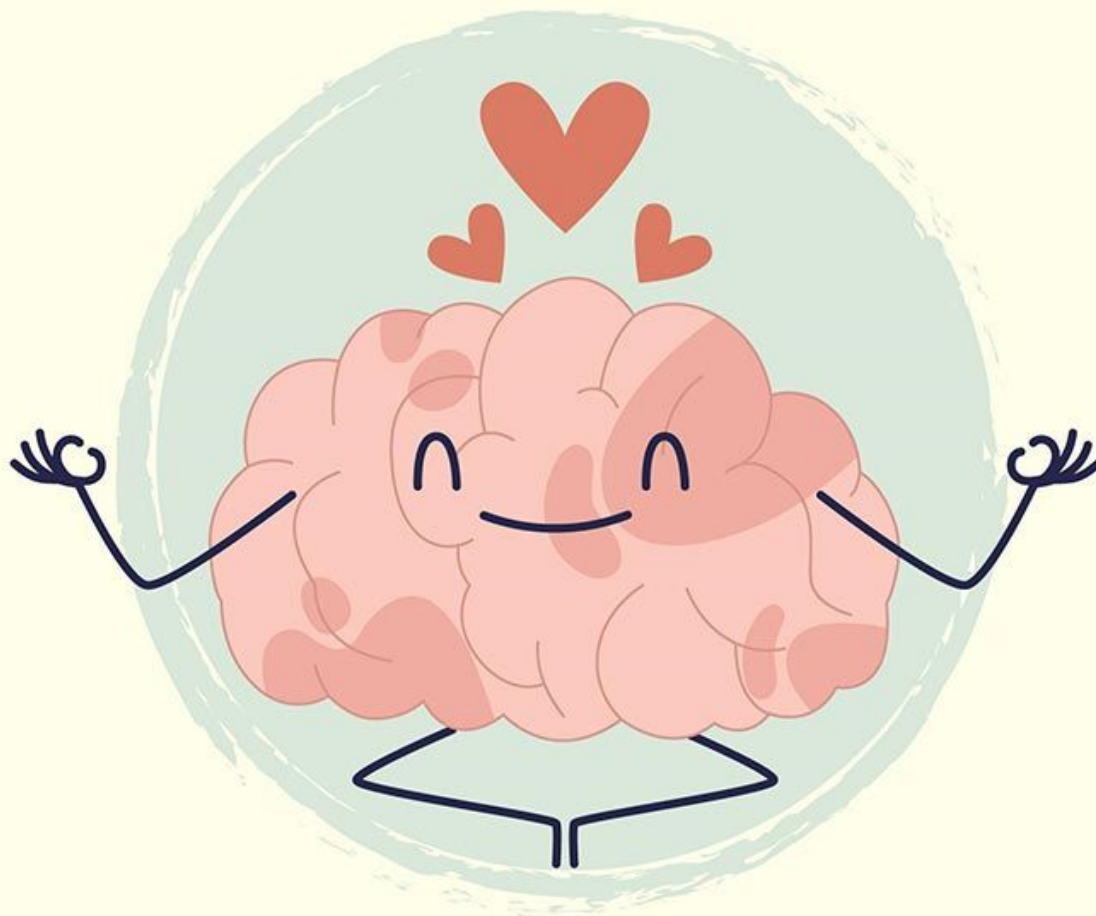




Mentalno zdravlje

Na času odjeljenske zajednice učenici će učiti o mentalnom zdravlju, razvijati vještine suočavanja sa stresom i strahovima, te jačati kreativnost i kritičko mišljenje. Kroz interaktivne metode, poticati će se odgovornost, empatija i podrška.



Organizacijski oblik nastave

Predmetna nastava 1. razred

Vrsta nastavnog procesa

Osnovna vrsta nastave - Redovna nastava

Suradnja škole sa roditeljima i zajednicom te razvoj školskog kolektiva

Aktivnosti sa učenicima

Trajanje

45 minuta

Oblasti

Sat razrednika/Odjeljska zajednica

Jezičko-komunikacijsko područje

Predmet

Odjeljska zajednica

Ključne kompetencije

Kompetencija pismenosti

Učiti kako učiti

Građanska kompetencija

Preduzetnička kompetencija

Kompetencija kulturološke svijesti i istraživanja

Ciljevi i ishodi učenja i poučavanja

Ciljevi:

- Podići nivo svjesnosti učenika o važnosti mentalnog zdravlja kao općeg zdravlja, promociji dobrog zdravlja, razumijevanje problema mentalnog zdravlja
- Razvijanje pozitivnog stava prema fizičkoj aktivnosti, promovisati učinkovite mjere koje rezultiraju boljom kvalitetom života, boljim socijalnim funkcioniranjem
- Osnaživanje učenika za savladavanje eventualnih emocionalnih izazova u kojima se nalaze

Ishodi:

- Učenik će moći definisati šta predstavlja mentalno zdravlje
- Znati na koji način prepoznati osobu koja ima problem sa mentalnim zdravljem
- Moći da se nosi sa stresnim situacijama i kada je potrebno da potraži stručnu pomoć
- Učenik će znati prepoznati uzroke koji dovode do lošeg mentalnog zdravlja i na koji način da normalno funkcioniše u svakodnevnom životu

Detaljan opis realizacije

Motivacija: Motivirati učenike da ranije stečena znanja povežu i primjene sa novim tehnikama. Primjenom novih metoda u toku rada kod učenika će se probuditi interesovanje samostalnog razmišljanja, učenici će sami dolaziti do zaključaka o problem mentalnog zdravlja, zbog čega će imati veću odgovornost i samostalnost u ovakvim situacijama.

Preduslovi: Da bi se učenici aktivno uključili u ovaj nastavni čas, potrebno je da razumiju pojam mentalnog zdravlja. Radom u grupi stvoriti opuštenu, kreativnu i takmičarsku atmosferu.

Artikulacija časa:

Za nastavni sat u trajanju od 45 min, vrijeme je raspoređeno na sljedeći način:

Uvodni dio (15 min): Uvođenje učenika u aktivnost časa, objašnjenje osnovnih pojmova i rad u paru

Glavni dio (20 min): Radionice za četiri grupe

Završni dio časa (10 min): Grupni rad i prezentacija radova grupa, zaključci

Uvodni dio časa:

U uvodnom dijelu časa učenici se upoznaju sa nastavnom temom i uvode u aktivnost časa, objašnjavaju se osnovni pojmovi, a onda kroz kraću diskusiju o mentalnom zdravlju, putem metode „brainstorm-olujom mozga,“ kroz navođenje učenika šta ih sve asocira na mentalno zdravlje učenici govore ključne pojmove koji se zapisuju na papir, stavljaju i lijepe na oglasnu ploču.

Kroz primjere iz svakodnevnog života, navođenjem učenika na razmišljanje, kao i šta je sve važno za dobrobit njihovog zdravlja, kako ojačati mentalno zdravlje i kada potražiti stručnu pomoć dolazimo do većeg broja asocijacija i do toga šta je u stvari mentalno zdravlje, kako ga postići i unaprijediti, osvjestiti vlastite resurse i potencijale da normalno funkcionišemo bez obzira sa kakvim problemima da se susrećemo.

Kada su učenici povezali mentalno zdravlja sa svakodnevnom životom i šta to predstavlja za njih prelazi se na rad u paru. Učenicima se dijele kartice sa određenim pitanjima na koja treba da odgovore u paru i svaki par izlaže šta je saznao o svom drugu iz navedenih pitanja.

Pitanja na koje učenici odgovaraju u svojim parovima:

1. Kako si jučer proveo/la svoj dan?
2. Koji ti je omiljeni način opuštanja od školskih obaveza?
3. Kako brineš o svom cjelokupnom zdravlju?
4. Smatraš li da je važno brinuti o svom mentalnom zdravlju? Obrazloži svoj odgovor.
5. Kad imaš neki problem ili brigu, podijeliš li to s nekime? (Moguća potpitanja: Ako da, s kime? Kako to da baš s tom osobom dijeliš svoje probleme?)

Glavni dio časa:

Učenici se grupišu u 4 grupe tako da svaka grupa ima svoj zadatak (učenici se dijele u grupe na osnovu boje koju su izvukli iz koverta i odlaze u grupu na kojoj se nalazi kartica sa istom bojom koju su izvukli). Učenici treba da znaju pravilan način rada i zaduženja.

Svaka grupa ima različit zadatak na koji treba da odgovori tj. da ponudi rješenja, a onda će putem tehnike „najvažnija pitanja „da pogleda sva rješenja drugih grupa za određene kartice koja su predložena od postojećih članova grupe, staviti znak plus ili minus uz obrazloženje na završnoj aktivnosti. Kada je svaka grupa dala prijedloge drugim grupama za njihov zadatak učenici po grupama prezentuju svoje prijedloge, kao i prijedloge drugih grupa ukoliko ih je bilo.

Učenici treba da **dođu do zaključka** da na pravilan način mogu riješiti svaku situaciju koja se odnosi na mentalno zdravlje.

Zadaci unutar grupa:

1. **NAJBOLJI RECEPT ZA BRIGU O TIJELU**
2. **IZAZOVNE SITUACIJE - JA TO MOGU RIJEŠITI**
3. **BRIGA ZA OSJEĆAJE - TVOJE I MOJE**
4. **ODNOSI SU VAŽNI, POKAZAT ĆU TI TO NA NAČIN...**

Završni dio časa:

Zadatak učenika je da iz koverta uzmu po jedan papirić, pogledaju koju su sliku izvukli i nađu se sa članovima svoje grupe koji imaju istu sliku. Stolovi su označeni sa četiri različite slike. Uputiti ih u grupni oblik rad, podijeliti ih u 4 grupe.

Grupisanje učenika na osnovu slika. (Sunce, mjesec, oblak i zvijezda)

Učenici su dobili papir na kojem se nalaze definicije određenih psihičkih stanja kao i šta čini jačim mentalno zdravlje. Putem tehnike „lopoč“, daju rješenja i povezuju sa pojmovima a na kraju treba da dobiju pojam Mentalno zdravlje, koji je ključan.

Kroz sve faze časa učenici su pokazali veliku radoznalost jer nisu imali priliku da se susreću sa nekim metodama rada, ali dobrom pripremom i organizacijom učenici pokazuju oduševljenje i motivaciju za rad. U svim segmentima odgojno-obrazovnog procesa učenici su uljučeni kroz timski rad, imaju kreativnost i ono što je pohvalno je da kroz međusobno uvažavanje i poštovanje zajedno rade kroz entuzijazam u radu.

Na kraju časa učenici su popunili evaluacijske listiće, istakli da su se divno i opušteno osjećali, da im nije bilo dosadno i monotono, i da žele u narednom periodu da rade na sličan način kroz razne teme.

Praćenje i procjenjivanje

Kroz razne diskusije i rasprave praćeno je koliko su učenici razvili kreativne, kognitivne kompetencije, usvojili znanja, koliko su spremni da budu fleksibilni u prihvataju drugačijeg mišljenja i ideja, te sposobnost samostalnog istraživanja.

Kreativni čas djeluju motivirajuće u učenju i podučavanju na kojem učenici razvijaju svoje prezentacijske sposobnosti i na stvaralački način predstavljaju usvojenu cjelinu.

Pošto se radi o času odjeljenske zajednice praćena je originalnost i kreativnost učenika kao najviša razina učenja i podučavanja, emocionalne i socijalne kompetencije učenika. U pozitivnoj radnoj atmosferi i okruženju poticana je zajednička saradnja, timski rad i međusobno razumjevanje.

Ideje za domaće zadaće (nastavak aktivnosti) i uključivanje roditelja

Za domaću zadaću učenici treba da pogledaju film:

1. Zagrebačko Psihološko Društvo-Mentalno zdravlje <https://vimeo.com/446942090>

2. Tokom narednog mjeseca urade kalendar mentalnog zdravlja kako bi primjenili ono što su naučili na času (Prilog 1. Primjer kalendara i prilozi)
3. Posjetiti Centar za mentalno zdravlje

Savjeti za druge nastavnike/ce kod realizacije ove lekcije/teme

Dati učenicima jasna i konkretna uputstva za realizaciju i primjenu novih metoda i tehnika koje će se koristiti.

Prije časa učenici su učestvovali u obilježavanju Svjetskog dana mentalnog zdravlja i imali zadatak da urade, aktivnost „danas mi treba“, gdje su imali priliku da odaberu potrebu koja im je nedostajala i na taj način se upoznaju šta za njih predstavlja mentalno zdravlje.

Metode i tehnike

Metoda razgovora

Metoda rada na tekstu

Kreativnost u nastavi

Collections

Priprema za čas - Srednja škola