

FESTIVAL PRAVA DJECE



15. FESTIVAL PRAVA DJECE 2023.

NASTAVNE PRIPREME

radionice za osnovne škole

Listopad 2023.

Sadržaj

Pomažem drugima, pomažem sebi!	3
Velika priča o jednom jedinstvenom i jednoj jedinstvenoj tebi	6
I sukobiti se treba znati!	8
Sve počinje vezanjem vezica	12
Koliko su pametni telefoni pametni za nas?	14
Probudi Anamariju u sebi!	17

Nastavne pripreme izradile su: Vanja Kožić Komar, Ana Munivrana, Marina Brkić, Sara Strejček i Ivana Lacko iz Foruma za slobodu odgoja

Udruga za promicanje stvaralaštva i jednakih mogućnosti Alternator; Medveščak 53, 10000 Zagreb

<h2>NASLOV RADIONICE: Pomažem drugima, pomažem sebi!</h2>	
Film	Najbolji prijatelj, Filmski klub E. T. (Ekipa Tomislav); Osnovna škola kralja Tomislava, Našice, 9'52"
Cilj	Upoznati učenike i učenice s volontiranjem; razviti osjećaj tolerancije i empatije prema životinjama; potaknuti prosocijalno ponašanje; potaknuti učenike i učenice na volontiranje i osvijestiti im da mogu biti pozitivna promjena u društvu.
Ishodi	Učenik/ca: <ul style="list-style-type: none"> • Prepoznaje prednosti volontiranja • Razmišlja o tome kako razviti svoje ideje o volonterskim akcijama/projektima • Prepoznaje važnost udomljavanja • Objašnjava odgovornost za kućne ljubimce.
Korelacije	<ul style="list-style-type: none"> • Sat razredne zajednice • Sat priroda i društvo • MPT Osobni i socijalni razvoj • MPT Građanski odgoj i obrazovanje.
Preporučeni razredi	1. – 8. razred osnovne škole (uz prilagodbu aktivnosti primjenjivo i za niže/više razrede)
Trajanje	Jedan školski sat (45')
Potrebni materijali	Flomasteri, bojice, vodene boje, pastele, A4 papir
Napomene	<p>Prije same aktivnosti upoznajte se s volontiranjem – što je volontiranje, koje su karakteristike volontiranja i volontera, koje koristi volontiranje donosi, motivi za volontiranje. Istražite i lokalne udruge ili skloništa za nezbrinute životinje te mogućnost volontiranja ili suradnje s njima.</p> <p><i>Volontiranjem se smatra dobrovoljno ulaganje osobnoga vremena, truda, znanja i vještina kojima se obavljaju usluge ili aktivnosti za dobrobit druge osobe ili za zajedničku dobrobit, a obavljaju ih osobe bez postojanja uvjeta isplate novčane nagrade ili potraživanja druge imovinske koristi za obavljeno volontiranje (Zakonu o volonterstvu, NN, br. 58/07 i 22/13).</i></p> <p><i>Volonteri su ljudi koje pokreću različiti motivi. Zajedničko im je da rade sa zadovoljstvom vjerujući u misiju koju ispunjavaju. Dobiju priliku naučiti nešto novo te pritom upoznaju nove ljude, surađuju s osobama koje dijele slične interese i uvjerenja, čine svoju zajednicu ugodnijom za život, kreativno provedu slobodno vrijeme, razbiju monotoniju svakodnevice, isprobaju svoje sposobnosti. (Munivrana, A., i dr. (2021.) „Zbirka radionica Pokreni promjenu“)</i></p> <p>Korisne informacije možete pronaći na ovim mrežnim stranicama:</p> <p> https://www.zakon.hr/z/258/Zakon-o-volonterstvu https://www.vcz.hr/ https://www.vcst.info/ https://vczd.org/ http://www.dku.efst.hr/mali-vodic-kroz-volontiranje/ https://jic.mps.hr/sklonista/#!sklonista </p>

Preporuke	<p>Predlažemo poticanje učenika i učenica na uključivanje u volonterske programe, organiziranje volonterskih akcija u školi ili organiziranje školskog volonterskog kluba. Više o pokretanju volonterskog programa u školama možete pročitati u publikacijama Roth, M., Pavlović, V., Morić, D., (2015.) „Volonterska kuharica“ i Rijavec, M., Jurčec, L., Pavlović, V. (2019.) „Školski volonteri“ dostupno na:</p> <p>https://fso.hr/wp-content/uploads/2021/02/volonterska_kuharica_kb-1.pdf</p> <p>https://fso.hr/wp-content/uploads/2021/02/2019_skolskivolonteri_publicacija.pdf</p>
Tijek aktivnosti	<p>Prije filma upitajte učenike što misle o naslovu radionice (Pomažem drugima, pomažem sebi!) te potaknite kratku raspravu. Možete im postaviti neka od sljedećih pitanja: <i>Jeste li kad pomagali baki ili djedu da naprave nešto što nisu mogli sami? Kome sve možemo pomagati i na koje načine? Možemo li pomagati samo ljudima ili možemo i životinjama? Kako se osjećate kada napravite nešto dobro za nekoga?</i></p> <p>Pogledajte s učenicima kratki film „Najbolji prijatelj“ u trajanju od 10 minuta, a zatim pokrenite razgovor o filmu. Pitajte ih što im se najviše svidjelo u filmu, znaju li što je to sklonište za nezbrinute životinje ili što znači udomljavanje.</p> <p>Skrenite im pažnju na to da se u filmu spominje kako se crni psi ili mačke teže udomljuju, pitajte ih što misle zašto je to tako, je li lako ili teško udomiti neku životinju.</p> <p>Aktivnost 1 (za učenike i učenice 1. r. – 4. r.): Podijelite učenicima papire, bojice, pastele i sl. i zadajte im da nacrtaju svoje kućne ljubimce. Ako netko nema kućnog ljubimca, može „posuditi“ jednog psa iz filma ili nacrtati kućnog ljubimca kojeg bi željeli imati. Zatim neka ih učenici predstave, ispričaju njihove priče, kako vode brigu o njima. Potaknite razgovor i raspravu, a neka od pitanja mogu biti <i>Što kućnom ljubimcu sve treba? Koliko je teško imati kućnog ljubimca? Što se misli pod ‘brigom’ za psa ili mačku?, Što je odgovorno ponašanje prema životinjama, a što neodgovorno?</i></p> <p>Zaključite kako su psi i mačke jako slatke i umiljate životinje, koje nam zasigurno mogu uljepšati život. Ali da su to prvenstveno živa bića i trebamo se ponašati odgovorno i jako dobro razmisliti prije nego što se odlučimo imati kućnog ljubimca. Ne treba olako uzimati životinje i trebamo biti spremni promijeniti naše navike i prilagoditi se, jer smo dužni brinuti se o njima cijeli njihov život. A oni će nam svakako na to uzvratiti nesebičnom ljubavi i veseljem i biti nam doživotni i vjerni prijatelji.</p> <p>Aktivnost 2 (za učenike i učenice 5. r. – 8. r.): Pitajte učenike i učenice znaju li tko su volonteri, jesu li se do sad susreli s tim pojmom, je li itko od njih do sada volontirao? Ako učenici prethodno nisu ništa znali o ovome, objasnite im ukratko što je volontiranje i tko su volonteri.</p> <p>Zatim započnite sa sljedećom aktivnošću: <i>Jesam li ikada...?</i> Postavljajte pitanja, a učenici neka umjesto s „da“ odgovaraju ustajanjem (ako je njihov odgovor „ne“</p>

	<p>neka ostanu sjediti). Neka od pitanja mogu biti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Jesam li ikada starijoj osobi pomogao nositi teške stvari?</i> • <i>Jesam li ikada sudjelovao u akciji prikupljanja igračkaka/materijala/hrane za neku korisnu svrhu?</i> • <i>Jesam li ikad prikupljao hranu za napuštene pse ili mačke?</i> • <i>Jesam li ikad sudjelovao u akciji uređenja okoliša ili prostorija škole?</i> • <i>Jesam li ikad pomogao prijatelju iz razreda u učenju?</i> <p>Postavite učenicima pitanje o tome kako su se osjećali dok su radili nešto za druge kako bi im pomogli.</p> <p>Aktivnost možete završiti tako da kažete učenicima i učenicama: <i>Ako ste barem na jedno pitanje potvrdno odgovorili (ustali), znate kako je volontirati. Ako ste barem jednom skupljali odjeću i igračke za djecu koja žive u dječjem domu, skupljali hranu i potrepštine za siromašne obitelji, obitelji stradale u potresu, uredili okoliš škole, prikupljali hranu za pse i mačke u skloništima, pomagali drugom učeniku ili učenici sa savladavanjem gradiva, a da pritom niste ništa očekivali zauzvrat, već ste zapravo volontirali!</i></p>
<p>Prijedlog za nastavak aktivnosti</p>	<p>Potaknite učenike i učenice, pogotovo viših razreda, da saznaju više o volontiranju. Ovo je iznimno široka tema, ali možete se „zadržati“ na temi pomaganja nezbrinutim životinjama. Dogovorite posjet (u suradnji s učenicima i učenicama, pogotovo viših razreda) lokalne udruge koja se brine za napuštene životinje, a koja će provesti radionicu s učenicima u razredu ili školi na temu volontiranja. Time će naučiti što znači volontiranje, koje su vrline volontera, gdje i kako se može volontirati te što je sklonište za napuštene životinje i što volonteri tamo rade. Naravno, možete organizirati i posjet jednom skloništu ili udruzi gdje će se učenici i učenice na licu mjesta upoznati s volontiranjem i brigom za napuštene ljubimce.</p> <p>Ako želite nastaviti pomagati, možete surađivati s različitim izvannastavnim grupama u školi (likovna grupa, keramičarska grupa, zbor, dramska grupa...) koji bi prodajom svojih radova na školskom sajmu ili organiziranom predstavom mogli prikupiti sredstva za pomoć skloništu/udruzi za nezbrinute životinje.</p>
<p>Izvori</p>	<p>Bajkuša, M., (2021.) „Učenik Građanin, Zbirka prijedloga nastavnih priprema uz priručnik za Građanski odgoj i obrazovanje“</p> <p>Munivrana, A., Morić, D., Pijaca Plavšić, E., Bajkuša, M., Rastović, M., Kožić Komar, V., (2021.) „Zbirka radionica Pokreni promjenu“</p>

NASLOV RADIONICE: Velika priča o jednom jedinstvenom i jednoj jedinstvenoj tebi	
Film	Nismo znali za Hrvatsku, Filmska skupina OŠ Strahoninec, 8'39"
Cilj	Razmisliti i prepoznati kako svatko od nas ima svoju priču; osvrnuti se na svoj dosadašnji životni put i biti ponosan na sebe; prepoznati zašto je važno pružati podršku drugima.
Ishodi	Učenik/ca: <ul style="list-style-type: none"> • Prikazuje svoju životnu priču • Prepoznaje da svatko ima svoju priču • Ukazuje na važnost pružanja podrške drugima kao i traženja podrške .
Korelacije	<ul style="list-style-type: none"> • Sat razredne zajednice • MPT Zdravlje • MPT Osobni i socijalni razvoj • MPT Građanski odgoj i obrazovanje.
Preporučeni razredi	5. – 8. razred osnovne škole
Trajanje	Jedan školski sat (45')
Potrebni materijali	A4 papiri s pripremljenim naslovom i fotografijom učenika, flomasteri
Napomene	Na provedbu aktivnosti u nastavku uvelike će utjecati imate li u učionici učenike i učenice iz Ukrajine ili druge inojezične učenike i učenice. U ovom filmu djeca iz Ukrajine govore o svom iskustvu izbjeglištva pa ako među vašim učenicima i učenicama ima onih koji su došli iz ratom pogođenih područja, imajte na umu njihove gubitke i traume i provjerite s njihovim roditeljima i skrbnicima (ali i njima samima) je li im u redu sudjelovanje u sljedećoj aktivnosti i prikazivanju filma.
Preporuke	Više o mentalnom zdravlju raseljenih učenika i učenica, ali i socijalizaciji, sporazumijevanju s njima te vrednovanju i poučavanju možete pogledati u publikaciji Pejić, I., Kožić Komar, V. (2022.) „Škole zajedništva – priručnik za integraciju učenika i učenica iz Ukrajine u osnovne škole“. Zagreb: Ured UNICEF-a za Hrvatsku, dostupno na https://fso.hr/wp-content/uploads/2022/09/F02.22.08-OS_SKOLE_ZAJEDNISTVA_23092022_WEB.pdf
Tijek aktivnosti	<p>Najavite učenicima i učenicama kako ćete se danas baviti s čak _____ (broj koliko ih je u razredu + vi) različitih, zanimljivih, važnih, posebnih priča. Pitajte ih imaju li ideju gdje ćete uspjeti naći toliko priča.</p> <p>Podijelite im A4 papire s naslovom <i>Velika priča o jednoj jedinstvenoj djevojčici/djevojci ili Velika priča o jednom jedinstvenom dječaku/mladiću</i> (prilagodite svakome/svakoj od njih). Koristite neobičan font i ispod naslova na papiru svakog od učenika, njihove fotografije (ako su vam dostupne, ako ne – napišite imena). U nastavku je njihov zadatak prisjetiti se svoje životne priče – rođenja, odrastanja, raznih trenutaka i osoba koje bi htjeli zabilježiti u svojoj priči. Dozvolite im da se izraze kako god im bolje odgovara – pjesmicom, crtežom, stripom, umnom mapom...</p> <p>Najavite im kako neće morati dijeliti svoje priče s drugima, one su ovdje za njih, kako bi se osvrnuli na sve velike ili male pobjede koje su dosad ostvarili, kao i razne izazove koje su uspjeli nadići. Tijekom aktivnosti, pratite reakcije svojih učenica i učenica te oslušajte treba li nekome dodatna podrška zbog nekog (ne)izrečenog</p>

	<p>dijela priče.</p> <p>Ako se svi slažu, možete napraviti izložbu priča ili ih učenice i učenici mogu ponijeti kući. Zatim učenicima i učenicama prikažite sliku djece koji će biti glavni likovi filma u nastavku. Neka vaši učenici podijele svoje dojmove o djeci iz filma „na prvi pogled”. Zatim pogledajte film <i>Nismo znali za Hrvatsku</i>.</p> <p>Potaknite učenice i učenike da podijele svoje dojmove o filmu i tri priče koje su vidjeli. Koliko se njihov dojam promijenio sada kada su im poznate priče ove djece. Zatim porazgovarajte na koji način svatko od njih može biti podrška raseljenim učenicima i učenicima u školi/razredu/zajednici. A na koji način ti učenici i učenice mogu njima biti podrška (npr. učenje ukrajinskog jezika, pomoć oko nekog sporta ili igrice u kojoj su dobri i sl.).</p> <p>Zaključite kako je važno imati na umu da svatko od nas ima neku svoju priču koja drugima nije poznata već donose zaključke na temelju prvog dojma, onog što su čuli od drugih ili prijašnjeg iskustva. Možemo neke priče nazvati tužnijima, sretnijima, neobičnima, tipičnima... ali samo svatko zna kako je njemu/njoj biti glavni lik u njegovoj/njezinoj priči. Osvrnimo se na svoju priču i budimo ponosni na velike i male uspjehe. Isto tako, ne budimo prestrogi prema sebi zbog pogrešaka i potražimo pomoć ako nam je teško zbog kojeg dijela naše priče. I budimo bolji jedni prema drugima jer nekad je i malo potrebno da nečiju priču učinimo sretnijom.</p>
--	---

<h2>NASLOV RADIONICE: I sukobiti se treba znati!</h2>	
Film	Kad učiteljica ode na tri minute, MEKA - radionica medijske kulture OŠ Svetvinčenat, 3'44"
Cilj	Naučiti izražavati se kad se želimo zauzeti za sebe ili riješiti problem koji imamo s nekim; savladati osnove rješavanja problema i suradnje; unaprijediti komunikacijske kompetencije; usvojiti osnove rješavanja sukoba; naučiti razliku između kompromisa i suradnje; naučiti razliku između raznih vrsta rješavanja sukoba.
Ishodi	Učenik/ca: <ul style="list-style-type: none"> • Prepoznaje i uvažava potrebe i osjećaje drugih • Razvija komunikacijske kompetencije i uvažavajuće odnose s drugima • Razvija strategije rješavanja sukoba • Preuzima odgovornost za svoje ponašanje • Suradnički uči i radi u timu • Prepoznaje stilove rješavanja sukoba.
Korelacije	<ul style="list-style-type: none"> • Sat razredne zajednice • MPT Osobni i socijalni razvoj • MPT Građanski odgoj i obrazovanje.
Preporučeni razredi	5. – 8. razred osnovne škole
Trajanje	Jedan školski sat (45')
Potrebni materijali	Prazni listovi papira, olovke, radni listovi <i>Stilovi rješavanja sukoba</i> (na zadnjoj stranici)
Napomene	S obzirom na to da je tema radionice sukob, bilo bi dobro da ste svjesni postoje li neki aktualni sukobi u razredu i školi. Imajte na umu da bi ovakva radionica mogla potaknuti temu postojećeg sukoba.
Preporuke	Aktivnosti su dijelovi iz radionica koje su objavljene u publikaciji Munivrana, A., Perak, J., (2021.), „Protresi! Zbirka nastavnih priprema za razvoj emocionalne otpornosti i suočavanja s krizom“, ako želite ove aktivnosti proširiti ili nastaviti provoditi. Publikacija je dostupna na https://fso.hr/wp-content/uploads/2021/11/Protresi_zbirka-nastavnih-priprema_Skole-podrske.pdf U slučaju da vam je potrebno šire znanje iz tog područja medijacije, više informacija možete pronaći na stranici Foruma za slobodu odgoja https://fso.hr/medijacija/
Tijek aktivnosti	<i>Podijelite učenike u parove te započnite s igrom u paru Jedna olovka – dva crtača. Svakom paru dajte jedan papir i samo jedan flomaster/bojicu. Učenici imaju zadatak da jednim flomasterom kojeg moraju zajedno držati nacrtaju zajedničku sliku. Bitno je da se cijeli rad odvija u potpunoj tišini, bez dogovaranja o tome što će se crtati. Za ovaj zadatak učenicima dajte minutu. Nakon što su odradili prvi dio zadatka (vjerojatno uz podosta smijeha), recite učenicima da im je sljedeći zadatak da na poleđini papira nacrtaju svatko svoju sliku, opet samo jednom bojicom koju drže zajedno, opet bez dogovora, u potpunoj tišini. Za to im također dajte minutu. Nakon završetka zamolite učenike da vam pokažu obje slike. Pitajte svaki par kako su se osjećali dok su crtali prvu i drugu sliku. Je li došlo do kakvog sukoba, jesu li se (unatoč tome što nisu smjeli razgovarati) uspjeli dogovoriti, na koji način, je li netko u paru nametao da se crta baš ono što je on zamislio i sl. Ta će vježba učenicima biti jako zabavna, iako je ona zapravo dosta ozbiljna i otvara mogućnost razgovora o tome kako se tko snalazi kad se treba zauzeti za sebe i/ili surađivati s drugima. (Munivrana A., Perak J. (2021.), „Protresi!</i>

	<p>zbirka nastavnih priprema za razvoj emocionalne otpornosti i suočavanja s krizom“).</p> <p>Ako radite s višim razredima, možete predložiti učenicima i učenicama da u paru analiziraju svoje postupke dok su crtali te da pokušaju definirati kako su se ponašali u ovoj potencijalno konfliktnoj situaciji.</p> <p>Ispričajte učenicima i učenicama da nas ova vježba može podsjetiti i na to kako se ponašamo kad nam nešto ne ide baš po planu, kad se moramo izboriti za sebe ili kad smo suočeni s nečijim zahtjevom.</p> <p>Zatim, pustite film.</p> <p>Nakon filma, upitajte učenike kako im se svidio film. <i>Do čega je došlo u filmu (do sukoba)? Zbog čega je nastao sukob među učenicima? Kako bi definirali što je sukob?</i></p> <p>Nakon što nekoliko učenika predloži svoje definicije, recite im da je <i>sukob pojam koji označava situaciju u kojoj se sukobljavaju najmanje dva ili više različitih i suprotnih mišljenja/gledišta o situaciji, zbivanju, osjećajima, načinu rješavanja nekog problema, nesuglasnosti ciljeva i mogućih načina njihovih ostvarenja i slično</i> (Munivrana A., Pijaca Plavšić E., Pavlović V., Perak J. (2017.), „Možemo to riješiti! – razumijevanje i upravljanje sukobima. Osnovni priručnik medijacije“).</p> <p>Recite im da je sukob prirodan i važan dio života. On može biti prilika za učenje i rast ako naučimo kako primijeniti principe suradnje u odnosu.</p> <p>Upitajte učenike i učenike neka se prisjete kako se osjećaju kao dio grupe (kao član obitelji, prijateljske grupe, razreda...). Imaju li dobro iskustvo suradnje? Mogu li se zajedno lako dogovoriti i biti zadovoljni s odabranim rješenjem? Mogu li se prisjetiti nekog primjera kad dogovor i ne ide tako glatko – recimo kad netko uvijek inzistira da je po njegovom, kad netko ne kaže što želi, kad se netko uvijek naljuti i sl.?</p> <p>Razmislite o tome što ste vi naučili tijekom godina životnog i radnog iskustva i što je vama pomoglo da rješavate probleme u suradnji s drugima. Pripremite jednu svoju kratku priču, ovisno o dobi učenica i učenika.</p> <p>Recite im kako neki ljudi u sukobima reagiraju agresivno i ne gledaju nikog osim sebe, dok se drugi povuku. Upitajte ih mogu li prepoznati takve likove u filmu – što su napravili, kako su se ponašali u tim situacijama. Možete ih i upitati znaju li kako to izgleda kada se netko u sukobu povuče, a netko bude agresivan.</p> <p>Predstavite im model <i>Stilovi rješavanja sukoba</i> iz priloga na zadnjoj stranici (Munivrana A., Perak J. (2021.) „Protresi! zbirka nastavnih priprema za razvoj emocionalne otpornosti i suočavanja s krizom“) i popričajte o tome prepoznaju li se u nekima, ili u većini, i koji im se najviše sviđa. Ukratko ih upoznajte s prednostima i nedostacima pojedinog stila.</p> <p>Zatim im najavite da ćete sad raditi na jednoj konkretnoj situaciji. Ako u razredu ili školi trenutno postoji neka konfliktna situacija koju možete iskoristiti za ovu radionicu, to bi bilo idealno jer bi se radilo na realnom iskustvu. No ako odlučite da iz nekog razloga radije ne biste uzeli realan primjer (jer je situacija preosjetljiva ili vam je teško zadržati</p>
--	---

	<p>neutralnost), odaberite jednu od izmišljenih problemskih situacija koje predstavljaju izazov za grupu prijatelja, kolega, vršnjaka ili obitelj.</p> <p>Mogući primjeri koje možete iskoristiti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • U tvom društvu postoji nova osoba i dio ekipe se ne želi družiti s njom/njim, a dio želi. • U tvojoj obitelji netko smatra da treba dobiti svoju sobu, a netko drugi želi da ta soba postane zajednička soba za učenje. • (neka i sami učenici navedu situaciju koja im je zanimljiva i aktualna) <p>Učenike i učenice podijelite u manje grupe i podijelite im radni list Stilovi rješavanja sukoba. Učenici trebaju prokomentirati situaciju koju su odabrali, a zatim proći komunikacijske stilove i zamisliti kako bi izgledala takva reakcija i kakvo bi se rješenje u grupi postiglo. Prođite s njima svaki stil i dobro procijenite jesu li shvatili bit svakog od stilova ili im je potrebno dodatno pojašnjenje. Možete ih pozvati i da pokažu ili odglume reakciju u pojedinom stilu.</p> <p>Možete ih pitati <i>Koji vam je stil bilo najlakše opisati, a koji najteže i zbog čega? Po čemu je svaki od stilova pozitivan, a po čemu negativan? Zna li nekog tko dobro zna surađivati? Kakva je ta osoba? Prepoznajete li nekog u pojedinom stilu?</i></p> <p>Zaključite raspravu sljedećom ili sličnom porukom: <i>Svaki je od ovih stilova ponekad potreban i pozitivan, a najkvalitetnijim za složene grupne probleme smatra se stil suradnje, kad je „više glava pametnije od jedne“ i kad je važno da dugoročno svi budu zadovoljni. S ovom vještinom ćete se puno susretati u životu - jer smo svi različiti. Zato je važno naći način da premostimo te razlike i surađujemo. Kad god želite nešto promijeniti u svojoj okolini, ovo će biti prva stepenica. Za ovaj je stil važno da se svi uključe, da im je stalo, da odgovorno sudjeluju i da imaju svoj stav! Naravno, prije rješavanja bilo kojeg problema uvijek je dobro duboko udahnuti i brojati do deset, imati puno razumijevanja i truditi se „čuti“ sve strane uključene u sukob. Neka vas poneki neuspjeh ne obeshrabri, to je sve za očekivati, treba biti strpljiv i uporan!</i></p>
Izvori	<p>Munivrana A., Perak J. (2021.) „Protresi! zbirka nastavnih priprema za razvoj emocionalne otpornosti i suočavanja s krizom“</p> <p>Munivrana A., Pijaca Plavšić E., Pavlović V., Perak J. (2017.) „Možemo to riješiti! – razumijevanje i upravljanje sukobima. Osnovni priručnik medijacije“</p>

Radni list: Stilovi rješavanja sukoba

Znate li koji su tipični načini na koje obično rješavamo sukobe (pa i druge probleme)? Zovemo ih još i **Stilovi rješavanja sukoba**.

1. **Borba i pobjeđivanje drugih: NATJECANJE** – želimo biti najbolji, pobijediti, na razne načine pokušavamo nametnuti svoje mišljenje i svoja rješenja. Spremni smo napasti druge s kojima se ne slažemo i ponekad postati grubo ili agresivni.
2. **Popustljivost: PRILAGOĐAVANJE** – želimo biti prijateljski nastrojeni, usrećiti druge, važno nam je da su svi zadovoljni, lako se prilagodimo. Ponekad ne mislimo o sebi, ne zauzimamo se otvoreno za sebe i s vremenom možemo postati jako nezadovoljni. A ponekad to radimo jednostavno zato jer nam neki problem nije toliko važan pa ne inzistiramo na svom prijedlogu.
3. **Stil IZBJEGAVANJA** – ne želimo sukob i svađu ni pod koju cijenu. Sve nam je to jako naporno i neugodno. Ako se odlučimo za ovaj stil, praviti ćemo se da problem ne postoji ili da nije tako ozbiljan.
4. **KOMPROMIS** – kad situacija nije toliko jako važna, a ipak je moramo riješiti, onda pregovaramo i „trgujemo“ s drugom stranom. Malo popusti jedan, malo drugi i postigne se neko polovično rješenje s kojim su svi donekle zadovoljni. I to je ponekad potrebno.
5. **SURADNJA** – u suradnji je svatko važan i svatko sudjeluje u pronalaženju rješenja. Rješenje ne mora biti savršeno, ali treba biti dovoljno dobro i prihvatljivo za sve. Obično nešto duže traje i zahtijeva komunikaciju i razgovor svih uključenih. Traži se kvalitetno rješenje u kojem se svi osjećaju kao pobjednici, čak i ako su odustali od nekih svojih zahtjeva, i rješenje u kojem je svaki član grupe bio važan.

NASLOV RADIONICE: Sve počinje vezanjem vezica	
Film	Trčanje, Osnovna škola Bijelo Brdo, 3'59"
Cilj	Prepoznati važnost tjelesne aktivnosti; osvijestiti aktivnosti u kojima najviše uživaju; osvijestiti vlastite vještine i sposobnosti; uvažiti individualne sklonosti i mogućnosti.
Ishodi	Učenik/ca: <ul style="list-style-type: none"> • Prepoznaje svoje vještine i sposobnosti • Prepoznaje svoju motivaciju • Uvažava vrijednosti i mogućnosti drugih.
Korelacije	<ul style="list-style-type: none"> • Sat razredne zajednice • MPT Zdravlje • MPT Osobni i socijalni razvoj • MPT Građanski odgoj i obrazovanje.
Preporučeni razredi	5. – 8. razred osnovne škole
Trajanje	Jedan školski sat (45')
Potrebni materijali	Post-it papiri, flipchart papiri, A4 papiri, bojice, pastele, flomasteri
Napomene	U radionici će se govoriti o motivaciji, treniranju, sportu i drugim aktivnostima. Budite spremni na to da će nekim učenicima i učenicama biti teško prepoznati se u ovome ili uvidjeti vlastite vrline. Slobodno napomenite da je u redu ako netko još nije otkrio nešto što ga pokreće, ne zna što je to „ono nešto“. Važno je naglasiti da smo svi različiti, jedinstveni i da nas ne pokreću iste stvari. Isto tako, važno je da učenici i učenice osvijeste samoga sebe, koje kvalitete i vrline nose u sebi, što ih veseli, u čemu uživaju. To ne mora biti ništa veliko, posebno, drugačije; to može biti čitanje knjiga, briga za starije, šetanje psa, fotografiranje, crtanje, odlazak u prirodu.
Preporuke	Ako želite dodatno raditi s učenicima i učenicama na otkrivanju njihovih talenata i vještina, predložimo radionicu „Moj element“ iz zbirke Munivrana, A. i dr. (2021.) „Zbirka radionica Pokreni promjenu“ dostupnu na https://fso.hr/wp-content/uploads/2018/12/pokreni_promjenu_HR_zbirka.pdf
Tijek aktivnosti	<p>Prije početka filma pitajte učenike mogu li iz naslova radionice (Sve počinje vezanjem vezica) pogoditi o čemu se u filmu radi. Ako želite, odgovore možete napisati na ploču pa kratko prokomentirati.</p> <p>Pogledajte zatim film <i>Trčanje</i> u trajanju od 4 minute. Po završetku filma upitajte učenike kako im se svidio film, vole li oni trčati, što misle o tome da „trčanje nije sport i da to svatko može“. Pitajte ih što misle o tome da „često trčanje uspoređujemo sa životnom utrkom.“</p> <p>Podijelite s njima svoju omiljenu aktivnost, ono što vas pokreće i motivira i kako se osjećate dok se bavite time. Potaknite zatim učenike da i oni podjele što je to što njih pokreće, koja aktivnost ih „tjera naprijed“.</p> <p>Budite oprezni da razgovor ne skrene s teme – naglasite da ovdje ne mislite na gledanje televizije, slušanje muzike ili igranje igrica. I ovdje možete odgovore napisati na ploču i dodati već napisanim odgovorima. Odgovore možete pisati i na post-it papirima pa ih pokušati grupirati.</p>

	<p>Učenike i učenice možete upoznati i s pojmom The Flow.</p> <p><i>Psiholog Mihaly Csikszentmihalyi u svojoj knjizi 'Flow: The Psychology of Optimal Experience' (Csikszentmihalyi, M. 1990) govori o tome kako osloboditi vlastitu kreativnost, kroz doživljaj zadovoljstva u određenoj aktivnosti zahvaljujući nečemu što je nazvao FLOW. FLOW je stanje potpune uključenosti ili udubljenosti u neku aktivnost, stanje kreativnosti i užitka, kada je osoba potpuno uronjena u ono što radi (Pavlović, et al. 2017.). Znati gdje se nalazi naš FLOW u odnosu na druga stanja koja možemo osjetiti, daje nam određenu sigurnost i kontrolu da se osjećamo dobro, dok istovremeno radimo ono što nas motivira, veseli, ispunjava i daje osjećaj da živimo ispunjeno. (Perak, J., Munivrana A. (2023) „Nitko nije kao ti! Pričajmo o mentalnom zdravlju: Radna bilježnica za mlade - Moj flow“)</i></p> <p><i>Kakav je moj flow?</i></p> <p>.....</p> <p><i>Kako se osjećam i što vjerujem o sebi kada radim ono što mi je strast?</i></p> <p>.....</p> <p><i>Kako u svakodnevnom životu mogu uroniti češće u stanje flowa?</i></p> <p>.....</p> <p>U nastavku podijelite učenike i učenice u manje grupe i neka svaki učenik nacrti svoju omiljenu aktivnost ili sebe kako se bavi tom aktivnošću. Ako žele, ispod crteža mogu napisati kako se osjećaju dok se bave tom aktivnošću, što ih veseli, motivira, zbog čega je to „njihova aktivnost“ i što uče kroz nju. Po završetku, pozovite učenike da ispričaju jedni drugima što su zapisali.</p> <p>Radionicu možete zaključiti nekom motivacijskom porukom, kao na primjer: <i>Nije važno bavite li se sportom (ili bilo kojom drugom aktivnošću) aktivno ili samo povremeno, profesionalno ili amaterski. Važno je da uživajte u tome, da uvijek dajete najbolje što možete i da se pri tome i zabavite. Vrhunski rezultati sigurno su važni, ali i male, svakodnevne pobjede jednako su važne. Sport nas može pokrenuti, dati osjećaj postignuća i ponosa, tjera nas da pomaknemo vlastite granice, izađemo iz zone komfora. Može biti odlična motivacija i pokretačka snaga, i uči nas da se uvijek može krenuti ispočetka. A prvi korak je vezanje vezica.</i></p>
Izvori	<p>Munivrana, A., Morić, D., Pijaca Plavšić, E., Bajkuša, M., Rastović, M., Kožić Komar, V. (2021.) „Zbirka radionica Pokreni promjenu“</p> <p>Kožić Komar, V. (2020.) Forumove međupredmetne teme, „Moja omiljena aktivnost“ (razredna nastava)</p>

NASLOV RADIONICE: Koliko su pametni telefoni pametni za nas?	
Film	Bez veze, Videoskupina Učeničkog doma Ugostiteljsko-turističke škole Osijek, Osijek, 9'58"
Cilj	Prepoznati prednosti/nedostatke korištenja mobilnih uređaja i suvremene tehnologije; razumjeti da nam njihovo korištenje treba za svakodnevno funkcioniranje, ali da bismo trebali obratiti pozornost na prekomjerno korištenje; prepoznati da je važno imati trenutke prisutnosti ili posvećenosti nečemu što nam je važno i ispunjava naše živote.
Ishodi	Učenik/ca: <ul style="list-style-type: none"> • Prepoznaje vlastitu (ne)ovisnost o mobilnom uređaju • Prepoznaje prednosti i nedostatke suvremene tehnologije • Shvaća važnost prisutnosti bez mobitela • Razmišlja o tome kako smanjiti svoje vrijeme provedeno na mobitelu.
Korelacije	<ul style="list-style-type: none"> • Sat razredne zajednice • Sat hrvatskog jezika • Sat informatike • MPT Zdravlje • MPT Osobni i socijalni razvoj • MPT Uporaba IKT-a.
Preporučeni razredi	7. i 8. razred osnovne škole
Trajanje	Jedan školski sat (45', +10 minuta na idućem satu za dijeljenje dojmova ako su učenici i učenice sudjelovali u izazovu)
Potrebni materijali	2 plakata/ <i>flipcharta</i> , markeri
Napomene	U filmu su tri srednjoškolke istraživale utjecaj pametnih telefona na živote ljudi tako da su tri dana u potpunosti prestale koristiti svoje mobitele. Poanta nije da se moramo u potpunosti odreći tih uređaja jer imaju i puno pozitivnih strana, ali treba razmisliti u kojim trenucima ih ipak pretjerano koristimo i time zanemarujemo neke druge potrebe, aktivnosti i povezanosti s drugima.
Preporuke	Predložimo daljnji rad na temi društvenih mreža i njihovih utjecaja na mentalno zdravlje, a dodatne korisne informacije možete potražiti na poveznici https://www.medijskapismenost.hr/stete-li-drustvene-mreze-mentalnom-zdravlju-tinejdzera/
Tijek aktivnosti	<p>Započnite sat kratkom raspravom. <i>Možete li procijeniti koliko vremena dnevno provodite na svojim mobitelima? Na kojim aplikacijama i društvenim mrežama provodite najviše vremena?</i> Kada nekoliko učenika podijeli svoje odgovore, neka provjere na svojim mobitelima koliko su stvarno vremena proveli na uređajima i društvenim mrežama (Android: Postavke → Digitalna ravnoteža i roditeljski nadzor → vidjet će koliko su taj dan proveli na uređaju, a kad kliknu na krug, mogu vidjeti po danima; iPhone: Postavke → Screen Time → Turn On Screen Time → Continue → odabrati This is My Device). Vjerojatno je da će stvarno provedeno vrijeme na pametnim telefonima biti duže nego što je očekivano. Zamolite učenike i učenice da nakon toga spremu svoje mobitele.</p> <p>Kada završi rasprava, pustite film.</p> <p>Nakon filma započnite raspravu o tome kako su oni doživjeli film. <i>Što mislite o filmu? Kako vam se svidio? Možete li zamisliti svoj život bez mobitela? Što mislite, koliko dugo</i></p>

	<p><i>biste mogli izdržati bez njega?</i></p> <p>Sljedeća je aktivnost o prednostima i nedostacima korištenja mobitela. <i>Koje su prednosti korištenja mobitela? Koji su nedostaci?</i> Podijelite učenike i učenice u dvije ili više grupa – jedna neka zapiše pozitivne strane korištenja mobitela kao i korisne aktivnosti koje im mobitel omogućava, a druga grupa neka zapiše nedostatke i opasnosti prekomjernog korištenja mobitela. Za rad u grupi učenice i učenici imaju 10 minuta za raspraviti i zapisati zaključke. Na kraju neka zaključke predstave cijelom razredu.</p> <p>Ponovno pokrenuti raspravu: <i>Mogu li zamisliti svoj život bez mobitela? Što misle, koliko dugo bi mogli izdržati bez njega? Koliko je „previše“ vremena dnevno provoditi na mobitelu? Je li realno da se u potpunosti odrekemo pametnih telefona?</i></p> <p>Pažljivo slušajte njihove odgovore te usmjeravajte raspravu temeljem onog što čujete. Zatim prokomentirajte kako možemo smanjiti prekomjerno i nepotrebno korištenje pametnih telefona. Veliki problem koje su doživjele djevojke iz filma je dosada. Pitajte ih kako možemo provoditi svoje slobodno vrijeme, a da nije na mobitelu. Započnite raspravu na ovo pitanje nekim osobnim primjerom (šćete psa, igrate društvene igre s obitelji, čitate knjigu...).</p> <p>Podijelite učenike i učenice u grupe od dvije osobe (može i na način da rade s osobom s kojom sjede). Neka raspišu što više aktivnosti koje mogu raditi u svoje slobodno vrijeme, a da nisu na mobitelu. Potaknite ih na kreativnost, da predlože neke aktivnosti koje možda inače ne rade, neke koje bi ih potakle na povezivanje s bliskim ljudima, koje mogu pozitivno utjecati na njihovo zdravlje... Za ovu aktivnost raspisivanja što više ideja imaju 5 minuta. Na kraju aktivnosti, pozovite učenike da podijele što su izdvojili, a zatim napišite sve ideje na ploču (bez ponavljanja istih). Upitajte li kako im se čine ove ideje i mogu li biti dobra zamjena za mobitel.</p> <p>U nastavku je jedan od načina na koji možete zaključiti raspravu: <i>Pametni telefoni nam donose puno prednosti i znatno olakšavaju život, no zbog prekomjernog korištenja može doći i do negativnih posljedica. Neke od negativnih posljedica su: zdravstveni problemi i problemi mentalnog zdravlja, manjak koncentracije, niže ocjene u školi, poremećaj spavanja, kratkovidnost... Zamislite koliko korisnih stvari biste mogli napraviti, ili koliko toga novog naučiti, ako zamijenite samo jedan sat 'skrolanja' za sat vremena čitanja knjige. Ili provedite sat vremena u šetnji s kućnim ljubimcem. Ljudi su društvena bića i svima nam je potrebna interakcija s drugima. Probajte zamijeniti virtualni razgovor s prijateljem/prijateljicom razgovorom uživo. Tko zna, možda vam se i sviđi!</i></p>
<p>Prijedlog za nastavak aktivnosti</p>	<p>Pozovite učenike i učenice na izazov - da sami sebi odrede neku aktivnost koju će raditi idućih tjedan dana u slobodno vrijeme koje bi inače proveli na mobitelu. To može biti šetnja, druženje s prijateljima bez korištenja mobitela, crtanje, čitanje knjige, neki sport... Ili ih može inspirirati neka ideja koja je zapisana na ploči. Neka bude što konkretnije, primjerice: „Svako popodne nakon škole, umjesto da budem sat vremena na mobitelu, ići ću prošetati s prijateljem/prijateljicom.“ Svatko neka zapiše za sebe ili neka svi zapišu na jedno mjesto (na ploču, plakat, <i>flipchart</i>). Neka stave to što su zapisali na neko vidljivo mjesto u učionici kao podsjetnik svima, a ako su zapisivali ideje za sebe, neka ih stave u svoju sobu pored kreveta, na radnom stolu, na vrata. Potaknite ih da budu jedni drugima podrška, bilo na način da skupa rade neke aktivnosti za izazov bilo da si budu uzajamna podrška u tome da se „drže“ izazova. Nakon tjedan dana, na</p>

	početku idućeg sata ukratko prokomentirajte koliko su se uspjeli držati izazova i jesu li što naučili iz toga. Mogu voditi i dnevnik, zapisivanjem ili putem videozapisa, poput djevojaka u filmu. Ako žele, mogu podijeliti svoj film na početku idućeg sata kad će učenici razmjenjivati dojmove o aktivnosti.
Izvori	https://www.medijskapismenost.hr/stete-li-drustvene-mreze-mentalnom-zdravlju-tinejdzera/

<h2>NASLOV RADIONICE: Probudi Anamariju u sebi!</h2>	
Film	Bravo, Anamarija, Studio kreativnih ideja Gunja, Gunja, 6'42"
Cilj	Prepoznati naše različitosti kao naše bogatstvo; prepoznati naše jake strane, raspraviti o važnosti zauzimanja za sebe te vježbati kako se u raznim situacijama zauzeti za sebe.
Ishodi	Učenik/ca: <ul style="list-style-type: none"> • Prepoznaje svoje posebnosti • Prepoznaje svoje jake strane • Ukazuje na važnost zauzimanja za sebe .
Korelacije	<ul style="list-style-type: none"> • Sat razredne zajednice • MPT Zdravlje • MPT Osobni i socijalni razvoj • MPT Uporaba IKT-a.
Preporučeni razredi	7. i 8. razred osnovne škole (uz prilagodbu aktivnosti primjenjivo i za niže/više razrede)
Trajanje	60 minuta
Potrebni materijali	Škare, obrisi puzzli na A3 ili A4 papiru, flomasteri, papirići s opisom situacija za 2. aktivnost
Napomene	<p>Uz prvu aktivnost: Imajte na umu da će možda nekim učenicima biti teško sjetiti se svoje jake strane, pa vi imajte pripremljenu ideju za svakog od njih. Vjerujemo da u svakom od svojih učenika i učenica možete prepoznati neku jaku stranu i nešto pozitivno što će im pomoći da i sami na sebe gledaju s više samopouzdanja: <i>jako lijep rukopis, smisao za humor, kreativan stil odijevanja, zarazni smijeh i sl...</i></p> <p>Uz drugu aktivnost: Važno je učenike i učenice podržavati da se zauzmu za sebe i steknu potrebno samopouzdanje. Vježbajte na ponuđenim primjerima rečenice koje mogu imati spremne za neke buduće situacije, npr. <i>Ne želim da tako razgovaraš sa mnom pa ću sad otići., Meni se sviđa to što ja nosim., Žao mi je što te nasmijavaju ovakve fore, ali meni nije smiješno...</i></p> <p>Također, nekim učenicima i učenicama nije ugodno izražavati se na taj način pa ih ohrabrite rječima da je ponekad u redu i maknuti se od druge osobe bez objašnjenja. Naravno, potaknite učenike i učenice da ako su izloženi bilo kakvom obliku nasilja, to podijele s vama ili nekom drugom odraslom osobom kojoj vjeruju.</p>
Preporuke	<p>Kako bi učenice i učenici dodatno unaprijedili svoj način izražavanja, posebice u situacijama kad se treba zauzeti za sebe ili razumjeti drugu stranu, predložimo aktivnost Zauzmi se za sebe iz publikacije Kožić Komar, V., Munivrana, A. (2022.) „Tvoja supermoć: zbirka nastavnih listića za razvoj emocionalne otpornosti“. Zagreb: Ured UNICEF-a za Hrvatsku, dostupno na https://fso.hr/wp-content/uploads/2022/12/TVOJA_SUPERMOC.pdf</p>
Tijek aktivnosti	<p>Na početku sata neka učenice i učenici promisle o tome po čemu se oni razliku od drugih. Tko želi, neka podijeli odgovor s ostatkom razreda. Također, bilo bi vrijedno kada biste i vi podijelili svoje misli (ako ste na to spremni), posebno ako su vezane uz vaše odrastanje i po čemu ste se vi isticali među drugima (bilo da vam je to donijelo neke ugodne ili manje ugodne emocije).</p> <p>Zatim pogledajte s učenicima i učenicama prvi dio filma <i>Bravo, Anamarija</i> (do 2:35).</p>

	<p>Porazgovarajte s njima o tome u čemu je Anamarija drugačija od ostatka ekipe. Vide li kod nje neke razlike koje možemo nazvati njenom <i>jakom stranom</i>, ili primjećuju samo zbog čega se ne uklapa u ekipu?</p> <p>Zatim prikažite učenicima i učenicama film do kraja.</p> <p><i>Što je napravila Anamarija?</i></p> <p>Zašto je tako reagirala? Jeste li iznenađeni? Po čemu se istaknula u odnosu na svoju ekipu? Zajedno dođite do zaključka kako se jedina zauzela za sebe i za svoj tim.</p> <p>Aktivnost 1: Šarene puzzle</p> <p>Najavite učenicima i učenicama kako će u nastavku svatko od njih razmisliti o svojim jakim stranama (to mogu biti rezultati u nekom predmetu i sportu, ali potaknite učenike da se usredotoče na one jake strane koje nisu 'mjerljive' ocjenama ili rezultatima: <i>rado pomažem, dobro slušam...</i>). Podijelite učenicima obrise <i>puzzli</i> na A3 ili A4 papiru koje mogu sami izrezati, a zatim na njih napisati ili nacrtati neku njihovu jaku stranu. Zatim sve <i>puzzle</i> izložite na zidu kako bi vas podsjećale na posebnost svakog od vas, ali i na zajedništvo u razredu koji ne bi bio isti da bilo koja od <i>puzzli</i> nedostaje baš takva kakva jest - šarena, jedinstvena.</p> <p>Naravno, bit će dodatno vrijedno ako uspijete pripremiti obrise <i>puzzli</i> na način da zbilja imaju određeno mjesto uz <i>puzzle</i> oko sebe s kojima će složiti cjelovitu sliku, pa učenici i učenice mogu na podu slagati <i>puzzle</i> dok sve ne nađu na svoje mjesto.</p> <p>Aktivnost 2: Zauzmi se za sebe</p> <p>Započnite pitanjem: <i>Jeste li vi ponekad u situaciji da se osjećate ugroženo ili napadnuto i ne znate kako reagirati?</i></p> <p>U nastavku podijelite učenike i učenice u nekoliko grupa i dajte im pripremljene primjere situacija u nastavku. Njihov je zadatak da predlože nekoliko rečenica kojima bi se osoba iz svake od situacija mogla (nenasilno) zauzeti za sebe. Prijedloge mogu nacrtati ili odglumiti, s time da postavite granice oko korištenja neprimjerenih riječi ili komentara (za najmlađi uzrast možete pripremiti plišane igračke, a za stariji primjere sukoba iz medija).</p> <p>Situacije:</p> <p>Marija stalno zeza Lukasa jer jedini u razredu nema markiranu odjeću.</p> <p>Matej se na igralištu igra loptom. Nepoznati dečko uzima mu loptu i ne želi je vratiti.</p> <p>Nika uistinu jako voli slušati rock. No većina u razredu sluša trap pa stalno sluša fore na svoj račun koje joj baš i ne sjedaju najbolje.</p> <p>Dea je izbačena iz WhatsApp grupe u kojoj je bila s frendicama iz razreda. Ne razumije zašto.</p> <p>Marin ima zdravstvenih problema s nogom i teško mu je dugo stajati. U autobusu mu se</p>
--	---

	<p>povišenim tonom obraća stariji gospodin koji njegovo sjedenje naziva nepoštivanjem starijih.</p> <p>Za kraj zaključite s učenicima i učenicama kako je važno prepoznati svoju posebnost i vrijednost te se znati zauzeti za sebe. Nismo svi isti i to je u redu. Ali ono što bi nam trebalo biti zajedničko je da cijenimo sebe, prepoznamo svoju vrijednost i radimo na tome da budemo brižni prema drugima, ali i prema sebi.</p>
--	--