

## **SAT RAZREDNIKA – OSNOVNA ŠKOLA**

### **MODUL: ŽIVJETI ZDRAVO**

### **TEMA: RAZVOJ SAMOPOUZDANJA**

**Odgojno-obrazovno područje zdravstvenog odgoja: MENTALNO ZDRAVLJE**

Razred: četvrti

Vrijeme trajanja: 45 minuta

**Cilj:** prepoznati svoje jake osobine .

**Ishodi:**

- pokazati samopouzdanje.

**Oblici i metode rada:** frontalni rad, individualni rad, razgovor, igra

**TIJEK RADA:**

Vrijeme

**1. LEDOLOMAC: „Dodaj školjku“**

7 min.

Pripremite veliku školjku ili neki lijep, neobičan predmet.

Sjedeći u krugu učenici dodaju školjku jedan drugome. Učenik koji ima školjku u rukama daje školjku učeniku do sebe izgovarajući osobinu koja mu se sviđa/ cijeni kod te osobe.

Nakon što su svi učenici dali i primili pohvalu, razrednik će započeti razgovor postavljajući pitanja kako su se osjećali kad su primali pohvalu, a kako kad su je davali; što im je bilo lakše, a što teže?.

**2. UVOD**

3 min.

Razrednik govori učenicima o bogatstvu razlika među nama koristeći se pohvalama iz ledolomca. Naglasak stavlja da svatko od nas ima puno dobrih osobina, samo ih trebamo znati prepoznati.

**3. VJEŽBA: TO SAM JA!**

20 min.

Razrednik/ ca podijeli radni list i zamoli učenike da na trenutak razmisle o sebi, te ispune radni list. Kad svi učenici ispune radni list, redom se predstavljaju čitajući jedan ili dva odgovora koja su sami odabrali. Prije nego počinju čitati odgovore razrednik/ ca daje uputu da kod čitanja govore primjerenom jačinom, da zauzmu čvrst stav tijela kod sjedenja/ stajanja... Razrednik može demonstrirati kako treba pročitati izabrane odgovore.

**4. UMJESTO ZAKLJUČKA: „Igra SKRIVENO BLAGO“**

12 min.

Razrednik na ploču stavlja pripremljeni hamer papir s natpisom „SKRIVENO BLAGO“. Zamoli učenike da svatko kaže najmanje jednu pozitivnu osobinu koju teže primjećujemo. Ako se netko ne može sjetiti takve skrivene osobine, može reći bilo koju pozitivnu osobinu.

Razrednik na papir ispisuje sve pozitivne osobine pazeći da se ne ponavljaju iste. Nakon što je ispisao/ la sve osobine, razrednik/ ca skreće pozornost učenicima da ponekad teško prepoznamo kako svoje tako i tuđe pozitivne osobine, da ponekad nismo skloni isticati svoje pozitivne osobine, da se ponekad sramimo istaknuti svoje dobre, jake strane... Učenicima pojašnjava razliku između samohvale (pohvale bez pokrića), s može im pojasniti uzrečicu „ okititi se tuđim perjem“). Važno je naglasiti važnost prepoznavanja svojih pozitivnih osobina, na koje smo s pravom ponosni.

## **5. EVALUACIJA : Lica osjećaja**

3 min

Na papiru nacrtamo lica koja prikazuju različite osjećaje. Razrednik bira koliko lica želi, na primjer Sretno, Tužno, Zbunjeno, Znatiželjno, Dosadno. Učenici trebaju zaokružiti lice(osjećaj) koji je kod njih prevladavao tijekom sata.

### **Predloženi materijal / sredstva:**

- plakatni papir ili hamer (1kom),
- radni list (RL1)
- papir
- olovka.

### **Literatura:**

Plummer, M. D. (2007): Dječje igre za razvoj socijalnih vještina, Naknada Kosinj, Zagreb.

Čačić, Lj., Kastrapeli, D.: Primjeri igara u radionici Crvenog križa, Hrvatski Crveni križ

Kurikulum Zdravstvenog odgoja, MZOO, Zagreb, 2012.

*DK/161112*

## **PRILOG**

Radni list 1 (RL1): To sam ja

**TO SAM JA!**

1. Najsretnija/ji sam kad \_\_\_\_\_.
2. Osjećam se dobro uvijek kad \_\_\_\_\_.
3. Na sebi nipošto ne bih mijenjala/ o \_\_\_\_\_.  
(na primjer: boju kose...)
4. Posebno sam ponosna/an na \_\_\_\_\_.  
(napisati svoju osobinu)
5. Moj najveći uspjeh je \_\_\_\_\_.
6. Zahvaljujući svojoj upornosti naučila/o sam \_\_\_\_\_.  
(na primjer: voziti bicikl)