

Međupredmetna tema: Osobni i socijalni razvoj – Opis teme

Svrha podučavanja međupredmetne teme Osobni i socijalni razvoj je razvijanje kompetencija za prepoznavanje društvenih vrijednosti i normi kako bi učenik mogao kompetentno formirati vlastita mišljenja i stavove kao osnovu svojih djelovanja unutar zajednice.

Učenik razvija sposobnost introspekcije, jača svoje socijalne i komunikacijske vještine kao i samopouzdanje. Razvijajući empatiju, uči se aktivnom društvenom životu. Osnažujući svoj potencijal, napreduje k uspješnijem izražavanju osobnih stavova te postaje samopouzdaniji i aktivan član zajednice. Ovom međupredmetnom temom promiče se pozitivan i odgovoran odnos učenika prema zdravlju koje promatramo kao stanje fizičkog, psihičkog i socijalnog blagostanja. Učenika se potiče na usvajanje zdravih životnih stilova, primjerenih fizičkih aktivnosti te odgovornog odnosa prema sebi i drugima.

Stjecanjem uvida u vlastite psihičke procese i učenjem o grupnim procesima i potrebama drugih učenik oblikuje osobni identitet. Također razvija socijalne vještine potrebne za konstruktivnu participaciju u okolini u kojoj živi. Razumijevajući svoje cjelokupno ponašanje, učenik iznalazi konstruktivne načine suočavanja sa životnim izazovima. Prepoznajući psihološke fenomene u skupinama, učenik postaje stabilniji i konstruktivniji sudionik društvene zajednice.

Za učenike je izuzetno bitno ovladavanje osnovnom terminologijom psihičkih procesa, prepoznavanje određenih zakonitosti ljudskog ponašanja, kao i različitosti među pojedincima i njihovom djelovanju.

Učenjem o osobnom i socijalnom razvoju učenik zauzima proaktivan stav prema životu, prepoznaje i zadovoljava vlastite potrebe vodeći računa o potrebama drugih ljudi. Ostvaruje i njeguje zadovoljavajuće odnose kao zaštitni faktor mentalnog zdravlja i zdravlja općenito.

Učenik postaje emocionalno pismena osoba koja posjeduje kompetencije introspektivnosti, refleksije, asertivnosti, altruizma i empatije.

Stjecanjem uvida u teme iz osobnog i socijalnog razvoja učenik usvaja širu sliku o sebi kao biću protkanom fizičkom, psihičkom i socijalnom stvarnošću. Time sebi otvara put boljeg razumijevanja sebe i svijeta u kojem živi, što posredno utječe na sve njegove osobne i profesionalne odabire te ga čini funkcionalnim stanovnikom svijeta.

Osobni i socijalni razvoj kao međupredmetna tema svojim sadržajem prožima odgojno-obrazovna područja društvenih i prirodnih znanosti.

Teme ovog međupredmetnog područja podučavaju se kroz više oblika rada. U početnim razrednima osnovne škole, s ciljem emocionalnog opismenjavanja učenika, provodi se više interaktivnih aktivnosti u vidu radionica u kojima učenici uče aktivnim sudjelovanjem koristeći prigodne materijale. U predmetnoj nastavi i kroz srednjoškolsko obrazovanje učenici više sudjeluju i uče dijeleći stavove i propitujući osnovne pojmove naučenog kroz osobne istupe ili kroz rad u grupama. Poticanjem kritičkog razmišljanja pronalaze i uklapaju teorijsko znanje u kontekst vlastitog životnog iskustva. Dodatna dimenzija podučavanju je učenje odgovornom ponašanju i zaštiti zdravlja u digitalnom okruženju.

Osobni i socijalni razvoj kao međupredmetna tema može se podučavati na svim razinama podučavanja, nadopunjujući sadržaj nastavnih predmeta od početka osnovnoškolskog pa sve do kraja srednjoškolskog obrazovanja.

Međupredmetna tema: Osobni i socijalni razvoj – Ciljevi učenja i podučavanja

Stjecanje uvida u vlastite psihičke procese, prepoznavanje i verbaliziranje vlastitih emocija i misli te razvijanje samopouzdanja.

Razvijanje socijalnih vještina nužnih za zadovoljavajuće odnose s drugim ljudima i aktivno sudjelovanje u društvenoj zajednici

Usvajanje osnovnih znanja o zdravlju kao i zdravih navika u cilju zaštite vlastitog zdravlja i zdravlja drugih ljudi.

Upoznavanje i razumijevanje oboljenja u fizičkom i psihičkom funkcioniranju te prevencija istih.

Međupredmetna tema: Osobni i socijalni razvoj – Domene

Ja

A

Domena Ja podrazumijeva emocionalno opismenjavanje u najranijoj fazi te prepoznavanje i imenovanje psihičkih procesa i oblika ponašanja u kasnijoj fazi obrazovanja. Unutar ove domene učenici će steći bolji uvid u vlastite psihičke procese, aktivno preispitujući zamjedbu vlastitog ponašanja i ponašanja drugih, te razvijati samopouzdanje u vidu verbaliziranja stavova pred drugima.

Ja i drugi

B

Kao važan element u funkcioniranju čovjeka, osim psihološkog aspekta, ističe se i socijalni aspekt. Učenici će kroz sadržaje iz domene Ja i drugi stjecati znanja o djelovanju pojedinca u skupini kao i o društvenoj okolini te ih implementirati u svoj život kroz različita ponašanja poput pomažućih oblika ponašanja. Ova domena pružat će sadržaje u cilju razvijanja socijalnih vještina, sadržaje o formiranju zamjedbe vlastitog ponašanja i ponašanja drugih te analizu ponašanja pojedinca u skupini i psihološke fenomene koji se pojavljuju u skupinama.

Domenom Zdravlje promiče se pozitivan i odgovoran odnos učenika prema zdravlju, podrazumijevajući zdravlje kao stanje fizičkog, psihičkog i socijalnog blagostanja. Učenike se potiče na usvajanje zdravog životnog stila, primjerenih fizičkih aktivnosti, odgovornog odnosa prema sebi i izgradnji zadovoljavajućih odnosa s drugima. Dodatan naglasak je na psihološkim i socijalnim aspektima zdravlja jer su navedeni aspekti često nepravedno zapostavljeni uslijed učenja o zdravlju kao stanju izričito fizičkog blagostanja. Promatrat će pojavnost oboljenja organizma kroz cjelokupnost čovjekova funkcioniranja destigmatizirajući psihička oboljenja. Promatrajući svoj organizam u cjelini, učenici će steći bolji uvid u ukupno funkcioniranje čovjeka.

Odgojno-obrazovni nivo i razred

- Osnovno
- I

Godine učenja i podučavanja predmeta: 1

A Ja
[A.I.1](#)

B Ja i drugi
[B.I.1](#)

C Zdravlje
[C.I.1](#)

A
Ja

A.I.1

Učenik povezuje osnovne emocije sa svakodnevnim iskustvima.

- nabraja osnovne emocije
- identificira emocije u svom svakodnevnom životu
- opisuje emocije u kontekstu ugone/neugode.

KLJUČNI SADRŽAJI

- *osnovne emocije*
- *uvid u vlastite psihičke procese.*

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

Od prvog odgojno-obrazovnog razdoblja započinjemo emocionalno opismenjavanje učenika. Za početak uvodimo pojam emocija objašnjavajući ga kroz djeci bliži termin, a to je osjećaj. Preporučuju se likovne radionice izrade ljudskih lica u formi osjećajnika (emojia, smajlića) i povezivanje s temom osnovnih emocija (radost, žalost, ljutnja i strah, mogu se obraditi i emocije gađenja i iznenađenja).

Učenicima je potrebno objasniti da ne možemo svaki izraz lica tumačiti izričito na jedan način podučavajući ih tako da svi ljudi ne iskazuju emocije nužno na isti način, iako su nam uglavnom izrazi lica uslijed proživljavanja osnovnih emocija vrlo slična. Osnovne emocije možemo okarakterizirati kao ugodne (radost) ili neugodne (žalost, ljutnja, strah), izbjegavajući termine negativne i pozitivne emocije.

Možemo povezati sadržaj s pročitanim pričama iz predmeta materinskog jezika analizirajući ponašanja likova u pričama, zatim kroz Glazbenu i Likovnu kulturu gdje se učenika potiče na izražavanje kroz pjevanje, sviranje i slikanje.

Učenici iznose svoje interpretacije naslikanog, pročitano i slušanog razvijajući tako vokabular iz oblasti emocionalnog funkcioniranja.

Sadržaj ove tematske cjeline može se povezati sa sadržajima nastavnih predmeta: Hrvatski jezik, Glazbena kultura, Likovna kultura (učenika se potiče na izražavanje kroz slikanje, pjevanje i sviranje) i s međupredmetnom temom Upotreba informacijske i komunikacijske tehnologije (učenici će pretraživati osjećajnike i općenito ljudske izraze lica na internetu pokušavajući im pripisati određenu emociju).

B

Ja i drugi

B.I.1

Učenik prepoznaje ulogu i značaj drugih ljudi u svom životu.

- osvještava važnost drugih ljudi u njegovu životu kroz primjere
- identificira oblike pomažućeg ponašanja i primjenjuje neka od njih
- prepoznaje moguće različitosti između njegove zamjedbe i zamjedbe drugih u okolini.

KLJUČNI SADRŽAJI

- *odnosi u društvenoj zajednici*
- *pomažuce ponašanje (prosocijalno ponašanje).*

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

Radi se na osvještavanju vrijednosti i važnosti drugih ljudi u našim životima gdje učenici mogu pričati ili pisati o razlozima zašto su im drugi važni u životu, počevši od članova obitelji, preko kolega iz odjela, pa do sugrađana. Učenici mogu nacrtati blisku osobu i na temelju crteža ispričati zašto im je ta osoba važna u životu.

Razgovora se o oblicima pomažućeg ponašanja. Preporuka je osmisliti i sprovesti manju humanitarnu, ekološku akciju i sl., pomoći susjedu, starijim osobama, udruzi koja skrbi za osjetljivu populaciju na neki način.

Ishod se može postići kroz sadržaje iz oblasti materinskog jezika analizirajući značaj njegovanja zadovoljavajućih odnosa s bližnjima.

Sadržaj ove tematske cjeline može se povezati sa svakom nastavnom i izvannastavnom aktivnošću koja uključuje volontersku aktivnost učenika (npr. prikupljanje namirnica u sklopu humanitarne akcije za pomoć potrebitima) i korake u upoznavanju okolnosti u kojima drugi ljudi žive, a koje su drugačije od okolnosti u kojima žive učenici u odjelu.

**Učenik uočava važnost
brige za vlastito zdravlje.**

- prepoznaje zdravlje kroz njegove komponente
- prepoznaje i opisuje oblike zaštite zdravlja
- identificira mentalno zdravlje kao važnu komponentu.

KLJUČNI SADRŽAJI

- *zaštita zdravlja*
- *mentalno zdravlje*
- *prevencija psihičkih teškoća.*

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

Zdravlje definiramo kao ukupnost s tri komponente: fizička, psihička i društvena komponenta.

Počevši od fizičke komponente koju djeca najlakše povezuju s pojmom zdravlje, proširiti temu na psihičku i društvenu komponentu.

Poticati učenike na navođenje primjera zaštite zdravlja, s naglaskom na brigu o sebi i ulogu drugih ljudi u njihovom životu.

Mentalno zdravlje možemo objašnjavati izrazom *zdravlje duše* potičući razgovor s učenicima o tome na koji način oni brinu za svoje osjećaje i općenito svoju nutrinu.

Sadržaj ove tematske cjeline može se povezati sa sadržajima nastavnih predmeta: Likovna kultura (naslikati kako se brinu o sebi kroz aktivnosti koje ih čine sretnim poput druženja, igranja, treniranja) i Prirode i društva (naglasak na brigu o sebi i drugima u društvenoj sredini).

- Osnovno
- II

Godine učenja i podučavanja predmeta: 2

A Ja

[A.II.1](#)

B Ja i drugi

[B.II.1](#)

C Zdravlje

[C.II.1](#)

A
Ja

A.II.1

Učenik razvija osobinu samomotrenja.

- opaža vlastite psihičke procese
- pokazuje nove načine samoprikazivanja
- aktivno sudjeluje postavljajući pitanja s ciljem boljeg razumijevanja samomotrenja i razvijanja samopouzdanja govoreći o sebi pred odjelom.

KLJUČNI SADRŽAJI

- *samoprikazivanje*
- *samomotrenje*
- *samopouzdanje.*

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

Ishod se može postići kroz sadržaje iz oblasti materinskog jezika pri obradi književnih sadržaja gdje kroz aktivno postavljanje pitanja učitelj potiče učenika na izražavanje vlastite zamjedbe lika iz priče i njegovih nutarnjih procesa mišljenja te na poredbu sa samim sobom, odnosno kako bi on postupio, kako bi se osjećao, što bi planirao učiniti i sl. Tako potičemo vještinu introspekcije učenika. Učenika učimo izražavanju svojih misli i osjećaja pred ostalim učenicima i na taj način on izgrađuje samopouzdanje.

Sadržaj ove tematske cjeline može se povezati sa sadržajima nastavnih predmeta: Hrvatski jezik, strani jezici, kao i sa svim ostalim predmetima u kojima učitelj potiče učenika na izražavanje pred ostalim učenicima u odjelu.

B
Ja i drugi

B.II.1

Učenik razvija socijalnu inteligenciju.

- opaža ponašanja bližnjih i poredi ga sa svojim
- razvija vještine socijalne prilagodbe
- prepoznaje utjecaj ostalih članova grupe na njegov rad u skupini.

KLJUČNI SADRŽAJI

- *socijalna inteligencija*
- *socijalna facilitacija i inhibicija (utjecaj grupe u vidu olakšavanja ili otežavanja djelovanja pojedinca)*
- *socijalna adaptivnost (prilagođavanje).*

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

Učenika se može voditi u razmišljanju o različitom ponašanju koje njegovi vršnjaci pokazuju u skupini i koliko se on sam ponaša drugačije kada je društvu jedne osobe ili više njih, npr. u odjelu, za vrijeme rada, za vrijeme slobodne aktivnosti poput velikog odmora.

Učenik treba promišljati o pozitivnim i negativnim utjecajima grupe ljudi na pojedinca, da pojedinac ima slobodu izbora svojeg ponašanja, ali i da postoje okolnosti u kojima će mu to biti teže uraditi. Učenike poticati da navode primjere u kojima osjećaju blagodati rada u skupini, kao i kada su primijetili da se ponašaju suprotno onomu kako to inače čine, a to su protumačili prilagođavanjem skupini. Potičemo učenike da u ranoj dobi promišljaju o vršnjačkom pritisku, konformizmu i sl.

Sadržaj ove tematske cjeline može se povezati sa sadržajima nastavnih predmeta: Razredništvo, Priroda i društvo.

C
Zdravlje

C.II.1

Učenik razumije koncept zdravstvenog ponašanja.

- prepoznaje
komponente
zdravlja
- zaključuje o
podjednakoj
važnosti svih
komponenti zdravlja
za ukupno
zdravstveno stanje
pojedince
- kreira vizualne
sadržaje na temu
zaštite zdravlja.

KLJUČNI SADRŽAJI

- *zdravlje*
- *prevencija oboljenja*
- *mentalno zdravlje.*

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

Zdravstveno ponašanje podrazumijeva svako djelovanje koje pojedinac poduzima kako bi sačuvao svoje zdravlje i spriječio nastanak bolesti.

Učenike treba poticati na imenovanje i slikanje ponašanja koja doprinose zaštiti zdravlje (ishrana, tjelovježba, kvalitetno provođenje slobodnog vremena u društvu s bliskim ljudima, zabava). Poticati učenike na povezivanje fizičke aktivnosti, zdrave prehrane i slobodnih, zabavnih aktivnosti sa svojim blagostanjem. Ova tema se može povezati s međupredmetnom temom Upotreba informacijske i komunikacijske tehnologije gdje će se s učenicima pretraživati internetske sadržaje koji se tiču zdrave hrane, fizičke aktivnosti, ulaganja u izgradnju odnosa.

Sadržaj ove tematske cjeline može se povezati sa sadržajima nastavnih predmeta: Priroda i društvo, Tjelesna i zdravstvena kultura, Razredništvo i s međupredmetnom temom Upotreba informacijske i komunikacijske tehnologije.

- Osnovno
- III

Godine učenja i podučavanja predmeta: 3

A Ja

[A.III.1](#)

B Ja i drugi

[B.III.1](#)

C Zdravlje

[C.III.1](#)

A
Ja

A.III.1

**Učenik
usvaja pojam samopoimanja.**

- prepoznaje koncept samopoimanja u skladu s dobi
- verbalizira svoje zamjedbe osobnih karakteristika
- preispituje mogućnosti drugačije zamjedbe vlastitog ponašanja.

KLJUČNI SADRŽAJI

- *samopoimanje*
- *zamjedba (percepcija) vlastitih karakteristika*
- *svijest o sebi.*

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

Učeniku se ukazuje na njegovu jedinstvenost, počevši od informacija o jedinstvenoj DNK, otisku prsta, obliku šarenice, crta na usnama i sl. pa do načina na koji gleda na sebe i svijet. Na taj način učenika potičemo da promišlja o sebi i verbalizira o istom.

Učeniku se može govoriti i o tomu kakvog ga mi vidimo i da se naše viđenje ne mora poklapati s njegovim samopoimanjem. Bitno je podcrtavati neprocjenjivu vrijednost koju svaki učenik ima sam po sebi. Vodimo računa o tomu da im često dajemo emocionalnu potporu podcrtavajući njihove kvalitete.

Sadržaj ove tematske cjeline može se povezati sa sadržajima nastavnih predmeta: Hrvatski jezik, Priroda i društvo, Vjeronauk.

**Učenik
razvija samoučinkovitost
unutar skupine.**

- razumije pojam samoučinkovitosti
- razumije afilijativni motiv
- razumije proces socijalne komparacije kao i stvarnost osobne zamjedbe kojom si može pomoći.

KLJUČNI SADRŽAJI

- *afilijativni motiv*
- *samoučinkovitost*
- *socijalna komparacija (usporedba).*

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

Učeniku se pojašnjava afilijativni motiv kao društveni motiv izražen u težnji pojedinca da bude u prisutnosti drugih ljudi, da se s njima povezuje i združuje. Naglašavamo kroz primjere zašto nam je bitno da se združujemo s drugim ljudima. Učeniku se također pojašnjava da se ljudi unutar grupe često i nesvjesno uspoređuju i koliko je važno da razumije da u tim usporedbama svoje učinkovitosti i učinkovitosti drugih može pogrešno zaključiti i potom razmišljati o sebi kao manje sposobnom ili vrijednom. Cilj je poticati učenika na drugačije prosudbe njegovih prvotnih razmišljanja zato što u ovoj dobi može usvojiti pogrešne zaključke o sebi, utjecaju okoline i potrebi za prilagodavanjem s čime se dobar dio ljudi muči kasnije kroz život.

Sadržaj ove tematske cjeline može se povezati sa sadržajima nastavnih predmeta: Priroda i društvo, Razredništvo.

Učenik iznosi vlastite ideje o zaštiti zdravlja.

- priprema sadržaje na temu zaštite zdravlja
- opisuje osnovne oblike zdravstvenih teškoća
- propituje odnos psihičkog i tjelesnog i mogući međusobni utjecaj.

KLJUČNI SADRŽAJI

- *zaštita zdravlja*
- *mentalno zdravlje*
- *sprega psihe i tijela.*

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

Učenik povezuje svoja iskustva o tome što se događalo u njegovom organizmu u trenucima koje opisuje kao sretno, tužno ili za njega potresno. Povezuje eventualne neugodne senzacije na tjelesnoj razini kada procesira neugodne emocije (npr. bol u želucu nakon izraženog straha). Učenik u grupnom radu kroz razgovor ili slikanje iskazuje ideje o načinu zaštite zdravlja.

Sadržaj ove tematske cjeline može se povezati sa sadržajima nastavnih predmeta: Priroda i društvo, Razredništvo.

- Osnovno
- IV

Godine učenja i podučavanja predmeta: 4

A Ja

[A.IV.1](#)

B Ja i drugi

[B.IV.1](#)

C Zdravlje

[C.IV.1](#)

A
Ja

A.IV.1

**Učenik nadograđuje
spoznaje o sebi.**

- uspoređuje prethodne zamjedbe s novim spoznajama o sebi
- razlikuje pojmove samopoštovanja i samopouzdanja
- utvrđuje vlastitu vrijednost analizirajući pojam samopoštovanja.

KLJUČNI SADRŽAJI

- *svijest o sebi i vlastitom identitetu*
- *samopoštovanje*
- *samopouzdanje.*

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

Važno je da učenik razumije pojam samopoštovanja kao svijest o vlastitoj vrijednosti i pojam samopouzdanja kao pouzdanje u svoje sposobnosti i mogućnosti. Time učenika podučavamo da samopouzdanje nije nepokretni dio njegove osobnosti, nego je uvelike vezano uz njegove voljne izbore u pogledu na sebe i svoje sposobnosti.

Riječi samopoštovanje i samopouzdanje može naučiti i na stranom jeziku te razvijati svoj vokabular.

Učeniku ukazujemo na to da svoje samopouzdanje može graditi i u okolnostima koje možda nisu povoljne za njega te da on kao pojedinac ne ovisi o mišljenju okoline.

Sadržaj ove tematske cjeline može se povezati sa sadržajima nastavnih predmeta: Hrvatski jezik, Priroda i društvo, Vjeronauk, Razredništvo, strani jezik.

Učenik raščlanjuje vanjski utjecaj i osobnu slobodu u ponašanju.

- produbljuje znanje o afilijativnom motivu verbalizirajući razloge i benefite povezivanja s drugima
- razumije pojam socijalnog pritiska kroz vršnjačke odnose
- razumije vlastitu neovisnost o drugima i okolnostima pri formiranju osobne zamjedbe i razvoja samopouzdanja.

KLJUČNI SADRŽAJI

- *afilijacija*
- *vanjski utjecaj*
- *osobna zamjedba i sloboda u ponašanju*
- *samopouzdanje.*

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

Učenik verbalizira o značaju koji za njega imaju drugi ljudi u njegovu životu, ne samo oni za koje smatra da su dobro povezani, već i oni s kojima se možda i ne slaže.

Aktivno preispitivati oblike vršnjačkog pritiska i poticati učenike na grupno osmišljavanje načina za odupiranje oblicima ponašanja za koje drže da su destruktivni po pojedinca. Predstavljajući osobu kao slobodnu i neovisnu o ponašanju drugih iz skupine, učeniku samopouzdanje predstavljamo kao njegovo vlastito ponašanje koje sam oblikuje percipirajući sebe kao slobodno biće. To je suprotno ustaljenom promišljanju ljudi da nam samopouzdanje mogu izgraditi ili umanjiti drugi ljudi.

Ova tema se može povezati s međupredmetnom temom Upotreba informacijske i komunikacijske tehnologije gdje će se učenicima predočiti medijski sadržaji o vršnjačkom utjecaju, u konstruktivnom i destruktivnom obliku.

Sadržaj ove tematske cjeline može se povezati sa sadržajima nastavnih predmeta: Razredništvo i Priroda i društvo.

**Učenik indentificira
ugrožavajuće faktore po
zdravlje pojedinca.**

- razumije mogućnost pojavnosti oboljenja kod živih bića
- detektira moguće ugrožavajuće faktore po zdravlje čovjeka
- upoznaje se s osnovnom terminologijom psihičkih teškoća.

KLJUČNI SADRŽAJI

- *bolest*
- *psihičke smetnje*
- *zaštita zdravlja.*

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

Učenicima treba predočiti pojavnost psihičkih teškoća pored njima poznatih fizičkih. Učenike se vodi u terminologiju psihičkih/duševnih teškoća u cilju destigmatizacije te teme. Učenike se za problematiku psihičkih teškoća senzibilizira na način da osobe koje se bore s nutarnjim previranjima ne osuđuju, već da zajednički traže pomoć te da nije neobično za pomoć obratiti se psihologu ili psihoterapeutu.

Sadržaj ove tematske cjeline može se povezati sa sadržajima nastavnih predmeta: Razredništvo, Vjeronauk, Priroda i društvo.

- Osnovno
- V

Godine učenja i podučavanja predmeta: 5

A Ja

[A.V.1](#)

B Ja i drugi

[B.V.1](#)

C Zdravlje

[C.V.1](#)

A
Ja

A.V.1

Učenik u razgovoru iskazuje svoje potrebe, emocije i misli.

- usvaja i razumije osnovni teorijski koncept ljudskih potreba
- povezuje svoja iskustva i promišljanja s teorijskim konceptom ljudskih potreba
- verbalizira svoje ideje i iskustva na temelju predloženog teorijskog koncepta ljudskih potreba.

KLJUČNI SADRŽAJI

- *osnovne ljudske potrebe*
- *povezivanje s vlastitom zamjedbom (percepcijom).*

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

Ishode se može postići kroz sate Razredništva gdje je potrebno učenicima predstaviti čovjeka kroz njegove potrebe: za preživljavanjem, za ljubavlju i pripadanjem, za slobodom, za zabavom i za moći. Potreba za preživljavanjem obuhvaća čovjekove osnovne biološke potrebe. Potreba za ljubavlju i pripadanjem podrazumijeva čovjekova ponašanja u cilju zblizavanja, povezivanja i održavanja veze s njemu dragim osobama. Čovjek također ima potrebu za slobodom i zabavom, da se slobodno kreće, izražava, ostvaruje svoje želje i planove vodeći računa o potrebama drugih ljudi. Tu je i potreba za moći koja u konstruktivnom obliku podrazumijeva želju za napretkom, nadogradnjom, kompetencijom, dok u destruktivnom obliku znači nezdravo nadmetanje, pokušaj upravljanja drugim ljudima i sl.

Sadržaj ove tematske cjeline može se povezati sa sadržajima nastavnih predmeta: Razredništvo.

Učenik analizira vlastitu zamjedbu drugih učeći o pojmu atribucije.

- prihvaća mogućnost razlike u zamjedbama u tumačenju ponašanja drugih ljudi
- verbalizira o trenutnom nutarnjem stanju nakon zamjedbe neslaganja s mišljenjem druge osobe
- imenuje moguće pogreške u zaključivanju o ponašanju drugih.

KLJUČNI SADRŽAJI

- *atribucijski proces*
- *hedonistička pristranost*
- *različitost zamjedbe.*

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

Učeniku se skreće pažnja na proces zvan atribucija što podrazumijeva da ljudi donose prosudbe o drugima i njihovom ponašanju na temelju njihovih postupaka koje možemo opažati. Važno je da razumiju da tu mogu učiniti atribucijsku pogrešku, tj. pogrešno procijeniti drugu osobu bez da su stekli dublji uvid, odnosno pitali pojedinca za pojašnjenje. Učenike podučavamo da ljudi djeluju na temelju nekih svojih procjena koje često vrednuju jedino ispravnim, a ne obraćaju pažnju na mogućnost pogreške u zaključivanju niti na posljedice koje mogu imati za svoja ponašanja. Na ovaj način se trudimo učenike podučiti da prije donošenja prosudbe više puta provjere opravdanost i utemeljenost svog zaključka.

Sadržaj ove tematske cjeline može se povezati sa sadržajima nastavnih predmeta: Razredništvo, Priroda i društvo.

**Učenik osmišljava
programa zaštite
mentalnog zdravlja
sukladno dobi.**

- usvaja vokabular iz domene psihičkih oboljenja
- razumije da zdravlje ne predstavlja samo odsutnost fizičke bolesti
- imenuje nove pojmove iz oblasti psihopatologije i senzibilizira se na temu psihičkih teškoća.

KLJUČNI SADRŽAJI

- *psihopatologija (depresija, anksioznost)*
- *teškoće*
- *zaštita zdravlja.*

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

Učenike se može podučiti osnovnim informacijama o npr. depresiji kao poremećaju raspoloženja i poticati ih da kroz grupni rad osmisle plakat kako pomoći osobi koja pokazuje psihičke teškoće koje mogu ukazivati na depresivno ponašanje. Ista stvar se može uraditi na temu anksioznosti (stanje izrazito povećane napetosti, straha i neugode). Učenike je potrebno podučavati na način da potičemo destigmatizaciju osoba sa psihičkim teškoćama i pružamo optimističan stav u vidu mogućnosti oporavka i funkcionalnog djelovanja u društvu. Psihičke teškoće ne želimo prikazivati nerješivim, već poticati učenike na kreativno traženje rješenja.

Sadržaj ove tematske cjeline može se povezati sa sadržajima nastavnih predmeta: Razredništvo, Priroda i društvo, Vjeronauk.

- Osnovno
- VI

Godine učenja i podučavanja predmeta: 6

A Ja

[A.VI.1](#)

B Ja i drugi

[B.VI.1](#)

C Zdravlje

[C.VI.1](#)

A
Ja

A.VI.1

Učenik opisuje svoje ponašanje kroz koncept cjelokupnog ponašanja.

- identificira komponente cjelokupnog ponašanja
- razumije ljudski organizam kao zatvoren sustav
- uspoređuje različite poglede na ljudsko ponašanje.

KLJUČNI SADRŽAJI

- *cjelokupno ponašanje*
- *teorijski pristup ponašanju čovjeka.*

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

Učenicima treba predstaviti četiri komponente ponašanja: misli, emocije, fiziologija i akcija te pojasniti da se sve četiri događaju u isto vrijeme u našem organizmu. Izravno upravljamo što ćemo misliti i kako djelovati, a neizravno emocijom i fiziologijom. Učeniku predstavljamo koncept razmišljanja o ljudskom ponašanju gdje je pojedinac slobodan činiti izbore kako će razmišljati o određenim pojavnostima u životu i kako će se ponašati, naspram razmišljanja da je pojedinac ovisan o ponašanju drugih ljudi i utjecaju okoline.

Učenicima možemo zadati zadatak da *na silu* osjećaju emociju tuge (*Budite tužni u ovom trenutku.*). Budući da će učenici većinski u tom trenutku biti dobrog raspoloženja do osjećanja tuge će pokušati doći prisjećajući se po njih tužnih događaja u životu, što ćemo iskoristi kao dokaz da do svojih emocija možemo doći preko misli, a da same emocije ne možemo trenutnim voljnim naporom neposredno promijeniti. Emocije se usklađuju s našim načinom razmišljanja, a način razmišljanja možemo birati.

Važno je da učenici steknu utisak da je vrlo važno kako o životnim izazovima razmišljaju te da su kao ljudi skloni pogrešnim uvjerenjima tj. razmišljanjima. Srećom, način razmišljanja je promjenjiva kategorija i često može biti ključ rješenja psihičkih tegoba.

Sadržaj ove tematske cjeline može se povezati sa sadržajima nastavnih predmeta: Priroda, Razredništvo, Vjeronauk.

Učenik razlikuje društveni utjecaj od slobode izbora u vlastitom ponašanju.

- prepoznaje socijalni pritisak kao faktor okolnosti i osobnu slobodu u izgradnji samopouzdanja
- analizira mogućnost različitih izbora u za njega nepovoljnim okolnostima
- prepoznaje uloge po Karpanovom trokutu.

KLJUČNI SADRŽAJI

- *socijalni utjecaj*
- *izbor ponašanja*
- *uloge po Karpanovom trokutu*
- *samopouzdanje.*

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

Predstavljamo razmišljanje o slobodi pojedinca u skupini ljudi, ukazujemo učenicima na to da čovjek nije odraz na podržaj iz okoline već zatvoren sustav koji obrađuje informacije koje prima izvana i ponaša se namjenski. Učenici povezuju svoja iskustva, primjerice kad su procijenili da su pod pritiskom okoline, vršnjaka i kada su se ponašali konformistički, prilagođavajući se i preispituju drugačije načine ponašanja. Poticati ih na razmišljanje da su se ponašanju okoline priklonili jer im je to tada imalo smisla, a ne zato jer su drugi upravljali njihovim ponašanjem. Na taj način učvršćujemo učenika u stavu da sam izgrađuje samopouzdanje i da mu ga nitko drugi ne može izgraditi niti umanjiti.

Karpanov trokut podrazumijeva tri uloge: žrtva, spasilac i progonitelj. Te uloge svi živimo i prolazimo na dnevnoj bazi sa svojim bližnjima. Kao progonitelj namećemo svoja mišljenja u cilju uvjeravanja drugih, kao spasilac nudimo naše ideje koje držimo boljima i spasonosnim za druge iako se oni tomu često protive, a položaj žrtve zauzimamo kada smo u stavu potlačenosti zbog postupaka drugih ljudi koje krivimo za vlastiti osjećaj nezadovoljstva.

Ova tema se može povezati s međupredmetnom temom Upotreba informacijske i komunikacijske tehnologije na način da učenici pogledaju medijski sadržaj koji prikazuje Karpanov trokut. Učenici kroz razgovor povezuju svoje razumijevanje trokuta, tj. kada su u odnosu sa svojim bližnjima bili u ulozi žrtve, spasioca odnosno progonitelja.

Sadržaj ove tematske cjeline može se povezati sa sadržajima nastavnih predmeta: Priroda, Razredništvo.

**Učenik utvrđuje moguće
štetne posljedice stresa
po zdravlje pojedinca.**

- razumije pojmove stresa i stresora
- detektira moguće štetne posljedice po zdravlje pojedinca uslijed dugotrajne frustracije
- detektira stresore u okolini i planira način zaštite dobrobiti pojedinca.

KLJUČNI SADRŽAJI

- *stres*
- *stresor*
- *mehanizmi suočavanja i zaštite.*

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

Učenici trebaju razumjeti pojam stresor kao događaj koji je potencijalno izvor stresa, neugode za pojedinca. Učenici nabrajaju neugodne događaje koje pojedinac može doživjeti tijekom života (smrt bliske osobe, gubitak zaposlenja, prirodne katastrofe velikih razmjera, automobilske nesreća) i načine nošenja s njima sa zaključkom da se pojedinci različito ponašaju uslijed navedenih neugodnih okolnosti. Učenici analiziraju faktore koji mogu pojedinca zaštititi od dugotrajnih negativnih psihičkih posljedica tih događaja, odnosno kako se zaštititi i lakše uklopiti potencijalno traumatične događaje u svoj život. Zajednički razmišljamo kako se zaštititi.

Sadržaj ove tematske cjeline može se povezati sa sadržajima nastavnih predmeta: Razredništvo, Priroda, Hrvatski jezik.

- Osnovno
- VII

Godine učenja i podučavanja predmeta: 7

A Ja

[A.VII.1](#)

B Ja i drugi

[B.VII.1](#)

C Zdravlje

[C.VII.1](#)

A
Ja

A.VII.1

Učenik jača osobne kapacitete kroz nove spoznaje.

- opisuje konstruktivne i manje konstruktivne oblike nošenja s frustracijom
- propituje ponuđene teorijske koncepte o utjecaju okoline na pojedinca
- procjenjuje na temelju osobnog iskustva učinkovitost određenog pristupa problemima s kojima se susreće.

KLJUČNI SADRŽAJI

- *refleksija*
- *osobna nadogradnja*
- *jačanje osobnog kapaciteta.*

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

Učenicima se predstavlja pojam frustracije kao stanje nemira, strepnje ili ljutnje kada se naša očekivanja ne poklapaju sa situacijom koja je pred nama, odnosno načinom na koji ju vidimo. Učenici iznose svoje tumačenje pojma frustracija. Nabrajaju što sve ljudi rade kada su frustrirani i na koji način mogu smanjiti frustraciju te koji je ishod dugotrajnog frustriranja po zdravlje pojedinca.

Ako čovjeka gledamo kao nemoćnog da učini bilo kakvu promjenu kad je frustriran onda ga gledamo kao obični odražaj na podražaj iz okoline. Tom razmišljanju suprotstavljamo razmišljanje da je čovjek slobodan činiti izbore, počevši s promjenom zamjedbe (percepcije) situacije koju smatra frustrirajućom. Kad je naša percepcija situacije u kojoj se nalazimo drugačija, javljaju nam se ideje kako bismo problem riješiti na drugi, konstruktivniji način.

Sadržaj ove tematske cjeline može se povezati sa sadržajima nastavnih predmeta: Razredništvo, Priroda.

B

Ja i drugi

B.VII.1

Učenik predlaže načine suočavanja i rješavanja potencijalno neugodnih situacija.

- uočava trenutke u socijalnim odnosima u kojima zamjećuje nelagodu
- upoznaje se s pojmom straha od procjene i verbalizira moguće načine suočavanja
- iznalazi nove načine samopomoći kada se osjeća ugroženim u skupini neistomišljenika.

KLJUČNI SADRŽAJI

- *socijalna evaluacija*
- *refleksija*
- *metode suočavanja.*

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

Potrebno je da učenik razumije zašto ponekad pojedinac u skupini ljudi razmišlja na način da ga ostali osuđuju jer drugačije razmišlja od njih te da je nemoćan zadržati svoje razmišljanje zbog pritiska okoline. Učenici nabrajaju trenutke kada su se prilagođavali ponašanju većine iako su razmišljali drugačije, zašto su to činili i kako zadržati vlastiti stav ako procjenjuju da je pravilan. Učenici trebaju dijeliti kroz govor ili pisanje razloge svog straha od procjene drugih, poput javnog nastupa, te konfrontirati drugačije razmišljanje svom prvotnom. Podržavamo učenike u razmišljanju o svojoj unikatnosti koja je prožeta odnosima s drugim ljudima koji su nam potrebni kako bismo se razvili kao jedinka.

Sadržaj ove tematske cjeline može se povezati sa sadržajima nastavnih predmeta: Razredništvo, Biologija.

Učenik razvija plan zaštite zdravlja uslijed stresnih okolnosti.

- prepoznaje i demonstrira metode nošenja sa stresom
- predlaže vlastite ideje i različite poglede na stresore
- uočava zaštitne faktore koji mogu pomoći u stresnim okolnostima i kako ih razvijati.

KLJUČNI SADRŽAJI

- *stres*
- *stresori*
- *zaštita osobnog integriteta.*

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

Učenik u razgovoru ili grupnom radu osmišljava programe zaštite uslijed neugodnih životnih događaja, npr. prirodne katastrofe, tako što može s kolegama iz odjela raditi na plakatu - postupniku u slučaju potresa, kako ostati pribran i sačuvati mentalno zdravlje u razdoblju nakon potresa. Isto je primjenjivo u svim događajima koje učenici prepoznaju kao stresor (događaj, okolnost koji potencijalno izaziva stres).

Sadržaj ove tematske cjeline može se povezati sa sadržajima nastavnih predmeta: Razredništvo, Biologija.

- Osnovno
- VIII

Godine učenja i podučavanja predmeta: 8

A Ja

[A.VIII.1](#)

B Ja i drugi

[B.VIII.1](#)

C Zdravlje

[C.VIII.1](#)

A
Ja

A.VIII.1

Učenik analizira proces formiranja stava i mogućnost nadogradnje.

- opisuje stav kroz njegove komponente analizira značaj stavova u svakodnevnom ponašanju
- analizira konstruktivne i destruktivne primjere ljudskog ponašanja uslijed djelovanja po određenim stavovima.

KLJUČNI SADRŽAJI

- *stav*
- *komponente*
- *uvjerenja u podlozi stava.*

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

Učenici definiraju stav kroz njegove tri komponente: kognitivnu (spoznajnu), afektivnu (emocionalnu) i bihevioralnu (ponašajnu). Kroz razgovor detektiraju neke svoje stavove o bitnijim pojavnostima u životu, promišljaju kroz grupni rad otkud im ti stavovi, na temelju čega su ih usvojili, kakve to veze ima s okolinom u kojoj žive i potom kroz debatu argumentirano zastupaju suprotstavljene stavove. Dobro je da učenici ponekad budu u ulozi zastupnika stava koji je suprotan njihovom prvotnom stavu. Učenici detektiraju stavove koji su kroz povijest čovječanstva rezultirali velikim sukobima i analiziraju što je bilo pogrešno vezano za takve stavove.

Sadržaj ove tematske cjeline može se povezati sa sadržajima nastavnih predmeta: Razredništvo, Povijest (stavovi u podlozi sukoba odnosno ratova kroz ljudsku povijest).

Učenik procjenjuje ulogu društva pri formiranju stavova i socijalnu poželjnost stavova.

- analizira ulogu društva u formiranju stava i imenuje psihološke fenomene u skupini
- identificira osobne stavove za koje smatra da su oblikovani pod socijalnim utjecajem
- kritizira destruktivne prakse u društvu na temelju djelovanja iz stavova.

KLJUČNI SADRŽAJI

- *stav*
- *socijalni utjecaj*
- *psihološki fenomeni u grupi.*

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

Učenici definiraju neke od psiholoških fenomena koji se pojavljuju u grupama, poput konformizma (priklanjanje ponašanju većine iako pojedinac promišlja drugačije), difuzija odgovornosti (nesvjesno cjepljanje odgovornosti kada više ljudi promatra neki događaj i nitko ne poduzima konkretne radnje jer smatra da će to učiniti onaj drugi, poput pasivnog promatranja automobilske nesreće umjesto pomoći unesrećenima). Učenik navodi primjere kroz povijest čovječanstva kako su ljudi odlučili kolektivno slijediti destruktivne autoritarne sustave i činili zlo drugima, ali i kako su ipak pojedinci pokazivali otpor takvim sustavima.

Sadržaj ove tematske cjeline može se povezati sa sadržajima nastavnih predmeta: Razredništvo, Hrvatski jezik, Povijest.

Učenik analizira odnos psihičke i tjelesne komponente u kontekstu zdravlja.

- *detektira zdravstvene teškoće koje se pripisuju psihosomatici*
- *povezuje svoja osobna iskustva psihosomatskih teškoća*
- *razvija plan zaštite zdravlja u svim njegovim komponentama.*

KLJUČNI SADRŽAJI

- *psihosomatsko*
- *zaštita zdravlja*
- *odnos psihičkog i tjelesnog.*

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

Učenici razgovaraju o cjelokupnom ponašanju, prisjećajući se komponenti ponašanja. Jedna od komponenti je i fiziologija kojom ne upravljamo izravno, ali se ona usklađuje s našim načinom djelovanja i razmišljanja (npr. što se događa u njihovu tijelu kada duže vremensko razdoblje razmišljaju na po sebe destruktivne način). Učenici navode primjere preko kojih povezuju kako je njihovo tijelo *pratilo* njihovo razmišljanje i opće stanje u nekom razdoblju života i traže načine kako si pomoći očuvati zdravlje u izazovnim trenucima. Možemo navesti primjer kako često ljudi imaju problema s probavnim traktom u razdobljima izloženosti većoj količini stresa. Naše tijelo, emocije i misli su neodvojivi jedno od drugoga.

Sadržaj ove tematske cjeline može se povezati sa sadržajima nastavnih predmeta: Razredništvo, Biologija.

- Osnovno
- IX

Godine učenja i podučavanja predmeta: 9

A Ja

[A.IX.1](#)

B Ja i drugi

[B.IX.1](#)

C Zdravlje

[C.IX.1](#)

A
Ja

A.IX.1

Učenik generira nova ponašanja s ciljem povećanja osobnog zadovoljstva.

- razvija osobnu refleksiju i s otvorenošću dijeli razmišljanja o izazovima u svakodnevnom funkcioniranju
- preispituje svoju zamjedbu i aktivno traži druge opcije pristupa zadanoj temi
- revidira svoje zamjedbe i mijenja ponašanje.

KLJUČNI SADRŽAJI

- *refleksija*
- *kritičko preispitivanje vlastite zamjedbe*
- *preispitivanje uvjerenja iz kojih djeluje*
- *traženje optimalnih ponašanja*
- *usklađivanje sa životnim okolnostima na funkcionalan način.*

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

Učenik nadograđuje svoju praksu i sve više se otvara dijeleći za njega izazovne situacije u životu. To može raditi individualno ili u grupi. Iznimno je bitan dio ovog procesa učenikova spoznaja da uz druge može aktivno preispitati svoja uvjerenja i očekivanja od sebe i drugih. Navodeći svoje primjere suočavanja slučaju, učenik iznosi i druge, različite poglede na naizgled isti problem.

Sadržaj ove tematske cjeline može se povezati sa sadržajima nastavnih predmeta: Razredništvo.

B

Ja i drugi

B.IX.1

Učenik kritički preispituje vlastitu zamjedbu okolnosti u odnosu sa zamjedbom drugih.

- razlikuje vlastitu od zamjedbe ostalih i prihvaća različitost
- generira ponašanja s kojima se uspješno usklađuje s drugima
- aktivno i zainteresirano sluša osobe različitih stavova iz okruženja.

KLJUČNI SADRŽAJI

- *prihvatanje različitosti zamjedbe*
- *aktivno slušanje s ciljem razumijevanja položaja sugovornika.*

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

Realizirati u ozračju prihvatanja mogućnosti različitosti u zamjedbi, razumijevanje položaja druge osobe kroz aktivno slušanje i sučeljavanje kroz debate. Učenici uče da se i uz različite zamjedbe određenih okolnosti mogu uskladiti i živjeti zajedno. Takvo poimanje počiva na uvjerenju da ne mogu svojim nastojanjima promijeniti drugu osobu te da ponašanje drugih ljudi nije uzrok njihovu ponašanju. Govorimo o svojim razmišljanjima i osjećajima kada slušamo ili gledamo nešto s čim se ne slažemo.

Sadržaj ove tematske cjeline može se povezati sa sadržajima nastavnih predmeta: Razredništvo.

Učenik generira plan zaštite zdravlja kroz odnos fizičke, psihičke i društvene komponente.

- utvrđuje razumijevanje zdravlja u svim trima komponentama zdravlja
- procjenjuje rizične činitelje po zdravlje s naglaskom na socijalnu komponentu
- planira i izrađuje plan prevencije vodeći računa o tri komponente zdravlja.

KLJUČNI SADRŽAJI

- *komponentne zdravlja*
- *psihičko, fizičko i društveno*
- *uloga društva*
- *odnosi.*

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

Učenik analizira komponente zdravlja da bi zaključio o važnosti svih triju komponenti, zadržavajući se više na socijalnoj komponenti. Učenik kroz individualni ili grupni rad detektira važnost povezanosti s drugim ljudima i razvijanja bliskih odnosa kao bitnom zaštitnom faktorom po ukupno zdravlje pojedinca. Promišljajući o svojim odnosima u životu, učenik zaključuje koliko su mu bili od koristi kada je prolazio izazovna razdoblja u životu.

Sadržaj ove tematske cjeline može se povezati sa sadržajima nastavnih predmeta: Biologija, Razredništvo.

- Srednje
- I

Godine učenja i podučavanja predmeta: 10

A Ja

[A.I.1](#)

B Ja i drugi

[B.I.1](#)

C Zdravlje

[C.I.1](#)

A
Ja

A.I.1

Učenik otvoreno verbalizira svoje stavove i revidira ih na temelju novih informacija.

- razvija vještinu samomotrenja
- kontrolira vlastito ekspresivno ponašanje i ima uvid u moguće posljedice za svoje ponašanje
- reflektira svoja promišljanja kada čuje drugačije stavove od svojih.

KLJUČNI SADRŽAJI

- *samomotrenje*
- *ekspresija*
- *stav*
- *samoprikazivanje.*

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

Učenik se uči aktivno slušati druge i u isto vrijeme pratiti svoje razmišljanje te ga izražavati. Aktivno slušajući zamjedbu drugih ljudi i uspoređujući ju sa svojom te poduzimanjem određenih akcija (poput argumentiranja svog stava), učenik širi svoje spoznaje i preuzima odgovornost za svoje ponašanje.

Sadržaj ove tematske cjeline može se povezati sa sadržajima nastavnih predmeta: Biologija, Razredništvo i s aktivnostima školskog debatnog kluba/kluba za kritičko razmišljanje.

B

Ja i drugi

B.I.1**Učenik analizira svoje stavove upoznavajući značaj referenične grupe.**

- opisuje pojam referenične grupe
- analizira tendenciju pristranosti potvrđivanja i povezuje ju sa vlastitim iskustvom
- procjenjuje ulogu osobne odgovornosti pojedinca unutar formalnih i neformalnih grupa.

KLJUČNI SADRŽAJI

- *referenična grupa*
- *vanjski utjecaj*
- *osobna odgovornost i sloboda pojedinca.*

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

Referenična grupa je svaka skupina s kojom se osoba emocionalno veže i identificira, uspoređuje i vrednuje sebe. Učenik treba prepoznati svoje članstvo u formalnim i neformalnim grupama, poput vršnjačkih, smatra li da samo članstvo definira njegovo ponašanja ili je ta skupina sačinjena od pojedinaca koji se udružuju zbog sličnih stavova te koliko slobode ima kao pojedinac unutar skupine. Također kroz grupni rad kritički preispituje konstruktivne i destruktivne primjere utjecaja grupe sa zaključkom da je pojedinac slobodan činiti izbore i suprotne izborima drugih članova grupe, te da svojevrijem pristaje primjenjivati formalna pravila i norme koje skupina postavlja.

Sadržaj ove tematske cjeline može se povezati sa sadržajima nastavnih predmeta:
Razredništvo

Učenik generira plan zaštite zdravlja analizirajući nepovoljne faktore po zdravlje učenika u razdoblju rane i srednje adolescencije.

- uočava značajnije faktore koji mogu destruktivno djelovati na učenike njegove dobi
- razlikuje faktore koji mogu djelovati izvana i one koji su stvar izabrane zamjedbe
- izrađuje plan zaštite zdravlja .

KLJUČNI SADRŽAJI

- *stres*
- *stresori*
- *izabrana zamjedba (percepcija)*
- *rizični faktori i prevencija oboljenja.*

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

Učenik definira adolescenciju kroz njenu ranu fazu (pubertet), srednju i kasnu fazu. Poredi potencijalne ugrožavajuće faktore za mlade u razdoblju srednje adolescencije i osmišljava kroz rad u grupi načine prevencije, poput vršnjačkog savjetovanja.

Sadržaj ove tematske cjeline može se povezati sa sadržajima nastavnih predmeta: Razredništvo, Biologija.

- Srednje
- II

Godine učenja i podučavanja predmeta: 11

A Ja

[A.II.1](#)

B Ja i drugi

[B.II.1](#)

C Zdravlje

[C.II.1](#)

A
Ja

A.II.1

Učenik opisuje i revidira svoje osobne konstrukte s ciljem osobne nadogradnje.

- verbalizira obrasce vlastite zamjedbe okolnosti vođen odabranim temama iz svakodnevnog života
- osvještava vlastita uvjerenja u podlozi istih obrazaca razmišljanja i djelovanja
- po potrebi revidira uvjerenja i organizira vrijednosti na po njega konstruktivniji način.

KLJUČNI SADRŽAJI

- *osobni konstrukti*
- *uvjerenja*
- *izabrana i očekivana zamjedba.*

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

Osobni konstrukti (uvjerenja) su obrasci po kojem osoba percipira svijet oko sebe, način kako si tumači okolnosti i kako pronalazi smisao realiteta. Učenik prepoznaje i verbalizira svoje obrasce na temelju postavljene teme, razmišlja o svojim stavovima i pronalazi uporište za njihovo utvrđivanje ili napuštanje.

Sadržaj ove tematske cjeline može se povezati sa sadržajima nastavnih predmeta: Razredništvo, školski debatni klub/ školski klub za kritičko razmišljanje.

B
Ja i drugi

B.II.1

Učenik utvrđuje vlastiti sustav vrijednosti na temelju pomažućih oblika ponašanja.

- povezuje osobna iskustva nadogradnje kroz oblike pomažućeg ponašanja
- generira osobni plan djelovanja u zajednici vođen idejom altruizma
- prepoznaje značaj pomažućih oblika ponašanja za razvoj zajednice.

KLJUČNI SADRŽAJI

- *prosocialno ponašanje (pomažuce ponašanje)*
- *altruizam.*

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

Učenik povezuje svoja iskustva pomažućeg ponašanja i verbalizira benefite za svoj osobni razvoj koje je doživio kroz iste. Ta iskustva dijeli s učenicima u odjelu te kroz grupni rad detektiraju prilike za pomažuća ponašanja u svojoj zajednici i poduzimaju konkretne korake kroz udruživanje i djelovanje.

Sadržaj ove tematske cjeline može se povezati sa sadržajima nastavnih predmeta: Razredništvo, školski debatni klub, učeničko vijeće.

C
Zdravlje

C.II.1

Učenik analizira vršnjačke odnose kao utjecaj i njihov odnos naspram zdravstvenom stanju adolescenta.

- detektira značaj socijalne mreže kroz odrastanje pojedinca
- analizira krugove odnosa koje pojedinac ima i diskutira o njihovom mogućem utjecaju na zdravlje pojedinca
- uspoređuje krajnosti u funkcioniranju pojedinca u društvu s ciljem dokazivanja i opovrgavanja teza o važnosti društvene okoline.

KLJUČNI SADRŽAJI

- *socijalna mreža*
- *vanjski utjecaj*
- *unutrašnja kontrola zamjedbe.*

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

Učenik opisuje svoju socijalnu mrežu u stvarnom životu, odnose koje je uspostavio i održao te iste uspoređuje sa socijalnom mrežom u virtualnom obliku propitujući pojam prijateljstva u tom obliku. Također detektira značajne odnose u svom obiteljskom krugu te u školi koju pohađa.

Sadržaj ove tematske cjeline može se povezati sa sadržajima nastavnih predmeta: Razredništvo, Biologija.

- Srednje
- III

Godine učenja i podučavanja predmeta: 12

A Ja

[A.III.1](#)

B Ja i drugi

[B.III.1](#)

C Zdravlje

[C.III.1](#)

A
Ja

A.III.1

Učenik u svom ponašanju primjenjuje uvjerenja unutarnje kontrole.

- imenuje uvjerenja vanjske i unutarnje kontrole prema Teoriji izbora
- povezuje navedena uvjerenja s konkretnim ponašanjima u svom životu
- čini promjene u svom životu na temelju novih uvjerenja unutarnje kontrole.

KLJUČNI SADRŽAJI

- *uvjerenja*
- *vanjska i unutarnja kontrola.*

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

Uvjerenja vanjske kontrole su bazirana na vjerovanju da okolnosti i drugi ljudi upravljaju ponašanjem pojedinca i da svojim ponašanjem može postići promjenu ponašanja kod drugih (npr. loše je raspoložen jer su ga drugi naljutili, drugi rade protiv njega, njegova je dužnost je činiti korake s ciljem promjene druge osobe). Uvjerenja unutarnje kontrole (uvjerenja teorije izbora) su bazirana na vjerovanju da pojedinac upravlja svojim ponašanjem, da je pojedinac zatvoreni sustav koji prima i obrađuje informacije te da ima slobodu izbora. Učenik treba prepoznati svoja ponašanja koja su bazirana na uvjerenjima vanjske i unutarnje kontrole i činiti korake promjene ka uvjerenja nutarnje kontrole. Dodatno konzultirati stručnu literaturu Teorija izbora, autora Williama Glassera.

Sadržaj ove tematske cjeline može se povezati sa sadržajima nastavnih predmeta: Razredništvo, Psihologija, Sociologija.

B

Ja i drugi

B.III.1

Učenik analizira različite fenomene koje pojedinac može nesvjesno prakticirati unutar grupe.

- imenuje i opisuje fenomene unutar grupe
- navodi konkretne primjere iz života gdje je detektirao navedene fenomene
- analizira moguće uzroke pojave navedenih fenomena na konkretnim primjerima.

KLJUČNI SADRŽAJI

- *fenomeni u grupi*
- *konformizam*
- *difuzija odgovornosti.*

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

Učenici u početku definiraju pojmove poput konformizma (općenito priklanjanje većini zbog percepcije socijalnog pritiska), difuzija odgovornosti (doživljaj smanjene osobne odgovornosti za ponašanje i posljedice jer pojedinac percipira da većina u grupi čini ili ne čini isto), socijalna facilitacija (promjene u motivaciji i aktivnostima pojedinca do kojih dolazi u prisutnosti drugih osoba), socijalna komparacija (proces u kojima su druge osobe iz grupe osnova za procjenu svojih uvjerenja, očekivanja i ponašanja), socijalno besposličarenje (smanjene uložene napore i osobnog doprinosa kod obavljanja zajedničke aktivnosti u grupi, naspram uložene u pojedinačnoj aktivnosti) itd. Učenici trebaju navedene fenomene prepoznati u stvarnom životu i povezivati s uvjerenjima pojedinca u grupi, zašto se pojedinci *brane* socijalnim pritiskom i grupu krive za svoje ponašanje, koje su opasna ponašanja koja mogu proizići iz toga. Ova tema se može povezati s međupredmetnom temom Upotreba informacijske i komunikacijske tehnologije gdje učenici mogu potražiti medijske sadržaje poput videa o Aschovom eksperimentu o konformizmu.

Sadržaj ove tematske cjeline može se povezati sa sadržajima nastavnih predmeta: Razredništvo, Psihologija, Sociologija.

Učenik iskazuje stav otvorenosti prema stručnoj pomoći u obliku psihoterapijske pomoći.

- objašnjava temeljne postavke savjetodavne i psihoterapeutske pomoći
- iskazuje otvorenost prema ideji traženja stručne pomoći u vidu savjetovanja ili psihoterapije
- uočava ugrožene skupine ljudi i analizira vlastitu ulogu u pomaganju pojedincu.

KLJUČNI SADRŽAJI

- *mentalno zdravlje*
- *psihičke teškoće*
- *savjetovanje i psihoterapija.*

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

Učenik ostvaruje pozitivan stav prema traženju stručne pomoći prezentirajući osnovne postavke savjetovanja i psihoterapije i upoznavajući se s nekim od psihoterapijskih pravaca kroz grupni rad poput pripremanja referata, plakata i sl. Radimo na destigmatizaciji procesa traženja stručne pomoći.

Sadržaj ove tematske cjeline može se povezati sa sadržajima nastavnih predmeta: Razredništvo, Psihologija, Biologija.

- Srednje
- IV

Godine učenja i podučavanja predmeta: 13

A Ja

[A.IV.1](#)

B Ja i drugi

[B.IV.1](#)

C Zdravlje

[C.IV.1](#)

A
Ja

A.IV.1

Učenik generira plan osobnog rasta i razvoja prosuđujući trenutačnu sliku o sebi.

- aktivno preispituje zamjedbu samog sebe i istu verbalizira
- analizira na primjeru vlastitog života moguće teškoće u svakodnevnom funkcioniranju
- revidira svoje ponašanje i bira konstruktivnije izbore.

KLJUČNI SADRŽAJI

- *refleksija*
- *revidiranje zamjedbe sebe*
- *prihvatanje vlastitih granica.*

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

Učenike je potrebno poticati na promišljanje o svom životu po završetku srednje škole, o uvjerenjima na temelju kojih se ponašaju i što to predstavlja za njih po odlasku na fakultet u nove okolnosti. Važno je da razvijaju realna očekivanja od sebe i okoline te da znaju za moguće oblike stručne pomoći ako bude potrebna.

Sadržaj ove tematske cjeline može se povezati sa sadržajima nastavnih predmeta: Razredništvo, školski debatni klub/klub za kritičko razmišljanje.

B
Ja i drugi

B.IV.1

Učenik pokazuje samopouzdanje u predstavljanju osobnih razmišljanja u grupi.

- predstavlja svoj rad pred skupinom vršnjaka
- vrednuje sebe kao predavača
- generira plan podrške vršnjacima s ciljem jačanja prezentacijskih ponašanja.

KLJUČNI SADRŽAJI

- *samopouzdanje*
- *samopoštovanje*
- *prezentacijske vještine.*

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

Učenika se potiče na predstavljanje vlastitog rada, razmišljanja, pisanog rada ili sl. pred drugima. Važno je da učenik verbalizira sve svoje misli o neugodi koju proživljava i na kojem temelju počiva njegovo razmišljanje, npr. o strahu od procjene drugih pri javnoj prezentaciji. Podučavamo ga vještinama prezentiranja uz praćenje nutarnjih procesa koji se događaju tijekom govora pred grupom (učenik izražava razloge zabrinutosti i nelagode u spomenutoj situaciji).

Sadržaj ove tematske cjeline može se povezati sa sadržajima nastavnih predmeta: Razredništvo, školski debatni klub/klub za kritičko mišljenje.

**Učenik stvara plan
prevencije identificirajući
izazove za vlastito
zdravlje u zreloj životnoj
dobi.**

- navodi moguće izazove u funkcioniranju u razdoblju kasne adolescencije koja mu slijedi
- analizira moguće načine prevencije teškoća koje pojedinac u tom razdoblju može iskusiti
- predstavlja plan zaštite zdravlja za to životno razdoblje.

KLJUČNI SADRŽAJI

- *programi prevencije zdravlja*
- *srednja adolescencija*
- *kasna adolescencija.*

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

Učenici razgovaraju o svojim pretpostavkama što bi mogao biti zdravstveni izazov za njih u razdoblju studiranja ili zaposlenja nakon srednje škole. Potom razvija plan zaštite, počevši od ishrane (prevencije pretilosti npr.) o zaštite mentalnog zdravlja kroz razvijanje novih odnosa (njegovanje društvenog života uz studiranje i rad), uspostavljanja kvalitetne romantične veze i upoznavanja partnera. Plodove svojih razmišljanja učenici predstavljaju svojim kolegama, nastavnicima, lokalnoj zajednici.

Sadržaj ove tematske cjeline može se povezati sa sadržajima nastavnih predmeta: Razredništvo, Biologija, učeničko vijeće.

Međupredmetna tema: Osobni i socijalni razvoj – Učenje i podučavanje

Međupredmetna tema Osobni i socijalni razvoj iziskuje kontinuiranu psihoedukaciju, emocionalno opismenjavanje učenika te rad na osobnom razvoju. Također analizirajući zdravlje kroz ukupnost fizičkog, psihičkog i socijalnog, nadograđuje se zamjedba zdravlja kroz izričito fizičku komponentu. Isticanjem tema iz oblasti zaštite mentalnog zdravlja, promatrajući pojedinca u kontekstu njegovih uvjerenja i dijelom društvene zajednice u kojoj živi, učeniku se ukazuje na važnost njegove učestale refleksije tijekom sazrijevanja. Učeci kako pratiti vlastite psihičke procese i održavati se u stanju ravnoteže, stvaramo samopouzdanog stanovnika svijeta koji iznalazi načine da živi u realnosti, zadovoljavajući vlastite potrebe.

Sadržaji ove međupredmetne teme mogu se prilagoditi individualnim karakteristikama učenika i njegovim svakodnevnim iskustvima. Svaki učenik ima određena uvjerenja i načine ponašanja, formirane tijekom odrastanja. Iste je potrebno učeniku predstaviti kao samo jedan oblik ponašanja i poticati ga na kritičko prosuđivanje uvjerenja u podlozi ponašanja suprotstavljajući mu drugačija uvjerenja. Ističući individualnost zamjedbe koju svaki čovjek ima, ne zaboravlja se na nužnost usklađivanja s drugačijim zamjedbama drugih ljudi, u cilju iznalaženja kompromisnih rješenja koja su nužna, ali, nažalost, često zanemarena u današnjem društvu. Važno je svaki psihologijski pojam koji se stavlja pred učenike pojasniti i povezati s konkretnim primjerima iz života učenika. Tako ga učenik povezuje sa svojim iskustvom. Podučavajući učenika o važnosti verbaliziranja svojih misli na određenu temu, poštuje se njegova individualnost i pravo svakog od njih na jedinstven način izražavanja.

Učenike se može organizirati u grupni rad preko formiranja debatnih skupina, pogotovo na teme utjecaja društva na pojedinca kroz analizu fenomena društvenog pritiska i ponašanja pojedinca u grupi. Također u grupnom radu učenici mogu izrađivati planove zaštite zdravlja, pogotovo istražujući načine zaštite mentalnog zdravlja. Od velike koristi može biti povezivanje s međupredmetnom temom Upotreba informacijske i komunikacijske tehnologije gdje će učenici pretraživati internetske sadržaje na ovu temu, suprotstavljati različite savjete koje su pronašli i prezentirati svoja iskustva što im pomaže u nadilaženju određenih kriznih trenutaka u svom životu. Učenici mogu izrađivati obrazovne plakate, prezentirati medijske sadržaje iz ove oblasti i tako obrazovati svoje vršnjake ili lokalnu zajednicu. Tako potičemo i razmišljanje o konceptu samopouzdanja u kontekstu javnih nastupa koje ljudi često ističu kao problematične i izvor neugode. S druge strane u grupnom radu ostavljamo dovoljno prostora za svakog pojedinca koji iskazuje drugačija razmišljanja i pristup radu te na licu mjesta detektiramo o kakvom se ponašanju u grupi radi. Kroz umjetničke predmete, pogotovo u osnovnoj školi poželjno je poticati učenike na izražavanje, odnosno svojevrsnu presliku nutarnjih procesa (emocija).

Naglašavamo važnost učenikove zamjedbe sebe u virtualnom svijetu gdje često imaju tendenciju razvijati pogrešna uvjerenja, odnosno sliku o vlastitom tijelu, vrijednosti, ideje poželjnog i nepoželjnog te ponekad i rizična, nasilna ponašanja. U koraku s vremenom, analizirajući utjecaj društvenih mreža na zdravlje pojedinca pred učenika stavljamo promišljanje o mogućim lošim posljedicama pretjerane konzumacije navedenih medija.

U cilju nadogradnje općeg znanja i izražavanja vlastitih promišljanja te praćenja aktualne stručne literature preporučuje se termine emocija, samopouzdanja, samopoštovanja i sl. naučiti i na stranom jeziku koji učenik uči u školi.

Međupredmetna tema: Osobni i socijalni razvoj – Vrednovanje

Osobni i socijalni razvoj kao međupredmetna tema uči se i podučava tijekom cijelog osnovnoškolskog i srednjoškolskog obrazovanja te se vrednovanje ostvarenosti ciljeva i ishoda učenja i podučavanja provodi kao formativno vrednovanje.

Tema nije zamišljena s ciljem sumativnog vrednovanja usvojenosti sadržaja.

Sustavnim učenjem o psihičkim procesima unutar pojedinca, načinima razvijanja socijalnih vještina, uspoređivanjem vlastite zamjedbe i zamjedbe drugih i njezi mentalnog zdravlja i zdravlja općenito, učenici pristupaju sebi kao biću upoznavajući se u cjelini.

Svi ishodi učenja i podučavanja definirani su na najvišoj razini koju svaki učenik može i treba ostvariti. Polazeći od toga, zadatak učitelja/nastavnika je stalno pratiti učenika, način njegova rada i učenja usvojenost ishoda i njegov odnos prema radu, a sve u cilju poboljšanja učenja.

Zadatak učitelja/nastavnika je stvoriti ozračje u kojem učenici mogu slobodno dijeliti svoja zapažanja, mišljenja, pitanja i prijedloge. Posebnu pažnju treba posvetiti individualnosti svakog učenika u donošenju zaključaka koji često ne mogu biti univerzalni, ali i isticanju vrijednosti svake osobe i onih karakteristika čovjeka koje trebaju biti neupitne.

Preporučuje se organiziranje debata na teme iz oblasti mentalnog zdravlja, psiholoških fenomena u grupi, izlaganje različitih teorija o ljudskog funkcioniranju i analiziranje onog što učenici imaju pred sobom, konfrontiranje različitih uvjerenja itd.

