

Ime i prezime: Ivana Delač

Škola: III. gimnazija, Zagreb

Nastavna jedinica: Prepoznavanje stresa i nošenje sa stresom

Nastavno područje: Stres i frustracija

Tip nastavnoga sata: Radionica

Odgojno-obrazovni ishodi (prema Kurikulumu za nastavni predmet Psihologije za gimnazije):

- B.1. Učenik objašnjava kako kognitivni procesi, motivacija i emocije (u dinamičnom odnosu) upravljaju ponašanjem i primjenjuje znanja o tome na različite životne situacije.
  - B.1.6. (prošireni ishod) Učenik objašnjava pojam stresa, njegovu fiziološku osnovu i uzroke nastanka
  - B.1.7. (prošireni ishod) Učenik raspravlja o različitim načinima nošenja sa stresom.

Razrada odgojno-obrazovnih ishoda na razini aktivnosti:

- Učenici uočavaju znakove stresa i svrstavaju ih u pripadajuću kategoriju (tjelesni, kognitivni, ponašajni, emocionalni).
- Učenici prepoznaju izvore stresa i svrstavaju ih u pripadajuću kategoriju (svakodnevni, osobni, kataklizmički).
- Učenici osmišljavaju prikladne načine nošenja sa stresom te ih povezuju s djelovanjem usmjerenim na problem i djelovanjem usmjerenim na emocije.
- Učenici usvajaju prikladne načine nošenja sa stresom.

Ishodi međupredmetnih tema:

- zdr B.4.2.A - Procjenjuje situacije koje mogu izazvati stres i odabire primjerene načine oslobađanja od stresa.
- osr B.5.2. - Suradnički uči i radi u timu.
- uku A.4/5.4. Kritičko mišljenje - Učenik samostalno kritički promišlja i vrednuje ideje.
- uku B.4/5.2. Praćenje - Učenik prati učinkovitost učenja i svoje napredovanje tijekom učenja.

Nastavni materijali:

- Radni listići s opisom situacije i zadacima za grupni rad

- Udžbenik – Rakoci, V., Ribarić Gruber, A. i Kamenov, Ž.: „Psihologija: Udžbenik iz psihologije za drugi i treći razred opće gimnazije i treći razred jezične gimnazije“, ALFA, 2020.
- Računalo, projektor, PPT prezentacija
- Upitnik za samovrednovanje i vrednovanje grupnog rada (Office365 Forms)

#### Postupci i oblici vrednovanja i samovrednovanja:

- Opažanje učenikovih aktivnosti, ponašanja i zalaganja tijekom rada na satu.
- Davanje povratne informacije učenicima tijekom i poslije aktivnosti.
- Učenički odgovori na radnim listićima.
- Učenici ispunjavaju evaluacijski upitnik koji uključuje samovrednovanje i vrednovanje grupnog rada.

#### Razrada nastavnog sata:

	<b>Tijek sata</b>	<b>Aktivnosti učenika</b>
<b>Uvodni dio:</b> Ponavljanje i motivacija (5 minuta)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ponavljanje: što je stres, koji su znakovi stresa, kad je stres negativan, a kad pozitivan, koje vrste stresora postoje</li> <li>• Motivacija: kako se učenici nose sa stresom - naučiti što uspješnije načine za nošenje sa stresom</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Usmeno odgovaraju na postavljena pitanja</li> <li>• Iskazuju naučeno o prepoznavanju stresa</li> <li>• Ispravljaju netočne odgovore svojih kolega iz razreda</li> </ul>
<b>Glavni dio:</b> Grupni zadatak (10 minuta)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Podjela učenika u grupe po 4-5 učenika</li> <li>• Svaka grupa dobiva radni listić s opisom situacije i pitanjima na koja kao grupa trebaju odgovoriti (grupe A, B i C dobivaju situaciju 1, a grupe D, E i F situaciju 2)</li> <li>• Grupni rad učenika</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Učenici u grupama raspravljaju o postavljenim pitanjima i zajednički sastavljaju odgovore na njih</li> <li>• <i>(Učenici na online nastavi preuzimaju radni listić s Loomena i sastavljaju odgovore na pitanja grupno na Zoomu ako ih je dvoje ili više – ako je samo jedan učenik/ca na online nastavi, njegova/njena grupa će sjesti pred</i></li> </ul>

<p>Iznošenje rezultata grupnog rada (10 minuta)</p> <p>Mini predavanje (5 minuta)</p> <p>Kratki grupni rad (5 minuta)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prikaz situacija s radnih listića na PPT prezentaciji</li> <li>• Iznošenje rezultata grupnog rada (svaka grupa odgovara na jedno pitanje s listića)</li> <li>• Izlaganje o djelovanju usmjerenom na problem i djelovanju usmjerenom na emocije te prilagođenom ponašanju</li> <li>• Grupni rad u istim grupama u kojima su učenici rješavali prvi zadatak</li> </ul>	<p><i>računalo i tako ga/ju uključiti u grupni rad)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Predstavnici grupa iznose odgovore na postavljena pitanja (svaka grupa po jedno pitanje)</li> <li>• Učenici nadopunjavaju odgovore ako je njihova grupa osmislila drukčije odgovore</li> <li>• <i>(Učenici na online nastavi također iznose svoje odgovore)</i></li> <li>• Učenici aktivno slušaju i postavljaju pitanja ako ih imaju</li> <li>• Učenici na svojim radnim listićima označavaju koje strategije za nošenje sa stresom koje su osmislili pripadaju djelovanju usmjerenom na problem, a koje djelovanju usmjerenom na emocije</li> <li>• <i>(Učenici na online nastavi također razvrstavaju svoje odgovore na dvije vrste djelovanja)</i></li> <li>• Barem jedna grupa iznosi svoje strategije po kategorijama</li> </ul>
<p><b>Završni dio</b> (5 minuta) Opće smjernice za nošenje sa stresom</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kratko zaključno izlaganje o općim smjernicama za nošenje sa stresom</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Učenici aktivno slušaju i postavljaju potpitanja ako ih imaju</li> </ul>

Samovrednovanje i vrednovanje grupnog rada	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kratki upitnik za učenike (Office365 Forms)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Učenici ispunjavaju upitnik kojim samovrednuju svoju usvojenost ishoda, korisnost naučenog i grupni rad</li> <li>• (Učenici na online nastavi čine isto)</li> </ul>
--	---	--

*\*Napomena: u slučaju da je razred u samoizolaciji, nastavni sat se održava putem Zooma, kao i podjela u grupe i grupni rad. Nastavne listiće za rad preuzimaju s Loomena, te u njih upisuju odgovore na pitanja i nakon nastavnog sata ih uploadaju na Loomen.*

### **Prilozi:**

#### Radni listić za grupni rad:

#### Situacija 1:

#### Članovi grupe:

Marin pohađa treći razred srednje škole. Trenira nogomet od malih nogu i sanja o nogometnoj karijeri. U zadnje vrijeme ga dosta muče loši međuljudski odnosi u klubu – trener ga rijetko bira u momčad koja igra važne utakmice, a među pojedinim igračima se javljaju sukobi oko mjesta u momčadi, pa se na treninzima osjeća velika napetost. Usto, iako Marin u školi ima odgovaranje po dogovoru, nije se dobro organizirao i nakupio mu se povećani broj provjera znanja u kratkom vremenskim periodu, pa strahuje da neće uspjeti sve dobro odraditi. I potres koji se dogodio prošle godine ga je jako uznemirio. Zbog svega toga, Marin dosta loše spava i stalno se osjeća umorno. Teže mu se koncentrirati na učenje i teže pamti gradivo nego inače, a i sve je tjeskobniji prije svake promjene znanja i prije svake utakmice. Stalno razmišlja o svemu što ga muči, a postao je i dosta razdražljiv, pa se sve češće otresa na ukućane i prijatelje.

#### Pitanja:

1. Koje znakove stresa prepoznajete kod Marina i u koju kategoriju/kategorije pripadaju?

EMOCIONALNI	KOGNITIVNI	TJELESNI	PONAŠAJNI

(TOČNI ODGOVORI: emocionalni – razdražljivost, strah, uznemirenost; kognitivni – otežana koncentracija i pamćenje, stalno razmišlja o problemima; tjelesni – smetnje spavanja, umor; ponašajni – otresa se na ukućane i prijatelje)

2. U koju kategoriju/kategorije stresora pripadaju Marinovi stresori?

svakodnevni	osobni	kataklizmički

(TOČNI ODGOVORI: svakodnevni – problemi sa suigračima i trenerom, provjere znanja; kataklizmički – potres)

3. Kako bi Marin mogao smanjiti svoj stres? Koje biste mu metode nošenja sa stresom preporučili?

Situacija 2:

Članovi grupe:

Lana je maturantica kojoj su zadnji tjedni nastave jako stresni – puno je odgovaranja i pisanih provjera znanja, a približava se i Državna matura za koju se već počela pripremati. Jako se boji mature i lošeg rezultata, pa svaki slobodni trenutak provodi učeći za maturu. Donedavno je dio slobodnog vremena provodila s dečkom, no prekinuli su, što ju je jako pogodilo jer joj je to bila prva duga i ozbiljna veza, pa je zbog toga dosta tužna. Stalno je muče misli o prekidu i o mogućem neuspjehu na Državnoj maturi, postala je jako rastresena i zaboravljiva, a oko pisanja mature je i vrlo anksiozna. Dosta često je boli i glava, a ponekad i želudac, zbog čega je počela povremeno piti lijekove za smirenje kako bi ublažila sve te simptome. Kako se jako boji mature i svaki slobodni trenutak provodi učeći, prestala se družiti s prijateljima, a u zadnje vrijeme se dosta povlači u sebe i kod kuće, i izbjegava razgovor o problemima sa svojim roditeljima.

Pitanja:

1. Koje znakove stresa prepoznajete kod Lane i u koju kategoriju/kategorije pripadaju?

emocionalni	kognitivni	tjelesni	ponašajni

(TOČNI ODGOVORI: emocionalni – tuga, anksioznost, strah; kognitivni – muče je misli o prekidu i neuspjehu na maturi, rastresenost, zaboravljivost; tjelesni – glavobolja,

bol u želucu; ponašajni – pije lijekove za smirenje, samo uči, prestala se družiti s prijateljima, povlačenje u sebe kod kuće, izbjegavanje razgovora o problemima)

2. U koju kategoriju/kategorije stresora pripadaju Lanini stresori?

svakodnevni	osobni	kataklizmički

(TOČNI ODGOVORI: svakodnevni – odgovaranja i pisane provjere; osobni – prekid s dečkom, Državna matura)

3. Kako bi Lana mogla smanjiti svoj stres? Koje biste joj metode nošenja sa stresom preporučili?

Pitanja za evaluacijsku anketu:

1. Procijeni koliko ti je ova radionica bila: (1-5; 1-nimalo, 5-u potpunosti)
  - a. Zanimljiva
  - b. Korisna
  - c. Primjenjiva u svakodnevnom životu
2. Procijeni koliko se slažeš sa sljedećim tvrdnjama: (1-5; 1-nimalo se ne slažem, 5-u potpunosti se slažem)
  - a. Nakon ove radionice, moći ću bolje prepoznati znakove i izvore stresa.
  - b. Nakon ove radionice, moći ću bolje prepoznati ako koristim neadekvatne načine nošenja sa stresom.
  - c. Primijenit ću barem neke od načina za nošenje sa stresom koje smo danas naučili.
  - d. Aktivno sam sudjelovao/la u grupnom radu.
  - e. Ostali članovi moje grupe su aktivno sudjelovali u grupnom radu.
3. Ako imaš još nešto za dodati, napiši ovdje.