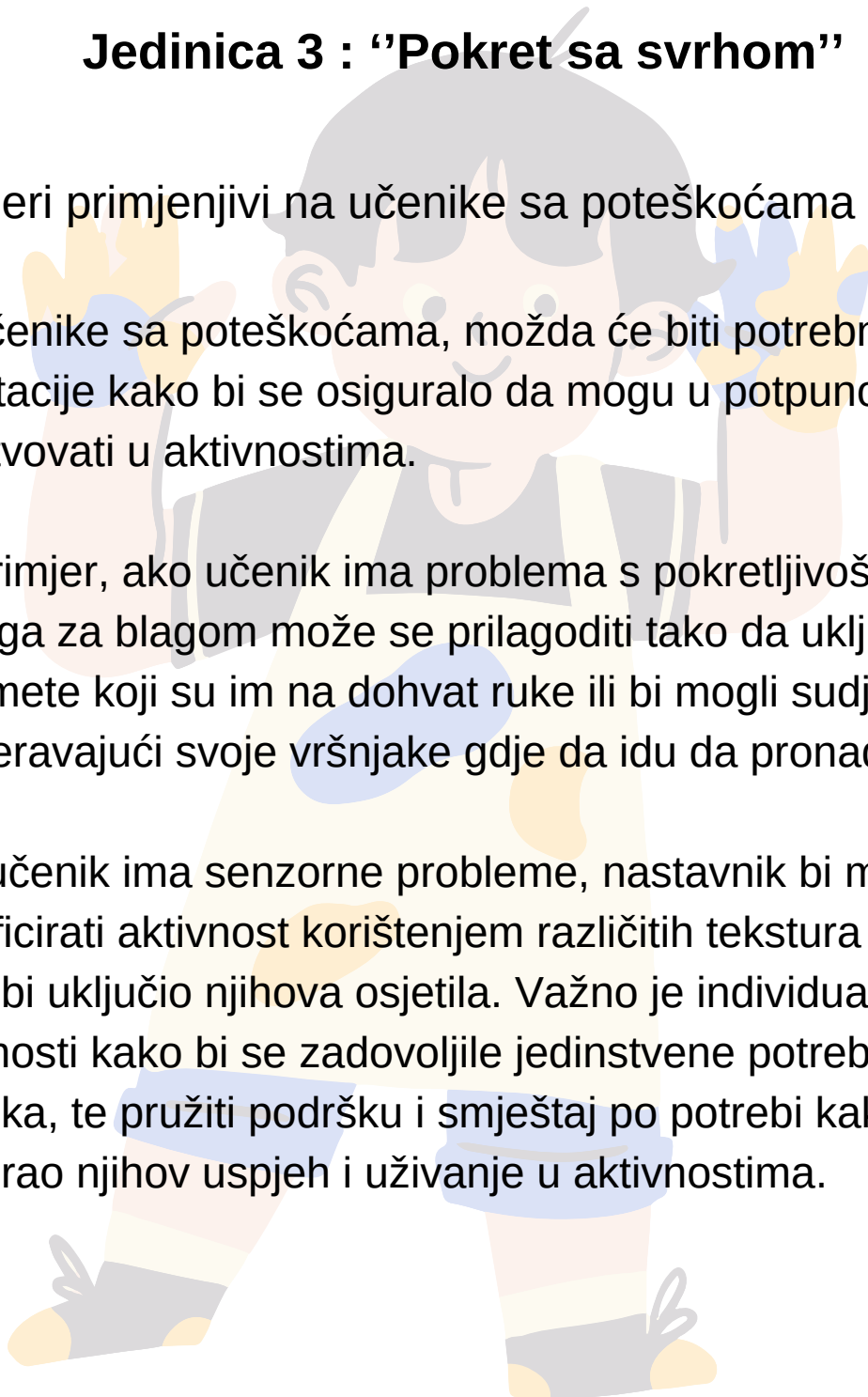
## Jedinica 3 : “Pokret sa svrhom”

Primjeri primjenjivi na učenike sa poteškoćama u razvoju

Za učenike sa poteškoćama, možda će biti potrebno izvršiti adaptacije kako bi se osiguralo da mogu u potpunosti učestvovati u aktivnostima.

Na primjer, ako učenik ima problema s pokretljivošću, igra potraga za blagom može se prilagoditi tako da uključuje predmete koji su im na dohvat ruke ili bi mogli sudjelovati usmjeravajući svoje vršnjake gdje da idu da pronađu blago.

Ako učenik ima senzorne probleme, nastavnik bi mogao modificirati aktivnost korištenjem različitih tekstura ili zvukova kako bi uključio njihova osjetila. Važno je individualizirati aktivnosti kako bi se zadovoljile jedinstvene potrebe svakog učenika, te pružiti podršku i smještaj po potrebi kako bi se osigurao njihov uspjeh i uživanje u aktivnostima.





## Jedinica 3 : “Pokret sa svrhom”

Primjeri kako učenici mogu i trebaju razmišljati o svom učenju iz ovog predmeta i pratiti svoj napredak.

Refleksija i praćenje napretka su važni aspekti učenja, a učenici uzrasta 6-10 godina mogu se uključiti na jednostavne, ali efikasne načine da to urade. Evo nekoliko primjera:

-Učenici mogu da vode dnevnik u koji pišu o svojim iskustvima, razmišljanjima i osećanjima vezanim za Jedinicu „Pokret sa svrhom“. Mogu razmišljati o aktivnostima koje su radili, šta su naučili i kako su se osjećali tokom aktivnosti.

-Učenici mogu da procene sopstveni napredak korišćenjem jednostavnog sistema ocenjivanja, kao što su smajli ili zvezdice. Nakon svake aktivnosti mogu se ocijeniti na osnovu toga koliko su dobro prošli, koliko su truda uložili i koliko su uživali u aktivnosti.

-Učenici sami sebi mogu postaviti ciljeve vezane za Jedinicu „Svrha se kreće“. Na primjer, mogu postaviti cilj da poboljšaju svoju fleksibilnost, izdržljivost ili koordinaciju. Oni mogu pratiti svoj napredak redovnim provjeravanjem svojih ciljeva i prilagođavanjem ih po potrebi.

-Učenici mogu dati jedni drugima povratne informacije o svom učinku tokom aktivnosti. Oni mogu ponuditi konstruktivnu kritiku, ohrabrenje i podršku kako bi pomogli jedni drugima da se poboljšaju.

-Nastavnik može voditi razgovore u razredu gdje učenici mogu podijeliti svoja razmišljanja i iskustva u vezi sa Jedinicom „Pokret sa svrhom“. Ovo može pomoći učenicima da uče jedni od drugih i steknu nove perspektive.



## Jedinica 4 : “Koncentracija i pokret”

### Uvod u jedinicu

Možda ste primijetili da kada ste fizički aktivni, vaš um je budniji i fokusiraniji. To je zato što pokret može poboljšati vašu sposobnost koncentracije i pažnje. Istraživat ćemo različite fizičke aktivnosti i prakse svjesnosti koje će nam pomoći da razvijemo bolje vještine koncentracije.

Kroz ovu Jedinicu ćemo se baviti zabavnim i interaktivnim aktivnostima koje uključuju kretanje i pažnju. Istražit ćemo kako su naš dah, tijelo i um povezani i kako tu vezu možemo iskoristiti da poboljšamo svoju sposobnost koncentracije. Do kraja ove Jedinice naučićete kako da koristite pokrete i prakse svesnosti da poboljšate fokus i koncentraciju u različitim oblastima svog života.

Podstičemo vas da ovoj Jedinici pristupite otvorenog uma i volje da naučite nove stvari. Pripremimo se da istražimo vezu između koncentracije i pokreta!

Do kraja ove Jedinice, bolje ćete razumjeti koncentraciju i pokret i njihovu povezanost. Naučit ćete nove vještine za poboljšanje koncentracije i zabavljat ćete se istražujući različite vrste pokreta. Zato, spremite se da se koncentrišete i krenete sa nama u ovoj uzbudljivoj Jedinici!





## **Jedinica 4 : "Koncentracija i pokret"**

### **Energizer / Diskusija**

#### **Lokacija**

**Učenici mogu biti u učionici, u bašti ili u teretani.**

**Energizer "Concentration Freeze Dance" -**

**Pustite muziku i neka učenici plešu okolo. Kada muzika prestane, moraju se ukočiti u određenoj pozi i zadržati je nekoliko sekundi. Kvaka je u tome što ćete pozvati određeni predmet ili životinju, a učenici će morati da se ukoče u pozi koja predstavlja taj predmet ili životinju. Ovaj energizator ne samo da će potaknuti učenike da se pokrenu, već će i poboljšati njihove vještine slušanja i sposobnost da se koncentrišu na praćenje instrukcija.**

**'Rastegni se i koncentriši se'**

**Zamolite učenike da ustanu i ispruže ruke što više mogu.**

**Uputite ih da duboko udahnu i zadrže nekoliko sekundi.**

**Dok izdišu, zamolite ih da spuste ruke i dodirnu nožne prste.**

**Zatim ih zamolite da ustanu i ponovo podignu ruke, ali ovaj put, zatvorenih očiju.**

**Dok drže ovaj položaj, zamolite ih da se koncentrišu na svoje disanje i osjećaj istezanja.**

**Nakon nekoliko sekundi, uputite ih da otvore oči i polako oslobode ruke.**

**Ovaj energizator pomaže učenicima da istegnu svoja tijela, poboljšaju protok krvi i usredsrede svoj um na disanje i fizičke senzacije, što može pomoći u poboljšanju njihove vještine koncentracije.**





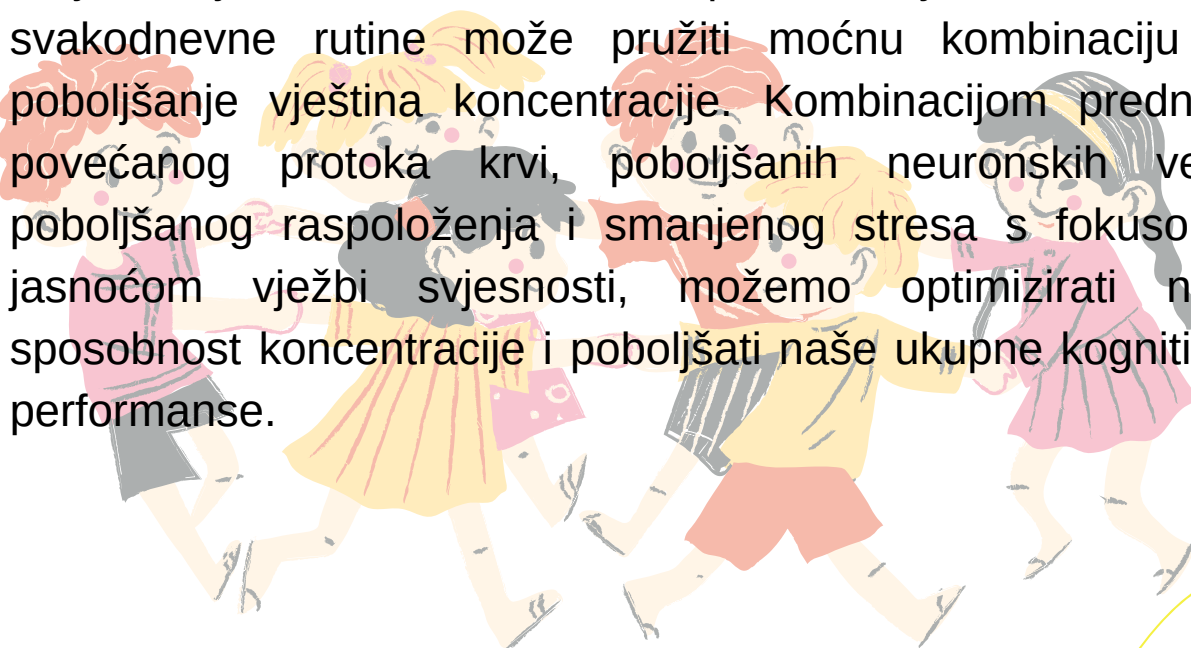


## Jedinica 4 : “Koncentracija i pokret”

### Sadržaj jedinice/Teorijska osnova

Fizička aktivnost potiče rast i razvoj novih neuronskih veza u mozgu. Vježbanje povećava protok krvi i oksigenaciju, što poboljšava isporuku hranjivih tvari i uklanjanje otpadnih proizvoda, uključujući toksine koji mogu negativno utjecati na kognitivne funkcije. Vježbanje također stimulira proizvodnju hormona i proteina koji podržavaju rast i održavanje moždanih stanica i veza. To može dovesti do poboljšane sposobnosti koncentracije i fokusiranja.

Uključivanje fizičke aktivnosti i prakse svjesnosti u naše svakodnevne rutine može pružiti moćnu kombinaciju za poboljšanje vještina koncentracije. Kombinacijom prednosti povećanog protoka krvi, poboljšanih neuronskih veza, poboljšanog raspoloženja i smanjenog stresa s fokusom i jasnoćom vježbi svjesnosti, možemo optimizirati našu sposobnost koncentracije i poboljšati naše ukupne kognitivne performanse.





## Jedinica 4 : “Koncentracija i pokret”

Sadržaj obuke uključujući alate i pristupe za obuku uživo i na mreži

Pažnja i koncentracija su osnovne vještine za učenike svih uzrasta. Mirno sjediti i obraćati pažnju na duge periode može biti izazov, posebno za studente. Ovaj sadržaj obuke će pružiti alate i pristupe za obuku uživo i na mreži kako bi pomogli učenicima da poboljšaju svoju sposobnost koncentracije i pažnje.

Alati:

- Joga prostirke se mogu koristiti za pružanje udobnog i bezbednog prostora za kretanje učenika.
- Loptice za vježbanje se mogu koristiti kao sjedište tokom nastave ili kao alat za pauze za kretanje.
- Trake otpora se mogu koristiti za dodavanje otpora vježbama i istezanju, čineći kretanje izazovnijim.
- Daske za ravnotežu se mogu koristiti za poboljšanje ravnoteže i snage jezgra, što je važno za koncentraciju.
- Fidget igračke se mogu koristiti za pružanje taktilne distrakcije učenicima koji imaju poteškoća da mirno sjede.

## Jedinica 4 : “Koncentracija i pokret”

### Pristup online obrazovanju

- Uključite pauze za fizičku aktivnost kao što je brzi ples ili seansa istezanja.
- Uključivanje videa ili interaktivnih vizuala može pomoći mlađim učenicima da budu angažirani i motivirani. Koristite animirane video zapise ili vizualne elemente koji ilustriraju prednosti fizičkog pokreta na pažnju i koncentraciju, a Avatar može biti jedan od alata.
- Pretvorite iskustvo učenja u igru kako biste podstakli učešće i uzbuđenje. Koristite online igre ili interaktivne kvizove da učenje učinite zabavnijim i zanimljivijim.
- Koristite relevantne primjere iz stvarnog svijeta, na primjer, razgovarajte o tome kako sportisti često koriste pokrete i vježbe kako bi im pomogli da se fokusiraju tokom utakmica ili takmičenja.
- Dajte učenicima priliku da učestvuju u fizičkim aktivnostima tokom čitave lekcije, kao što je oponašanje određenih pokreta ili igranje interaktivnih igara koje zahtijevaju fizičko kretanje.





## **Jedinica 4 : “Koncentracija i pokret”**

### **Aktivnosti**

Jedan pristup razvoju vještina koncentracije je korištenje Sudoku aktivnosti u kombinaciji s vježbama usmjerenih pokreta. Sudoku potiče kreativno razmišljanje, koristeći nekoliko pravila u svoju korist, ponekad s novim taktikama. Sudoku također razvija fokus i koncentraciju, mentalno izvodeći niz koraka potrebnih za rješavanje svakog „problema“. A za to je potrebna disciplina i upornost, rad na dovršavanju slagalice. Time se kod učenika razvija duži raspon pažnje. Uspješno rješavanje slagalice donosi osjećaj zadovoljstva, stvara samopoštovanje, suštinski motivirajući osobu koja rješava zagonetku. Sudoku također tvrdi da je putovanje ponekad zanimljivije i vrijednije od odredišta.

Svako ko zna da broji do 9 može naučiti Sudoku.

Za početak, učenici mogu igrati Sudoku koristeći papirnate igre, a učitelj im pomaže da shvate pravila i pruža im podršku kada naiđu na izazove. Tokom igre, učitelj može voditi djetetov pogled i kretanje, uključujući usmjeravanje pokreta očiju, kretanje gornjeg dijela tijela (truba i ruke) i kretanje donjeg dijela tijela (koljena, noge i stopala).

Važno je ohrabriti učenike da razviju strategije rješavanja problema i da ustraju čak i kada su suočeni s teškim zadacima. Nakon igranja Sudokua, učenici mogu preuzeti različite uloge i simulirati različita rješenja, koristeći izraze lica i geste da komuniciraju svoje misaone procese.

Kombinacijom Sudoku aktivnosti sa vježbama usmjerenim pokretima, nastavnici mogu pomoći učenicima da razviju svoje vještine koncentracije, a istovremeno podstiču intelektualni angažman i fizičku aktivnost.



## Jedinica 4 : “Koncentracija i pokret”

### Aktivnosti

Sudoku je veoma praktičan. Jeftin je, u skoro svim novinama i mnogim časopisima. Postoje knjige na papiru pune zagonetki različite težine. Sudoku radi sa svim jezicima i radi se sam; nema potrebe za partnerom. Postaje popularan u mnogim zemljama. Lako se kreće, zauzima zanemarljiv prostor i ne zahtijeva struju ili baterije. Može se raditi gotovo svuda, samo sa olovkom. Svako ko zna da broji do 9 može naučiti Sudoku. To je niske tehnologije, ali visoke vrijednosti.

Za početak, učenici mogu igrati Sudoku koristeći papirnate igre, a učitelj im pomaže da shvate pravila i pruža im podršku kada naiđu na izazove. Tokom igre, učitelj može voditi djetetov pogled i kretanje, uključujući usmjeravanje pokreta očiju, kretanje gornjeg dijela tijela (truba i ruke) i kretanje donjeg dijela tijela (koljena, noge i stopala).

Važno je ohrabriti učenike da razviju strategije rješavanja problema i da ustraju čak i kada su suočeni s teškim zadacima. Nakon igranja Sudokua, učenici mogu preuzeti različite uloge i simulirati različita rješenja, koristeći izraze lica i geste da komuniciraju svoje misaone procese.

Kombinacijom Sudoku aktivnosti sa vježbama usmjerenim pokretima, nastavnici mogu pomoći učenicima da razviju svoje vještine koncentracije, a istovremeno podstiču intelektualni angažman i fizičku aktivnost.





## Jedinica 4 : “Koncentracija i pokret”

### Kako će učenici komunicirati s tim?

Učenici će imati priliku Jedinicay da preuzmu različite uloge i simuliraju različita rješenja, koristeći izraze lica i gestove da komuniciraju svoje misaone procese. Ovo podstiče intelektualni angažman i Kritičko mišljenje, a istovremeno promoviraju fizičku aktivnost.

### Kako će učenici komunicirati i raditi zajedno?

U ovom pristupu, učenici će prvenstveno raditi individualno na rješavanju Sudoku zagonetki, dok primaju smjernice i podršku od učitelja. Međutim, tokom vježbi usmjerenih pokreta, oni mogu imati priliku Jedinici da komuniciraju i rade zajedno, na primjer kada simuliraju različita rješenja i komuniciraju svoje misaone procese putem izraza lica i gestova.

Osim toga, nastavnik može ohrabriti učenike da podijele svoje strategije rješavanja problema i ponudi podršku i ohrabrenje svojim vršnjacima kada se suoče sa izazovnim zadacima. Ovo može podstaći osećaj zajedništva i saradnje među studentima.







## Jedinica 4 : “Koncentracija i pokret”

Koja sredstva i oprema će se koristiti?

- Sudoku igre na papiru: mogu se kupiti ili odštampati iz internetskih izvora.
  - Olovke ili olovke za popunjavanje Sudoku mreža.
  - Učitelj ili odrasla osoba koja će voditi djetetov pogled i kretanje tokom Sudoku igre.
- Otvoreni prostor: prostorija ili vanjski prostor sa otvorenim prostorom za vježbe usmjerenog kretanja.
- Rekviziti kao što su čunjevi ili prostirke mogu se koristiti za pružanje vizuelnih znakova ili mete za vježbe pokreta.
- Materijali za igranje uloga: Materijali kao što su kostimi ili rekviziti mogu se koristiti za vježbe igranja uloga.
- Tajmer ili sat se mogu koristiti za postavljanje vremenskih ograničenja za ispunjavanje Sudoku zagonetki ili vježbi pokreta.







## Jedinica 4 : “Koncentracija i pokret”

### Primjeri primjenjivi na učenike s poteškoćama u razvoju

Evo nekoliko primjera kako prilagoditi aktivnosti učenicima s poteškoćama:  
-Za učenike sa oštećenjem vida, obezbijedite sudoku zagonetke velikih slova ili taktilne verzije koje mogu osjetiti i njima manipulirati. Koristite kontrastne boje kako biste istaknuli brojeve i pružite verbalne znakove koji će im pomoći da razumiju zagonetku.

-Za učenike sa motoričkim oštećenjem, pojednostavite fizičke pokrete.

-Za učenike sa autizmom dajte jasne upute i smjernice za igru. Koristite vizuelna pomagala kao što su slike ili simboli kako biste im pomogli da razumiju pravila. Također možete kreirati vizualni raspored kako biste im pomogli da razumiju korake koji su uključeni u igranje Sudokua.

-Za učenike sa ADHD-om, koristite aktivnosti koje se određuju kako biste im pomogli da se usredsrede na zadatak. Sudoku slagalicu također možete podijeliti na manje dijelove i pružiti pozitivne povratne informacije i nagrade za dovršavanje svakog odjeljka.

-Za učenike sa kognitivnim oštećenjima, koristite pojednostavljene Sudoku zagonetke s manje brojeva i većim razmacima. Također možete dati verbalne znakove i koristiti ponavljanje kako biste im pomogli da razumiju pravila i samu zagonetku.



## Jedinica 4 : “Koncentracija i pokret”

### Različiti načini da dodatno produbite svoje znanje

Potaknite kretanje tokom dana uključivanjem fizičkih aktivnosti u svakodnevnu rutinu. Na primjer, zamolite učenike da rade skakače tokom prijelaza između aktivnosti ili ih neka prošetaju ili se istežu između časova. Koristite igre i aktivnosti koje uključuju kretanje kako biste pomogli učenicima da nauče i zadrže informacije. Na primjer, koristite sudoku za podučavanje matematičkih činjenica ili koristite lov na blago da naučite riječi iz vokabulara.

Uključite prakse svjesnosti u aktivnosti pokreta kako biste pomogli učenicima da razviju svoju sposobnost koncentracije i pažnje. Na primjer, neka se fokusiraju na dah dok rade jogu ili neka vježbaju vježbe dubokog disanja dok izvode skakanje.

Omogućite pozitivno potkrepljenje i povratnu informaciju kada se učenici bave fizičkom aktivnošću i pokažu poboljšanu koncentraciju i pažnju. Proslavite njihove uspjehe i ohrabrite ih da nastave sa uključivanjem kretanja u svoju svakodnevnu rutinu.

#### Primjeri samorefleksije

Nakon što sam učestvovao u Sudoku aktivnosti s vježbama usmjerenih pokreta, osjećao sam se fokusiranije i budnije. Fizički pokreti su mi pomogli da angažujem svoje tijelo dok je moj um radio na rješavanju zagonetke. Također sam primijetio da sam, kako sam nailazio na izazove u igri, postajao uporniji i odlučniji da pronađem rješenje. Podrška i vodstvo nastavnika pomogli su mi da razvijem strategije rješavanja problema i ohrabрили su me da nastavim pokušavati čak i kada stvari postanu teške. Sve u svemu, smatram da je ova aktivnost bila odličan način za kombinovanje intelektualnog angažmana i fizičke aktivnosti, i radujem se učešću u više aktivnosti koje izazivaju moj um i tijelo.



## Jedinica 4 : “Koncentracija i pokret”

### Zaključak Jedinice

Uključivanje fizičke aktivnosti i vježbi svjesnosti može biti odličan način za poboljšanje vještina koncentracije za učenike od 6 do 10 godina. Baveći se fizičkim aktivnostima poput Sudokua, učenici mogu poboljšati svoje sposobnosti rješavanja problema i fokus.

Dodavanje vježbi svjesnosti poput dubokog disanja i vježbi vizualizacije također može pomoći učenicima da smire svoje umove i smanje stres, što dovodi do poboljšane koncentracije.

Prilikom fizičkih aktivnosti važno je obratiti pažnju na pokrete svog tijela i fokusirati se na zadatak koji imate

To može pomoći u poboljšanju koncentracije i mentalnog fokusa. Prakse svjesnosti također mogu pomoći učenicima da ostanu prisutni u ovom trenutku i smanje smetnje i negativne misli.

Kombinacijom fizičke aktivnosti i prakse svjesnosti, učenici mogu razviti važne vještine koncentracije koje im mogu koristiti u mnogim aspektima njihovog života. Dakle, nastavite da igrate igre kao što je Sudoku i uključite prakse svjesnosti kako biste poboljšali svoje vještine koncentracije i vodili sretniji i zdraviji život!





## **Modul 8 - Postavljanje ciljeva i upornost**

### **Uvod u modul**

Dobrodošli u modul "Postavljanje ciljeva i upornost"! Ovaj modul je osmišljen da pomogne nastavnicima učenika uzrasta 6-10 godina da ih podrže u razvoju vještina i načina razmišljanja potrebnih za postavljanje temelja učenja kako postaviti ciljeve i biti uporan u suočavanju s preprekama.

Kroz ovaj modul, kao njihovi nastavnici naučit ćete kako da vodite svoje učenike u:

- Izgradnja fokusa i upornosti: Naučićete strategije za pomoć učenicima da ostanu fokusirani i motivisani, čak i kada su suočeni sa izazovima i preprekama.
- Prevazilaženje prepreka: Naučićete kako da pomognete svojim učenicima da identifikuju i prevaziđu uobičajene prepreke za uspeh, kao što su strah od neuspaha ili nedostatak resursa.
- Proslavljanje napretka: Naučit ćete koliko je važno slaviti male pobjede i koristiti pozitivno samogovorenje kako biste ostali motivirani.



# Jedinica 1: Potencijal i talent

## Uvod

Ovaj modul je dizajniran da pomogne učenicima da razumiju i protumače društvene znakove kako bi podstakli zdrave odnose i izgradili snažne međuljudske vještine. Kroz interaktivne aktivnosti, učenici će razviti razumijevanje izraza lica, govora tijela, verbalnih izraza i kulturnih normi vezanih za izražavanje zahvalnosti.

Sticanjem boljeg iskustva društvene svijesti, učenici će moći prepoznati znakove slaganja ili neslaganja, odobravanja ili neodobravanja i druge emocije izražene kroz neverbalnu komunikaciju. Osim toga, modul će procijeniti sposobnost učenika da na odgovarajući način izraze zahvalnost onima oko sebe.

Konačno, ovaj modul ima za cilj da opremi učenike potrebnim alatima za uspješnu društvenu interakciju u bilo kojem okruženju.





## Jedinica 1: Potencijal i talent

### **Energizer / Diskusija:**

Uzbudite svoje učenike i napunite ih energijom u istraživanju svojih talenata i potencijala uz ovu zabavnu aktivnost:

Započnite tako što ćete zamoliti svoje učenike da ustanu i formiraju krug.

Zatim ih uputite da naizmjenice dijele jednu stvar u kojoj su dobri. Ohrabrite ih da budu kreativni i razmišljaju izvan okvira – to može biti bilo šta, od pjevanja do igranja fudbala do odličnog slušanja.

Nakon što svaki učenik podijeli svoj talenat, neka ostatak razreda razveseli i dajte im aplauz. Zatim pređite na sljedećeg učenika u krugu.

Ako učenik ne može smisliti nešto, zamolite druge da kažu u čemu misle da su dobri. Ako treba - pomozite prijedlogom i neka svi ponovo aplaudiraju ovom djetetu.

Ova aktivnost ne samo da pomaže vašim učenicima da prepoznaju i cijene svoje talente i potencijal, već i promovira pozitivno okruženje u učionici u kojem se svi mogu osjećati cijenjenim i slavljanim.





## Jedinica 1: Potencijal i talent

### Rezultat:

- Učenici će biti više angažovani i energičniji u istraživanju svojih talenata i potencijala.
- Učenici će biti ohrabreni da razmišljaju kreativno i izvan okvira kada razmatraju svoje talente i potencijal.
- Učenici će razviti osjećaj zajedništva i podrške u učionici dok bodre jedni druge i slave jedni druge talente i potencijal.
- Vi, kao nastavnik, steći ćete uvid u talente i potencijale vašeg učenika, što vam može pomoći u pripremi budućih nastavnih planova i aktivnosti.



## Jedinica 1: Potencijal i talent

### Sadržaj jedinice/Teorijska osnova:

Potencijal se odnosi na učenikove urođene sposobnosti i kapacitet da uči i raste. Svaki učenik ima jedinstven potencijal, a na nastavnicima je da im pomognu da ga otkriju i razviju. Međutim, sam potencijal nije dovoljan. Talenat je rezultat razvoja tog potencijala kroz naporan rad, praksu i posvećenost. Važno je da nastavnici shvate da talenat nije samo urođen, već se može njegovati i razvijati kroz trud i upornost.

Još jedan važan aspekt talenta je da se može manifestirati na različite načine. Teorija višestruke inteligencije Howarda Gardnera predlaže da postoji mnogo različitih tipova inteligencije, uključujući muzičku, tjelesno-kinestetičku, prostornu, lingvističku, logičko-matematičku, interpersonalnu i intrapersonalnu. Nastavnici bi trebali nastojati prepoznati i proslavljati raznolikost talenata i inteligencije u svojoj učionici i pružiti mogućnosti učenicima da razviju i pokažu svoje jedinstvene sposobnosti.

Takođe je važno pomoći učenicima da shvate da svako ima prednosti i slabosti i da je u redu boriti se i praviti greške. Nastavnici mogu potaknuti način razmišljanja kod svojih učenika naglašavajući važnost truda i upornosti, a ne samo prirodne sposobnosti. Kada učenici vjeruju da se njihove sposobnosti mogu razviti kroz naporan rad i posvećenost, vjerojatnije je da će prihvatiti izazove i istrajati kroz teškoće.

## Jedinica 1: Potencijal i talent

### Sadržaj jedinice/Teorijska osnova:

Online obrazovanje može pružiti prilike studentima da istraže svoj potencijal i talente na nove i inovativne načine. Uz korištenje tehnologije, studenti mogu pristupiti širokom spektru resursa i materijala, povezati se sa stručnjacima iz različitih oblasti i saradivati sa vršnjacima iz različitih dijelova svijeta. Online platforme također mogu omogućiti personalizirana iskustva učenja koja zadovoljavaju individualne potrebe i snage učenika, pružajući mogućnosti studentima da razviju svoje talente na svoje jedinstvene načine.

Međutim, važno je napomenuti da online učenje ne bi trebalo zamijeniti vrijednost interakcija licem u lice i praktičnih iskustava, posebno za mlađe učenike koji imaju velike koristi od društvenih i emocionalnih mogućnosti učenja u učionici.



## Jedinica 1: Potencijal i talent

### Aktivnosti / Vježbe:

Dodatne upute za Jedinicu uključujući modifikacije za studente sa posebnim potrebama i za nastavu u online okruženju:

Priprema: Prikupite materijale koji predstavljaju svako od osam područja inteligencije (muzika pametna, pametna slika, pametno tijelo, pametni ljudi, pametne riječi, pametna logika, pametna priroda i samopametno) i stavite ih u određene dijelove prostorije.

Podijelite se u timove: Podijelite razred u osam različitih timova i pozovite svaki tim da počne u određenom dijelu sobe. Osigurajte da svaki tim ima određenu početnu tačku i dovoljno prostora za istraživanje i igru.

Vrijeme istraživanja: Objasnite učenicima da će imati tri minute da slobodno istraže predmete i igraju se u svakom dijelu. Ohrabrite ih da koriste svoja čula i budu kreativni tokom ovog vremena. Postavite tajmer na tri minuta i pustite učenike da istražuju.

Zamjena timova: Nakon tri minute označite kraj vremena istraživanja i uputite svaki tim da pređe u sljedeći dio sobe. Ponavljajte ovaj proces dok svaki tim ne posjeti svih osam sekcija.





## Jedinica 1: Potencijal i talent

### Aktivnosti / Vježbe:

Vrijeme za diskusiju: Nakon što svi timovi odu u sve sekcije, pozovite učenike da sjednu u krug. Označite svaki odjeljak na sljedeći način: pametna muzika, pametna slika, pametno tijelo, pametni ljudi, pametni riječi, pametna logika, pametna priroda i samopametno. Objasnite da je ovih osam područja inteligencije prvi uveo Howard Gardner, poznati naučnik koji je vjerovao da ljudi mogu biti dobri u različitim stvarima.

Naglasite raznolikost sposobnosti: Naglasite činjenicu da je svijet šareno mjesto zahvaljujući svim različitim sposobnostima koje ljudi imaju. Objasnite da svako ima svoje jedinstvene talente i snage i da ih treba slaviti. Podsjetite učenike da ako su dobri u nečemu, to također znači da možda nisu tako dobri u nečemu drugom.

Aktivnosti za studente sa posebnim potrebama:

Za učenike sa posebnim potrebama mogu se napraviti modifikacije kako bi se osiguralo da mogu u potpunosti učestvovati u aktivnosti. Na primjer, ako učenik ima problema s mobilnošću, nastavnik može pružiti pomoć ili prilagoditi aktivnost kako bi je učinio dostupnijom. Za učenike sa oštećenjem sluha, nastavnik može koristiti vizuelna pomagala kao što su slike ili pisana uputstva koja prate usmene upute.



## Jedinica 1: Potencijal i talent

### Aktivnosti / Vježbe:

Također možete:

Koristite senzorne materijale koji zadovoljavaju različite stilove učenja i sposobnosti, kao što su taktilni materijali za učenike sa oštećenjem vida ili aktivnosti zasnovane na pokretu za učenike sa fizičkim invaliditetom. Ostavite više vremena za istraživanje i promjenu timova ako je potrebno. Koristite vizuelna pomagala, kao što su slike ili dijagrami, kako biste pomogli učenicima da razumiju različita područja inteligencije.

Aktivnosti za online učenje:

Za online učenje, aktivnost se može prilagoditi za korištenje virtuelnih alata. Nastavnik može kreirati digitalnu platformu na kojoj učenici mogu pristupiti različitim odjeljcima i virtuelno istraživati predmete. Nastavnik također može koristiti sobe za seksu u alatu za video konferencije kako bi simulirao iskustvo boravka u različitim dijelovima sobe. Nastavnik može dijeliti ekrane i koristiti vizualna pomagala kao što su slike ili video zapisi koji prate usmene upute.

Koristite virtuelne platforme da kreirate različite sobe ili sekcije za svako područje inteligencije.

Ohrabrite učenike da podijele svoje jedinstvene talente i sposobnosti kroz multimedijalne prezentacije ili grupne diskusije. Koristite online kvizove ili igre kako biste pomogli učenicima da identifikuju svoje prednosti i područja interesovanja.



## Jedinica 1: Potencijal i talent

### Aktivnosti / Vježbe:

Evo nekoliko dodatnih aktivnosti koje se mogu koristiti za online učenje:

#### Talent showcase

Zamolite svakog učenika da podijeli talenat ili vještinu koju posjeduje. Oni to mogu demonstrirati putem videa ili prezentacije uživo. Ohrabrite učenike da slave svoje razlike i priznaju da svako ima svoje jedinstvene talente.

#### Pogodi moj talenat

Dodijelite svakom učeniku talenat ili vještinu i zamolite ih da ih opišu bez otkrivanja o čemu se radi. Ostali učenici moraju pogoditi o kojem se talentu ili vještini govori. Ova aktivnost potiče učenike na kreativno razmišljanje i razvijanje komunikacijskih vještina.

#### Lov na talente

Zamolite učenike da pronađu primjere ljudi koji su uspješni u polju vezanom za njihove talente ili interesovanja. Mogu kreirati prezentaciju ili kolaž kako bi prikazali ono što su pronašli. Ova aktivnost potiče studente da istražuju različite karijere i pomaže im da razviju svoje istraživačke vještine.



## Jedinica 1: Potencijal i talent

### Rezultat:

Za učenike ove aktivnosti rezultiraju:

- Povećana svijest o vlastitim snagama i talentima
- Veće uvažavanje raznolikosti talenata kod svojih vršnjaka
- Mogućnosti za razvoj socijalno-emocionalnih vještina, kao što su empatija i samosvijest, dok razgovaraju i razmišljaju o svojim i tuđim snagama i talentima
- Inkluzivno okruženje za učenje u kojem se učenici sa različitim stilovima učenja i sposobnostima mogu osjećati cijenjeno i podržano



## Jedinica 1: Potencijal i talent

### Različiti načini da dodatno produbite svoje znanje:

U nastavku možete pronaći neke korisne linkove za nastavnike da prošire svoje znanje o potencijalima i talentima:

- ["The Psychology of High Ability and Talent" by Dr. Rena F. Subotnik](#)
- ["Differentiating Instruction for Gifted students" by Dr. Carol Ann Tomlinson](#)
- ["Nurturing and Developing Talent in Children" from Verywell Family](#)

### Aktivnosti:

["Strengths Scavenger Hunt" from Big Life Journal](#)

["My Special Talents" worksheet from Therapist Aid](#)

["Talent Show" activity from Education.com](#)



## Jedinica 1: Potencijal i talent

### Zaključak Jedinice:

Zaključno, razumijevanje i razvoj potencijala i talenata mladih studenata je od ključnog značaja za njihov lični rast i akademski uspjeh. Prepoznajući i njegujući individualne snage, nastavnici mogu pomoći svojim učenicima da izgrade samopouzdanje, motivaciju i pozitivan stav prema učenju. Koristeći različite nastavne strategije i aktivnosti koje zadovoljavaju različite stilove učenja, nastavnici mogu stvoriti inkluzivno i privlačno okruženje za učenje za sve učenike, uključujući i one sa posebnim potrebama. Za nastavnike je važno da nastave da uče i rastu u razumijevanju potencijala i talenata, kako bi mogli bolje podržati i osnažiti svoje učenike da ostvare svoj puni potencijal. Uz pravi način razmišljanja, resurse i podršku, svaki učenik može uspjeti i napredovati.

### Preporuke za uključivanje roditelja kako bi se podržale dječije online aktivnosti:

Ohrabrite djecu da istražuju svoja interesovanja na internetu: Roditelji mogu voditi svoju djecu da istražuju različite online resurse koji se odnose na njihova interesovanja i talente. To može uključivati obrazovne web stranice, online tutorijale i video zapise koji mogu pomoći u razvoju njihovih vještina.

Nadgledajte njihove aktivnosti na mreži: važno je da roditelji prate aktivnosti svoje djece na mreži kako bi bili sigurni da su bezbjedni. To može uključivati postavljanje roditeljskog nadzora, praćenje njihove internetske komunikacije i nadzor njihove upotrebe interneta.

Uključite se u aktivnosti na mreži s djecom: Roditelji se također mogu uključiti u online aktivnosti sa svojom djecom igrajući obrazovne igre, gledajući video zapise ili istražujući različite teme koje se odnose na njihova interesovanja. Ovo može pomoći u izgradnji jake veze i promoviranju učenja.

Prateći ove preporuke, roditelji mogu pomoći svojoj djeci da razviju svoje talente i potencijale u sigurnom i produktivnom onlajn okruženju.

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

Ovaj modul je dizajniran da pomogne učenicima da razumiju i protumače društvene znakove kako bi podstakli zdrave odnose i izgradili snažne međuljudske vještine. Kroz interaktivne aktivnosti, učenici će razviti razumijevanje izraza lica, govora tijela, verbalnih izraza i kulturnih normi vezanih za izražavanje zahvalnosti.

Sticanjem boljeg iskustva društvene svijesti, učenici će moći prepoznati znakove slaganja ili neslaganja, odobravanja ili neodobravanja i druge emocije izražene kroz neverbalnu komunikaciju. Osim toga, modul će procijeniti sposobnost učenika da na odgovarajući način izraze zahvalnost onima oko sebe.

Konačno, ovaj modul ima za cilj da opremi učenike potrebnim alatima za uspješnu društvenu interakciju u bilo kojem okruženju.





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

### **Energizer / Diskusija:**

Isprobajte ovu aktivnost za jačanje energije:

Zamolite učenike da ustanu i formiraju krug.

Objasnite učenicima da ćete igrati igru pod nazivom "Ja to mogu!"

Da biste igrali igru, izgovarat ćete fizički izazov, kao što je "dodirnite prste na nogama" ili "izvršite skakanje".

Nakon što prozovete izazov, svi učenici će pokušati da ga završe.

Međutim, postoji kvaka! Prije nego što pokušaju sa izazovom, moraju sebi reći: "Ja to mogu!"

Ohrabrite učenike da nastave da pokušavaju i govore "Ja to mogu!" čak i ako ne uspiju iz prvog pokušaja.

Nakon svakog izazova, pitajte učenike kako su se osjećali kada su uspjeli da ga završe. Da li je rekao "Ja to mogu!" pomozim im?

Možete nastaviti igrati igru s različitim izazovima dok učenici ne budu spremni za sljedeću aktivnost.

Ova aktivnost pokretača energije je odličan način da svojim mladim učenicima na zabavan i interaktivan način predstavite koncepte hrabrosti i načina razmišljanja o razvoju. Ohrabrujući ih da nastave pokušavati i vjerovati u sebe, možete im pomoći da razviju pozitivan stav prema izazovima i neuspjesima.







## Jedinica 2: Način razmišljanja o rastu i hrabrost

### Energizer / Diskusija:

Modificirajte fizičke zahtjeve: Za učenike koji mogu imati fizičke nedostatke ili ograničenja, vježba skok zvijezda može se modificirati tako da bolje odgovara njihovim sposobnostima. Na primjer, mogli bi sjedeći zvjezdani skokovi ili koristiti pomoćne uređaje poput otpornih traka.

Podesite nivo težine: Za učenike sa kognitivnim invaliditetom, aktivnost se može prilagoditi tako da bude manje ili više izazovna u zavisnosti od njihovih sposobnosti. Na primjer, možete prilagoditi broj potrebnih skokova zvijezda ili koristiti vizualna pomagala kako biste im pomogli da razumiju koncept hrabrosti i načina razmišljanja o rastu.

### Rezultat:

Ova aktivnost može:

- Pomoći učenicima da razviju način razmišljanja o rastu ohrabrujući ih da na izazove gledaju kao na prilike za rast i poboljšanje.
- Podstaći kod učenika osjećaj istrajnosti i odlučnosti pokazujući im da uspjeh često zahtijeva trud i upornost.
- Promovirati fizičku aktivnost i koordinaciju, što može biti od koristi za cjelokupno zdravlje i dobrobit učenika.

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

### **Sadržaj jedinice/Teorijska osnova:**

Čvrstina i način razmišljanja o rastu dva su bitna koncepta sa kojima bi nastavnici mladih učenika trebali biti upoznati. Grit se odnosi na sposobnost da se istraje i ustraje u suočavanju s izazovima i preprekama. Ovo uključuje održavanje dugoročnog cilja uprkos neuspjesima i nastavak rada na tome kroz napor, odlučnost i otpornost. S druge strane, način razmišljanja rasta je uvjerenje da se nečije sposobnosti i inteligencija mogu razviti kroz naporan rad, posvećenost i spremnost da se uči iz grešaka.

U kontekstu onlajn obrazovanja za mlade učenike, važno je da nastavnici neguju okruženje koje promovira hrabrost i način razmišljanja za rast. To može uključivati postavljanje ostvarivih ciljeva, pružanje povratnih informacija i ohrabrenja i podučavanje učenika kako da uče iz grešaka. Osim toga, uključivanje interaktivnih i zanimljivih aktivnosti u iskustvo učenja na mreži može pomoći učenicima da razviju osjećaj upornosti i vjeru u svoju sposobnost da se poboljšaju.

Takođe je važno da nastavnici prepoznaju i prilagode se jedinstvenim izazovima koje onlajn učenje može predstavljati za neke učenike, kao što su ometanja i poteškoće u upravljanju vremenom. Pažljivim prema ovim izazovima i pružanjem podrške i resursa, nastavnici mogu pomoći učenicima da razviju hrabrost i način razmišljanja koji je neophodan za uspjeh u online obrazovanju.



## Jedinica 2: Način razmišljanja o rastu i hrabrost

### Aktivnosti / Vježbe:

#### Višestruka inteligentna aktivnost

Započnite tako što ćete zamoliti učenike da navedu različite vrste "pametnih" kao što su pametna muzika, pametna slika, pametno tijelo, pametni ljudi, pametni riječi, logika pametni, pametni u prirodi i samopametni. Ohrabrite ih da daju po jedan primjer za svako zanimanje svakog "pametnog" tipa i sve napišu na flipčart ili na ploču. Zatim pitajte učenike šta 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? Podstaknite učenike da razmisle o primjeru kako s vremenom postaju bolji u nečemu. Ako ne mogu smisliti nešto, potaknite ih da čitaju ili pišu, itd.

#### Igra zagrijavanja

Pozovite učenike da ustanu i podijele se u grupe od po 10. Svaka grupa ima konopac na tlu i pozvani da zajedno skoče s druge strane užeta. Jedino pravilo je da svi u grupi skaču u isto vrijeme. Nemojte davati previše uputstava, već postavljajte usmjeravajuća pitanja. Na kraju igre pitajte učenike da li im je do kraja bilo bolje i ako odgovore potvrdno - pitajte ih šta misle da je pomoglo. Ako kažu "ne", pitajte ponovo šta grupa misli da im je potrebno da bi uspjeli.



## Jedinica 2: Način razmišljanja o rastu i hrabrost

### Aktivnosti / Vježbe:

Vrijeme za priču

Pozovite učenike da sjednu u krug i poslušaju kratku priču. Priču je potrebna pomoć da bi se ispričala, pa zamolite učenike da vam pomognu sa zvukovima i pokretima. Počnite pričati Ezopovu basnu o zecu i kornjači. Učenici su pozvani da prave zvukove i pokažu radnje u priči dok im se priča.

Vježbajte

Pozovite učenike da nacrtaju dio priče koji im se najviše dopao. Dok učenici crtaju, recite im o važnom kvalitetu zrna i ne odustajanju. Pitajte ih zašto misle da je tvrdoglavost važna za život i kako bi im mogla pomoći.

Aktivnosti za studente sa poteškoćama u razvoju:

Dozvolite učenicima da izraze svoje misli i ideje na način koji im najviše odgovara. To može biti kroz crtanje, pisanje ili verbalizaciju.

Obezbedite vizuelna pomagala za podršku razumevanju koncepata i uputstava.

Modificirajte aktivnosti igre i priče kako bi odgovarale individualnim potrebama i sposobnostima.

Aktivnosti za online učenje:

Koristite virtuelnu tablu da navedete različite vrste "pametnih".

Zamijenite igru zagrijavanja virtualnom grupnom aktivnošću, kao što je online kviz ili slagalica.

Podijelite digitalnu verziju priče i zamolite učenike da naprave zvučne efekte ili pokrete kroz kameru.

Za vježbu koristite alate za digitalno crtanje ili radne listove.

## Jedinica 2: Način razmišljanja o rastu i hrabrost

### Rezultat:

Ove aktivnosti pomažu učenicima:

- Razvijte njihovo razumijevanje različitih tipova inteligencije i kako različite profesije zahtijevaju različite vrste "pametnih"
- Shvatite da uspjeh i razvoj vještina zahtijevaju vrijeme, trud i praksu, te da sam prirodni talenat nije uvijek dovoljan
- Razvijajte njihovu fizičku koordinaciju i vještine timskog rada kroz aktivnost skakanja užeta
- Razvijajte njihove vještine slušanja i pripovijedanja, kao i njihovu kreativnost i maštu kroz aktivnost vremena priče

## Jedinica 2: Način razmišljanja o rastu i hrabrost

### Različiti načini da dodatno produbite svoje znanje:

Growth Mindset Aktivnostifor Kids:

<https://biglifejournal.com/blogs/blog/growth-mindset-activities-for-kids>

Developing a Growth Mindset in Your Students:

<https://www.edutopia.org/article/developing-growth-mindset-your-students>

Grit: A Key Ingredient to Success:

<https://www.edutopia.org/article/grit-key-ingredient-success>

Cultivating Grit and Growth Mindset in Students with Disabilities:

<https://www.speechandlanguagekids.com/cultivating-grit-and-growth-mindset-in-students-with-disabilities/>

10 Simple Ways to Develop a Growth Mindset in Your Classroom:

<https://www.teachthought.com/learning/10-simple-ways-develop-growth-mindset-classroom/>







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

### **Zaključak Jedinice:**

U zaključku, ova jedinica o načinu razmišljanja i hrabrosti za rast osmišljena je da vam kao nastavniku pomogne da podržite svoje mlade učenike u razvoju načina razmišljanja i odlučnosti za rast i da ih ohrabri da istraju u izazovima i neuspjesima. Promoviranjem ideje da se inteligencija i talenat mogu razviti kroz naporan rad i upornost, možete pomoći svojim učenicima da postanu samopouzdaniji, otporniji i uspješniji učenici. Kroz različite aktivnosti možete naučiti svoje učenike važnosti truda, upornosti i odlučnosti i inspirirati ih da postave i postignu izazovne ciljeve. Upamtite, sa razmišljanjem o rastu i odlučnošću, vaši učenici mogu savladati bilo koju prepreku i ostvariti svoj puni potencijal.

### **Preporuke za uključivanje roditelja kako bi se podržale dječje online aktivnosti:**

Roditelji mogu potaknuti djecu da postave ostvarive ciljeve i podržati ih u praćenju njihovog napretka koristeći online aplikacije. Ovo može pomoći djeci da izgrade način razmišljanja o rastu i razviju hrabrost dok rade na ostvarenju svojih ciljeva.

Roditeljima je na raspolaganju mnogo internetskih resursa koji pomažu u podršci djetetovom razmišljanju o rastu i razvoju hrabrosti. To može uključivati video zapise, članke i aktivnosti koje roditelji mogu koristiti da potaknu diskusije i ojačaju pozitivne navike kao što je Khan Academy na lokalnom jeziku ili GoNoodle videozapisi.





## Jedinica 3: Fokus

### Uvod

Razvijanje fokusa je ključni aspekt djetetovog akademskog i ličnog rasta. To je vještina koja im može pomoći da ostanu angažirani u učenju, efikasno upravljaju svojim vremenom i postignu svoje ciljeve.

Kao nastavnik, igrate vitalnu ulogu u pomaganju vašim učenicima da razviju vještine fokusiranja i pažnje. Pružanjem podsticajnog okruženja za učenje i uključivanjem aktivnosti koje promovišu fokus, možete pomoći svojim učenicima da razviju vještine koje su im potrebne da bi uspjeli u učionici i izvan nje.

U ovoj jedinici ćemo istražiti različite strategije i tehnike koje možete koristiti da pomognete svojim učenicima u dobi od 6-10 godina da razviju vještine fokusiranja i pažnje. Zajedno ćemo stvoriti zabavno i privlačno okruženje za učenje koje podstiče razvoj vještina fokusiranja i pomaže vašim učenicima da ostvare svoj puni potencijal.





## Jedinica 3: Fokus

### **Energizer / Diskusija:**

Za ovu aktivnost za energiju, morat ćete naduvati balon i natjerati učenike da formiraju dvije linije okrenute jedan prema drugom. Počnite tako što ćete objasniti cilj igre: pogoditi balon preko glava drugog tima, i da on udari o tlo iza njih. Kvaka je u tome što mogu koristiti samo jednu ruku da pogode balon.

Za početak, neka po jedan učenik iz svake linije istupi naprijed i suoči se jedan s drugim. Oni će udarati balon naprijed-nazad koristeći samo jednu ruku. Nakon nekoliko sekundi, neka ostali učenici u redovima naizmjenično udaraju u balon. Ohrabrite ih da ostanu fokusirani na balon i koriste koordinaciju ruku i očiju da ga udare preko glava drugog tima.

Kako igra napreduje, možete povećati nivo težine tako što ćete natjerati učenike da se udaljavaju ili udaraju balon svojom nedominantnom rukom. Ova igra je zabavan i aktivan način da se pomogne učenicima da razviju fokus i koordinaciju oko-ruka, istovremeno promovirajući timski rad i zdravu konkurenciju.

### **Rezultat:**

Ovaj energizer pomaže učenicima:

- Razvijati njihove vještine fokusa i koncentracije
- Poboljšajte njihovu koordinaciju ruku i očiju
- Unaprijediti njihov timski rad i komunikacijske vještine
- Povećajte njihovu fizičku aktivnost i ukupni nivo energije
- Vježbajte zdravu konkurenciju na pozitivan i zabavan način



## Jedinica 3: Fokus

### Sadržaj jedinice/Teorijska osnova:

Koncentracija i fokus su važne vještine za razvoj mladih učenika. Koncentracija je sposobnost usmjeravanja pažnje na određeni zadatak ili aktivnost tokom dužeg vremenskog perioda. Fokus je sposobnost zadržavanja te pažnje i ignorisanja ometanja.

Postoji mnogo faktora koji mogu uticati na djetetovu sposobnost da se koncentrira i fokusira, uključujući nivo interesovanja za zadatak, okruženje u kojem se nalazi i njegovo emocionalno stanje. Nastavnici mogu pomoći svojim učenicima da razviju ove vještine pružanjem strukturiranog i privlačnog okruženja za učenje, smanjenjem ometanja i korištenjem tehnika kao što je pozitivno osnaživanje kako bi podstakli i nagradili fokusirano ponašanje.

Istraživanja su pokazala da aktivnosti poput svjesnosti i meditacije također mogu biti učinkovite u poboljšanju koncentracije i fokusa kod male djece. Ove aktivnosti mogu pomoći učenicima da postanu svjesniji svojih misli i osjećaja i da nauče kako upravljati njima na način koji podržava njihovu sposobnost fokusiranja.

Sve u svemu, razvoj koncentracije i sposobnosti fokusiranja kod mladih studenata je važan za njihov akademski uspjeh i lični rast. Kao nastavnici, naša je odgovornost da stvorimo okruženje podrške i pružimo mogućnosti našim učenicima da razviju i ojačaju ove vještine.



## Jedinica 3: Fokus

### Aktivnosti / Vježbe:

#### Revizija:

Prije početka aktivnosti, nastavnik treba da se uvjeri da svi učenici razumiju temu razgovora. Možda će biti od pomoći objasniti zašto je važno čitati o likovima koji vjeruju u samousavršavanje i kako to može inspirirati učenike da razviju način razmišljanja o rastu.

Za učenike sa posebnim potrebama: Nastavnik može koristiti vizuelna pomagala kao što su slike ili video zapisi da ilustruje važnost samousavršavanja i razmišljanja o rastu. Oni također mogu pojednostaviti diskusiju i koristiti jednostavan jezik kako bi osigurali da svi učenici razumiju.

Za onlajn učenje: Nastavnik može koristiti virtuelnu tablu ili zajednički dokument da olakša diskusiju. Oni također mogu koristiti sobe za raspravu za diskusije u malim grupama.

#### Zagrijavanje:

Nastavnik treba da daje jasne upute za svaku radnju i podstiče učenike da koriste svoju maštu i kreativnost. Oni također mogu postavljati dodatna pitanja nakon svake akcije kako bi promovirali komunikaciju i socijalizaciju među učenicima.

Za učenike sa posebnim potrebama: Nastavnik može dati fizičke znakove ili upute kako bi pomogao učenicima da razumiju i slijede uputstva. Takođe mogu prilagoditi radnje fizičkim sposobnostima učenika.



## Jedinica 3: Fokus

### Aktivnosti / Vježbe:

Za online učenje: Nastavnik može koristiti platformu za video konferenciju sa virtuelnom pozadinom i potaknuti učenike da koriste funkciju ćaskanja kako bi podijelili svoje misli i reakcije.

Igra - slika razreda:

Nastavnik treba dati jasne upute za igru i naglasiti važnost fokusa i koncentracije. Oni također mogu potaknuti učenike da budu kreativni i koriste svoju maštu kada crtaju različite dijelove tijela.

Za učenike sa posebnim potrebama: Nastavnik može pružiti individualnu podršku i prilagoditi igru u skladu sa mogućnostima učenika. Oni također mogu koristiti taktilne materijale kao što su glina ili play-doh za učenike koji imaju poteškoća s crtanjem.

Za onlajn učenje: Nastavnik može koristiti virtuelnu tablu ili aplikaciju za crtanje i potaknuti učenike da podele svoje crteže koristeći funkciju deljenja ekrana.

solo vrijeme:

Nastavnik treba da objasni svrhu solo vremena i da da jasna uputstva o tome kako da iskoristi vreme. Oni takođe mogu pružiti opcije za učenike koji mogu imati poteškoća da sjede u tišini, kao što je tiha muzika ili igračka koja se vrpolji.

Za učenike sa posebnim potrebama: Nastavnik može pružiti individualiziranu podršku i smještaj, kao što je omogućavanje učenicima da se kreću po sobi tokom solo vremena ili obezbjeđivanje tihog prostora za učenike koji su osjetljivi na buku.





## Jedinica 3: Fokus

### Aktivnosti / Vježbe:

Za učenje na mreži: Nastavnik može koristiti sobe za seks za individualiziranu podršku i pružiti vizualne ili slušne naznake kako bi pomogao učenicima da ostanu fokusirani tokom solo vremena.

Igra - Vrijeme za pamćenje:

Učitelj treba dati jasne upute za igru i naglasiti važnost koncentracije i sposobnosti pamćenja. Oni također mogu ohrabriti učenike da rade zajedno kao tim i podržavaju jedni druge.

Za učenike sa posebnim potrebama: Nastavnik može pružiti individualnu podršku i prilagoditi igru u skladu sa mogućnostima učenika. Oni također mogu koristiti vizualna pomagala ili manipulative kako bi pomogli učenicima da upamte predmete.

Za učenje na mreži: Nastavnik može koristiti virtuelnu tablu ili zajednički dokument da prikaže stavke i ohrabri učenike da rade zajedno u sobama. Oni također mogu koristiti online igre pamćenja kako bi ojačali koncept koncentracije i pamćenja.

### Rezultati:

Ove aktivnosti:

- Promovirajte aktivno slušanje i učešće u nastavi
- Potaknite kreativnost i maštu.
- Pojačajte važnost koncentracije i fokusa.
- Dajte priliku za samorefleksiju i introspekciju.
- Podstičite vještine pamćenja i pamćenja.





## Jedinica 3: Fokus

### Različiti načini da dodatno produbite svoje znanje:

"Aktivnosti za poboljšanje pažnje i koncentracije kod djece" iz porodice Verywell: Ovaj članak pruža nekoliko aktivnosti i savjeta za roditelje i nastavnike koji će pomoći u poboljšanju pažnje i koncentracije kod djece.

<https://www.verywellfamily.com/activities-to-improve-attention-and-concentration-in-kids-2162106>

„Strategije podučavanja za izgradnju fokusa i pažnje kod djeteta“ iz Edutopije: Ovaj članak govori o različitim strategijama podučavanja koje mogu pomoći u izgradnji djetetovog fokusa i raspona pažnje, uključujući kretanje, svjesnost i organizaciju učionice.

<https://www.edutopia.org/article/teaching-strategies-build-childs-focus-and-attention-span>

"10 jednostavnih strategija za pojačavanje pažnje vašeg djeteta" iz Razumljivo: Ovaj članak nudi deset strategija koje roditelji i nastavnici mogu koristiti kako bi poboljšali djetetovu pažnju i fokus, uključujući korištenje tajmera, uključivanje pauza za kretanje i davanje jasnih instrukcija.

<https://www.understood.org/articles/en/10-simple-strategies-to-boost-your-childs-attention>



## Jedinica 3: Fokus

### Zaključak Jedinice:

Završili ste jedinicu o poboljšanju fokusa kod mladih učenika. Implementacijom aktivnosti i strategija o kojima smo razgovarali, pomažete svojim učenicima da razviju važne vještine koje će im koristiti tokom života. Zapamtite, za izgradnju fokusa i koncentracije potrebno je vrijeme i praksa, stoga budite strpljivi sa svojim učenicima i sobom. Imajte na umu da je svako dijete jedinstveno i može zahtijevati različite pristupe, stoga se nemojte bojati eksperimentirati i isprobavati nove stvari. Uz vaše vodstvo i podršku, vaši učenici mogu postati fokusiraniji, angažiraniji učenici koji su bolje pripremljeni za uspjeh u školi i izvan nje. Nastavite sa odličnim radom.

### Preporuke za uključivanje roditelja kako bi se podržale dječje online aktivnosti:

U nastavku su neke online aktivnosti koje roditelji mogu koristiti za podršku razvoju fokusa i koncentracije kod svoje djece:

Mozgalice i zagonetke: Web lokacije poput Brain Teasers i Puzzles nude širok spektar izazovnih aktivnosti koje zahtijevaju fokus i koncentraciju. Oni također nude različite nivoe težine tako da roditelji mogu odabrati onaj koji odgovara uzrastu i sposobnostima svog djeteta.

## Jedinica 3: Fokus

### **Preporuke za uključivanje roditelja kako bi se podržale dječje online aktivnosti:**

Igre pamćenja: Web stranice poput Memory Games nude razne igre koje izazivaju djetetovo pamćenje i koncentraciju. Oni također nude različite teme i nivoe težine kako bi djeca bila uključena i motivirana.

Aplikacije za izgradnju fokusa: aplikacije poput Focus@Will i Headspace nude vježbe meditacije i svjesnosti koje mogu pomoći u poboljšanju djetetovog fokusa i koncentracije. Ove aplikacije su posebno dizajnirane da pomognu djeci da smire svoje umove i fokusiraju se na jedan zadatak.

Programi čitanja na mreži: Programi kao što je Čitanje jaja nude interaktivne aktivnosti čitanja koje zahtijevaju od djece da čitaju i fokusiraju se na razumijevanje. Ovi programi mogu pomoći u poboljšanju djetetovih vještina čitanja, a istovremeno razvijaju njegov fokus i koncentraciju.

Edukativne igre na mreži: obrazovne igre poput ABCmousea i Funbrain nude zabavne i interaktivne aktivnosti koje zahtijevaju od djece da se koncentrišu i fokusiraju. Ove igre pokrivaju različite predmete poput matematike, nauke i pismenosti i dizajnirane su da budu privlačne i izazovne.

## Jedinica 4: Postavljanje ciljeva

### Uvod

Kao edukatori, svi želimo pomoći našim učenicima da razviju osnovne životne vještine koje će im omogućiti da postignu uspjeh i sreću u budućnosti. Jedna od ovih vještina je postavljanje ciljeva – sposobnost da identificiramo ono što želimo postići i raditi na tome korak po korak.

Ali kako ovu vještinu možemo efikasno naučiti maloj djeci? U ovoj jedinici ćemo istražiti načine na koje nastavnici mogu uvesti postavljanje ciljeva u svojim učionicama prilagođene uzrastu. Kroz zabavne i zanimljive aktivnosti pomoći ćemo učenicima da postanu svjesniji koncepta postavljanja ciljeva, poboljšaju svoje vještine timskog rada i uključe se u akcije koje su korisne za njih i njihovu zajednicu.

Do kraja ove jedinice, nadamo se da ćemo osnažiti naše učenike da polako počnu učiti kako postavljati smislene ciljeve i raditi na njihovom postizanju sa samopouzdanjem i odlučnošću.



## Jedinica 4: Postavljanje ciljeva

### **Energizer / Diskusija:**

Naziv aktivnosti: Goal Hopscotch

Trajanje: 10-15 minuta

Potreban materijal: kreda, papir u boji ili naljepnice, muzika (opciono)

### Instrukcije:

Kredom nacrtajte mrežu poskokova na podu. Neka kvadrati budu veliki i brojevi napisani unutar svakog kvadrata velikim fontom.

Unutar svakog kvadrata stavite papir u boji ili naljepnicu sa slikom nečega što predstavlja cilj s kojim se djeca mogu povezati. Na primjer, slika bicikla, knjige, igračke, kućnog ljubimca itd.

Pustite neku živahnu muziku (opciono).

Kada muzika prestane, učenici moraju skočiti na mrežu poskoka, počevši od kvadrata 1, i zastati na svakom polju, govoreći naglas koji cilj predstavlja slika ili naljepnica u tom polju.

Ako učenik sleti na kvadrat sa ciljem koji bi želio postići, može ponovo skočiti na taj kvadrat i reći "Ovo je moj cilj!".

Nastavite igrati dok svaki učenik ne dođe na red i identifikuje barem jedan cilj koji želi postići.

Ova aktivnost ne samo da podiže učenike i pokreće ih, već ih uvodi u koncept postavljanja ciljeva na zabavan i privlačan način. Identificiranjem svojih ciljeva, učenici mogu početi vizualizirati šta žele postići, što je prvi korak ka postizanju njihovih ciljeva.

### **Rezultat:**

Ovaj energizator pomaže mladim učenicima da shvate i uključe se u koncept postavljanja ciljeva na zabavan i uzrastu primjeren način. Također promovira fizičku aktivnost i vještine timskog rada. Osim toga, pomaže u razvoju njihove vještine slušanja i praćenja uputa.





## Jedinica 4: Postavljanje ciljeva

### Sadržaj jedinice/Teorijska osnova:

Postavljanje ciljeva je životna vještina koja može koristiti pojedincima svih uzrasta, uključujući mlade studente. To uključuje identifikaciju onoga što neko želi postići, a zatim poduzimanje radnji da se to postigne. Proces postavljanja ciljeva omogućava pojedincima da usredsrede svoje napore, prate svoj napredak i na kraju dožive zadovoljstvo u postizanju svojih ciljeva.

Za mlade učenike, postavljanje ciljeva može se podučavati na način koji odgovara uzrastu, obično pretvarajući ga u zabavnu i zanimljivu igru. Ovaj pristup pomaže učenicima da najbolje uče dok uživaju. Uvođenjem postavljanja ciljeva u osnovnu školu, učenici mogu početi razvijati vještine koje će im pomoći da budu uspješni tokom cijelog života.

Postavljanje ciljeva nastave učenicima može se vršiti eksplicitno ili implicitno tokom nastave iz svakog predmeta, kao i kroz vannastavne aktivnosti i školsko savjetovanje.

Postavljanje ciljeva također može pomoći učenicima da razviju važne životne vještine, kao što su kritičko razmišljanje, rješavanje problema i donošenje odluka. Postavljanjem ciljeva i radom na njima, učenici mogu naučiti kako da daju prioritete, planiraju i efikasno upravljaju svojim vremenom. Osim toga, postavljanje ciljeva može pomoći učenicima da izgrade samopouzdanje i otpornost, dok uče da savladaju prepreke i postignu uspjeh.

Važno je da nastavnici mladih učenika uvedu postavljanje ciljeva na način koji je zanimljiv i zabavan, kao i prikladan uzrastu. Pretvarajući postavljanje ciljeva u igru, nastavnici mogu pomoći učenicima da nauče važne životne vještine dok uživaju u procesu učenja. Osim toga, nastavnici mogu pružiti smjernice i podršku kako bi pomogli učenicima da postave i postignu svoje ciljeve, što im može pomoći da izgrade samopouzdanje i razviju pozitivan stav prema učenju i rastu.



## Jedinica 4: Postavljanje ciljeva

### Aktivnosti / Vježbe:

Ovo su proširena uputstva za nastavnike i aktivnosti za učenike sa posebnim potrebama i za online učenje:

#### Revizija

Ova aktivnost je osmišljena da pomogne učenicima da upamte i pregledaju koncepte talenta, upornosti i koncentracije. Da bi bio zanimljiviji, nastavnik može podijeliti razred u tri grupe i svakoj grupi dati zadatak da smisli način da odglumi svoju kodnu frazu. Fraze treba čuvati u tajnosti i pokazivati ih samo određenim grupama:

Grupa 1 - Veoma talentovana osoba

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

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

Grupe tada mogu pogoditi fraze jedna drugoj. Za učenike sa posebnim potrebama, nastavnik može modifikovati aktivnost tako što će im dati više vremena da odglume svoju frazu ili pruži vizuelna pomagala kao što su slike ili rekviziti.

Za učenje na mreži, nastavnik može koristiti sobe za sekciju ili virtuelne table kako bi omogućio učenicima da rade u manjim grupama i sarađuju na svojim kodnim frazama.



## Jedinica 4: Postavljanje ciljeva

### Aktivnosti / Vježbe:

Igra - Dizajnirajte labirint

Ova aktivnost je osmišljena da pomogne učenicima da razviju svoje vještine rješavanja problema i timskog rada. Učitelj može podijeliti razred u tri grupe i svakoj grupi dati malu lopticu (veličine loptice za stoni tenis), tijesto za igru i 30 drvenih štapića. Od grupa se zatim traži da osmisle labirint za loptu koji će je voditi od početka do kraja konstrukcije bez dodirivanja lopte nakon početnog starta. Labirint bi trebao imati najmanje 4 desna i 4 skretanja ulijevo.

Za učenike sa posebnim potrebama, nastavnik može modifikovati aktivnost tako što će obezbediti veće objekte i koristiti jednostavne oblike za dizajn lavirinta. Učitelj također može pružiti dodatnu podršku ili pomoć po potrebi.

Za online učenje, nastavnik može koristiti virtuelne građevne blokove ili online lavirinte za dizajn i navigaciju učenika. Oni također mogu koristiti video konferencije kako bi demonstrirali svoj dizajn lavirinta drugim grupama.

Ova aktivnost je osmišljena da pomogne učenicima da postavljaju ciljeve i rade na njihovom ostvarenju. Nastavnik može objasniti 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 zajedno ostvariti.

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



## Jedinica 4: Postavljanje ciljeva

### Aktivnosti / Vježbe:

Ciljeve treba birati uz pomoć nastavnika, ali ne i sugerirati ih. Cilj prvog cilja je dati učenicima poticaj i samopouzdanje da ispune drugi cilj.

Za učenike sa posebnim potrebama, nastavnik može modifikovati aktivnost koristeći slike ili jednostavan jezik da objasni ciljeve. Oni također mogu pružiti dodatnu podršku ili smjernice u postavljanju ciljeva.

Za online učenje, nastavnik može koristiti virtualne šablone za postavljanje ciljeva ili kolaborativne online dokumente kako bi učenici postavili i pratili svoje ciljeve. Oni također mogu koristiti video konferencije ili razmjenu poruka kako bi pružili ohrabrenje i podršku tokom cijelog mjeseca.

### Rezultat:

- Aktivnost revizije pomaže učenicima da se zagriju i poboljšaju svoje komunikacijske vještine tako što pogađaju tajne fraze drugih koje se odnose na postavljanje ciljeva.
- Igra Design a Maze potiče saradnju i vještine rješavanja problema među učenicima dok rade u timovima kako bi stvorili labirint kroz koji će lopta proći.
- Zadatak Two Class Goals omogućava učenicima da postave ostvarive ciljeve, razviju osjećaj odgovornosti i rade na svojim vještinama planiranja i upravljanja vremenom. Aktivnost ih također potiče da razmisle o svom napretku i uče iz svojih grešaka.

## Jedinica 4: Postavljanje ciljeva

### Različiti načini da dodatno produbite svoje znanje:

"Postavljanje ciljeva za učenike: 5 savjeta koji će im pomoći da postignu svoje ciljeve": Ovaj članak pruža nekoliko praktičnih savjeta za nastavnike kako bi pomogli svojim učenicima da postavite i postignu ciljeve.

<https://www.prodigygame.com/main-en/blog/goal-setting-for-students/>

"Nastava postavljanja ciljeva u osnovnoj školi": Ovaj članak nudi vodič korak po korak za podučavanje postavljanja ciljeva za učenike osnovne škole, uključujući primjere aktivnosti i radne listove.

<https://www.thoughtco.com/teaching-goal-setting-in-elementary-school-2081489>

"Moć postavljanja ciljeva za osnovce":

<https://www.brooksidetutoring.com/the-power-of-goal-setting-for-elementary-students/>

"Aktivnosti postavljanja ciljeva za osnovce":

<https://www.teacherspayteachers.com/Product/Goal-Setting-Activities-for-Elementary-Students-3575754>

"Postavljanje ciljeva za učenike specijalnog obrazovanja":

<https://www.thinkinclusive.us/goal-setting-for-special-education-students/>



## Jedinica 4: Postavljanje ciljeva

### Zaključak Jedinice:

U zaključku, podučavajući svoje učenike postavljanju ciljeva, ne samo da im pomažete da razviju važne životne vještine, već ih također postavljate za uspjeh u učionici i van nje. Postavljanje ciljeva može pomoći učenicima da postanu motiviraniji, fokusiraniji i odlučniji u svojim aktivnostima. Rastavljanjem većih ciljeva na manje, više ostvarive, oni mogu izgraditi samopouzdanje i osjećaj postignuća. Nadalje, kada učenici rade zajedno na postizanju ciljeva, oni uče važne vještine timskog rada i komunikacije koje će im dobro služiti tijekom života.

Ne zaboravite da svoj pristup prilagodite uzrastu i sposobnostima vaših učenika. Neka ciljevi budu realistični, dostižni i primjereni njihovoj razvojnoj fazi. Ohrabrite ih da preuzmu vlasništvo nad svojim ciljevima i da iskoriste vlastitu kreativnost kako bi planirali kako će ih postići. Proslavite njihove uspjehe na tom putu i budite tu da im pružite podršku i ohrabrenje kada se suoče s poteškoćama ili izazovima. Implementacijom postavljanja ciljeva u svoju nastavnu praksu, dat ćete svojim učenicima alate koji su im potrebni za uspjeh ne samo u kratkom roku, već u godinama koje dolaze.



## Jedinica 4: Postavljanje ciljeva

### **Preporuke za uključivanje roditelja kako bi se podržale dječje online aktivnosti:**

Radni list za postavljanje ciljeva: Koristite radni list za postavljanje ciljeva dizajniran za malu djecu koji uključuje prostor za crtanje ili pisanje o svojim ciljevima. Roditelji mogu pomoći djeci da razmisle o tome šta žele da postignu i razdvoje to na male, ostvarive korake.

Virtualna viziona tabla: Pomozite svom djetetu da kreira virtuelnu viziju koristeći online alate kao što su Canva ili Google Slides. Ovo može biti zabavan i kreativan način da se pomogne djeci da vizualiziraju svoje ciljeve i težnje.

Virtualna sesija postavljanja ciljeva: Zakažite virtualnu sesiju postavljanja ciljeva sa svojim djetetom. Naizmjenice raspravljajte o ciljevima i razmišljajte o načinima da ih postignete. Ohrabrite svoje dijete da postavi specifične, mjerljive, ostvarive, relevantne i vremenski ograničene (SMART) ciljeve.

Alat za praćenje ciljeva na mreži: Koristite online alat za praćenje ciljeva kao što je Habitica ili Todoist kako biste pomogli svom djetetu da prati svoj napredak prema svojim ciljevima. To može pomoći djeci da ostanu motivirani i vide napredak koji postižu prema svojim ciljevima.

Platforme za online učenje: Postoje mnoge platforme za online učenje koje nude kurseve o postavljanju ciljeva i ličnom razvoju za djecu. Roditelji mogu koristiti ove platforme kako bi pomogli svojoj djeci da nauče više o postavljanju ciljeva i razviju nove vještine.