



# JACĀJMO SAMOPOUZDANJE KOD UČENIKA OSNOVNIH ŠKOLA

DOBRE PRAKSE ZA NASTAVNIKE  
2022-1-BG01-KA220-SCH-000087066



Co-funded by  
the European Union





# SADRŽAJ

## 1. Uvod

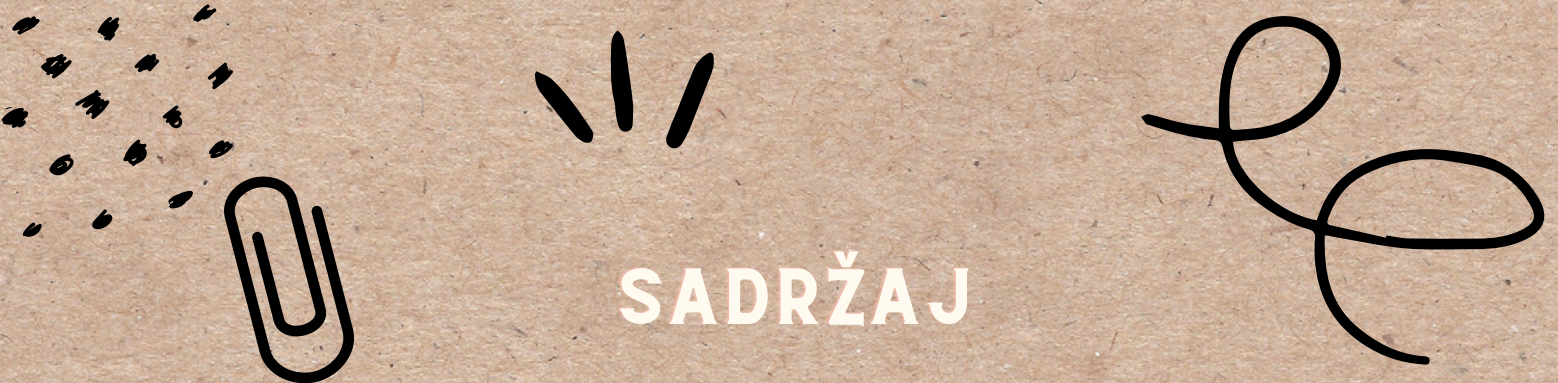
- Zašto pravimo ovaj priručnik?
- Kako ga koristiti?

## 2. Šta je samopouzdanje?

- Šta je samopouzdanje i zašto je bitno?

## 3. Dobre prakse

- Dnevnik zahvalnosti
  - Dnevnik ciljeva
  - "Ja sam ..." aktivnost
  - Mape empatije
  - Uočite svoju snagu
  - Kreativno pripovijedanje sa kulturološkim temama
  - Učimo engleski bez stresa
  - Aktivnosti iz učionice za jačanje samopouzdanja
  - Upoznajmo sebe
- 



# SADRŽAJ

- Sesije "Oluja mozga"
- Kutija uspomena
- Zahvalnost
- Jačanje odnosa u odjeljenju
- Dijeljenje komplimenata u krug
- Pažljivo slušanje
- Budi radoznao
- Nešto o meni
- Plan korištenja jačih strana učenika
- Mali čovjek
- Da sam ja ...
- Hajde da uživamo
- Pantomima emocija
- Dodjeljivanje komplimenata u odjeljenju
- Smisleni pokreti
- Isti ali različiti
- Iznoštanje svog mišljenja – bijela bubamara sa zelenim tačkama
- Suočavanje sa uspjehom/neuspjehom

## 4. Zaključak



- Glosar



# UVOD

**Zašto nam treba ovaj priručnik?**



# Zašto pravimo ovaj priručnik?

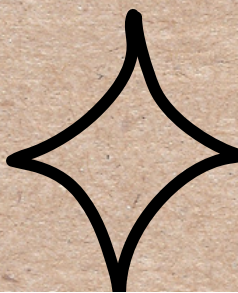
Ova publikacija je nastala kao jedan od rezultata Erasmus plus projekta "Jačajmo samopouzdanje kod učenika osnovnih škola" (2022-1-BG01-KA220-SCH-000087066). Partneri koji su radili na publikaciji su: 119 SŠ „Akademik Mihail Arnaudov“ (Bugarska), Smart Idea (Slovenija), JU OŠ Stari Ilijaš (Bosna i Hercegovina), Škola jezika Sky (Bugarska), JumpIN Hub (Portugal), Aspira (Slovenija), Univerzitet primijenjenih nauka u Kaunasu (Litvanija), Edukopro (Bosna i Hercegovina) i OŠ Petar Pop Arsov (Sjeverna Makedonija).

Ovaj priručnik je ključni dio našeg Erasmus+ projekta, „Jačajmo samopouzdanje kod učenika osnovnih škola“ i simbolizira našu zajedničku viziju njegovanja pozitivnog samopoštovanja kod djece i osnaživanja da ostvare svoj puni potencijal.

Prema poznatom psihologu Albertu Banduri, samopouzdanje ili samoefikasnost igra ključnu ulogu ne samo u našem mentalnom blagostanju već i u našoj motivaciji i postignućima. U kontekstu osnovnog obrazovanja, samopouzdanje je direktno povezano sa učeničkim iskustvima učenja, njihovom spremnošću da se suoče sa izazovima i njihovom sposobnošću da se oporave od neuspjeha. U suštini, dijete sa razvijenim samopouzdanjem vjeruje u svoju sposobnost da ovlada vještinama i postigne ciljeve, što dovodi do pozitivnijeg obrazovnog puta i dugoročnog uspjeha.

Međutim, važno je napomenuti da samopouzdanje nije osobina koju učenici imaju ili nemaju. To je osobina koja se može negovati i razvijati. U tom svjetlu nastojali smo da prikupimo dokazane metodologije, inovativne pristupe i efikasne prakse iz cijele Evropske unije, kako bismo nastavnicima pružili alate potrebne da neguju ovu bitnu osobinu kod svojih učenika.

Ovaj priručnik služi kao vodič za nastavnike i edukatore, osvjetljavajući put ka emocionalnoj klimi za učenje koja pruža podršku, gdje se djeca ohrabruju da prihvate neuspjeh kao odskočnu dasku do uspjeha. Koristeći prakse opisane na ovim stranicama, možemo naučiti djecu moći razmišljanja o rastu, usađujući im uvjerenje da se njihove sposobnosti i inteligencija mogu razviti kroz posvećenost i naporan rad.





## Kako ga koristiti?

U ovom priručniku sadržano je 27 pažljivo odabranih praksi, od kojih svaka sadrži kriterijume efikasnosti, relevantnosti, izvodljivosti, inovativnosti, prilagodljivosti i održivosti. Prakse su organizovane s fokusom na njegovanje socio-emocionalnih vještina, pozitivnih odnosa, podsticanje na preuzimanje rizika, promovisanje samorefleksije i pružanja podrške. Ovi elementi su kamen temeljac za jačanje samopouzdanja kod djece, pomažući im ne samo u njihovom akademskom životu, već i u ličnom i budućem profesionalnom životu.

Ovaj priručnik je više od kompilacije dobrih praksi; to je dokaz naše kolektivne posvećenosti njegovanju holističkog, dobro zaokruženog obrazovnog iskustva za naše učenike osnovnih škola. Nadamo se da će vam pružiti koristan uvid, inspiraciju i praktične strategije koje možete utkati u tkanje svoje svakodnevne nastavne prakse.





# ŠTA JE SAMOPOUZDANJE?

I zašto je bitno?



# Šta je samopouzdanje i zašto je bitno?

Samopouzdanje je osnovna osobina koja igra ključnu ulogu u našem ličnom, akademskom i profesionalnom životu. Odnosi se na vjerovanje u vlastite sposobnosti, vještine i potencijal za uspješno snalaženje u izazovima i postizanje željenih rezultata. Istraživanja su dosljedno naglašavala značaj povjerenja u različitim domenima, uključujući obrazovanje, mentalno blagostanje i postignuća.

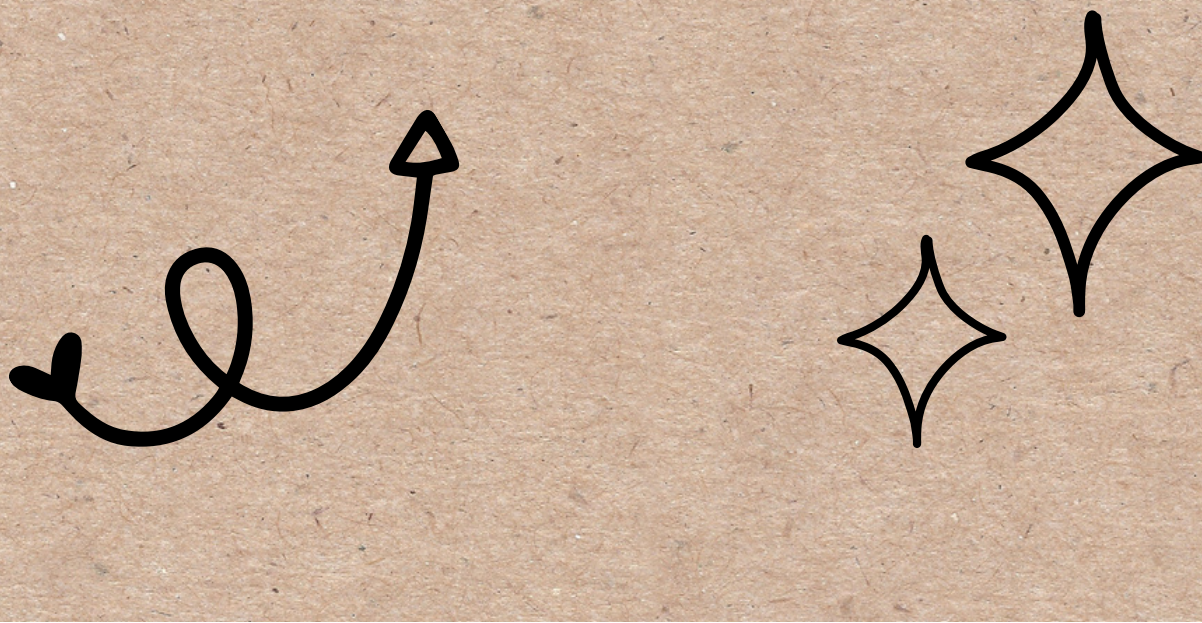
Studije su pokazale da samopouzdanje pozitivno utiče na iskustva učenika u učenju i akademski učinak. Albert Bandura, poznati psiholog, naglasio je ulogu samopouzdanja, ili samoefikasnosti, u motiviranju pojedinaca da postave ambiciozne ciljeve, istraju u suočavanju s preprekama i oporavljaju se od neuspjeha. Kada djeca vjeruju u svoje sposobnosti, vjerojatnije je da će se aktivno uključiti u učenje, prihvatiti izazove i zadržati pozitivan stav prema svom obrazovanju.





# DOBRE PRAKSE

Kako se razvija samopouzdanje u Europi?





# Dobre prakse



## "DNEVNIK ZAHVALNOSTI"

Praksa iz 119 SŠ "Academician Mihail Arnaudov"



40 minuta



Papiri, olovke, makaze

### Kratak sažetak prakse

- Podržati učenike u razvijanju njihovog većeg samopoštovanja
- Ojačati učenike da budu zahvalniji i kako to pokazati
- Izgraditi pozitivno okruženje u razredu

### Aktivnost

Učenici mogu svakodnevno ili sedmično pisati u dnevnik zahvalnosti.

- Navedite upute za pisanje, kao što su: „Nešto što me je danas nasmijalo bilo je \_\_\_\_\_“ ili „Dvije osobe na kojima sam danas bio zahvalan su \_\_\_\_\_ i \_\_\_\_\_ jer \_\_\_\_\_.“
- Jednostavno zamolite učenike da navedu tri stvari na kojima su bili zahvalni svaki dan ili sedmicu.
- Mlađa djeca mogu nacrtati slike na čemu su zahvalna, a zatim razgovarati u paru ili grupi.
- Razgovarajte o zahvalnosti sa cijelim razredom koristeći dnevnik zahvalnosti najmanje 2-3 puta mjesečno.

### Koristi od prakse

- Dosljedno pisanje i razgovor o zahvalnosti donosi više pozitivnih misli i osjećaja, zauzvrat povećavajući samopoštovanje.
- Namjerno uočavanje pozitivnog u drugima i u svijetu pomaže djeci da uoče ono pozitivno i u sebi.
- Ohrabrite učenike da nasumično budu ljubazni.



# Dobre prakse



## "DNEVNIK CILJEVA"

Praksa iz 119 SŠ "Academician Mihail Arnaudov"



40 minuta



Papiri, olovke, makaze.

### Kratak sažetak prakse

- Postavljanje i postizanje ciljeva je velika motivacija u podizanju samopouzdanja djece svih uzrasta.
- Ojačati učenike da budu zahvalniji i kako to pokazati
- Okruženje za razvijanje samopouzdanja u razredu

### Aktivnost

- Svaki mjesec ili svako tromjesečje školske godine neka učenici zabilježe jedan mjerljiv ostvarivi cilj u svoj dnevnik. Učenici također treba da zapišu kako će znati kada su postigli svoj cilj i koje korake treba da poduzmu da bi stigli do njega. Na kraju, neka zapišu potencijalne prepreke i plan šta će učiniti ako se prepreka pojavi.
- Na kraju svake sedmice neka učenici zabilježe svoj napredak prema cilju. Trebaju li napraviti bilo kakve prilagodbe u svom planu? Ima li nešto što će učiniti drugačije sljedeće sedmice? Kao razred, slavite napredak prema ciljevima koje ste zabilježili.
- Svaki put kada učenik postigne svoj cilj, proslavite u odjeljenju. To može biti nešto jednostavno, npr. da učenik prošetati po učionici i da da pet svojim vršnjacima.

### Koristi od prakse

- Angažuje učenike za postizanje novih ciljeva
- Uči učenike kako da prepoznaju svoje jače strane i kako da ih razviju
- Izgradnja pozitivnog okruženja u razredu



# Dobre prakse



## "JA SAM ..." AKTIVNOST

Praksa iz 119 SŠ "Academician Mihail Arnaudov"



40 minuta



Papiri, olovke, makaze, časopisi, slike ili fotografije donešene od kuće

### Kratak sažetak prakse

- Ova aktivnost pomaže učenicima da razmisle o svom identitetu i slici o sebi.
- Daje im priliku da prepoznaju svoje pozitivne kvalitete.
- Navodi učenike da sarađuju
- Stvara okruženje za razvoj samopouzdanja u razredu

### Aktivnost

- Zamolite učenike da nacrtaju svoju sliku (ili zalijepe fotografiju) u sredinu lista papira ili ploče za poster. Oko slike učenici pišu uloge koje ih definiraju (npr. sin/kćerka, brat i sestra, učenik, fudbaler, prijatelj, itd.).
- U širem krugu oko slike i uloga učenici pišu pozitivne osobine koje ih opisuju.
- Nakon toga, učenici govore drugu u paru ili u grupi kako ih svaka osobina predstavlja. Dodatna opcija je da njihovi partneri ili članovi grupe dodaju pozitivne kvalitete koje vide kod učenika.

### Koristi od prakse

- Angažuje učenike da prepoznaju svoje pozitivne kvalitete
- Izgradnja pozitivnog okruženja u razredu
- Učenici uče kako da definišu sebe i druge.



# Dobre prakse



## MAPE EMPATIJE

### Praksa od Smart Idea



Ova aktivnost se može završiti na jednom ili dva časa, uz dodatno vrijeme posvećeno stalnoj praksi tokom cijele školske godine.



**Veliki listovi papira, markeri, lista scenarija za igranje uloga**

### Kratak sažetak prakse

**Mape empatije** je praksa osmišljena da pomogne učenicima da razviju empatiju i razumijevanje prema svojim vršnjacima, što dovodi do povećanog samopouzdanja i poboljšanih odnosa u učionici.

### Aktivnost

- **Uvod:** Započnite razgovorom o konceptu empatije i njenoj važnosti u izgradnji zdravih odnosa i pružanja podrške u razredu. Objasnite da je empatija sposobnost razumijevanja i dijeljenja osjećaja drugih.
- **Kreiranje mapa empatije:** Podijelite učenike u male grupe ili parove i svakoj grupi dodijelite specifičan scenario ili situaciju koju njihovi vršnjaci mogu doživjeti (npr. osjećaj nervoze zbog prezentacije, suočavanje s teškom porodičnom situacijom, itd.). Dajte svakoj grupi veliki list papira i markere. Uputite ih da nacrtaju veliki krug u sredini papira, koji predstavlja osobu koja doživljava situacije iz scenarija. Zamolite učenike da oko kruga napišu riječi ili fraze koje opisuju misli, osjećaje i postupke osobe u vezi sa spomenutim situacijama.



- **Igranje uloga:** Neka svaka grupa odabere jednog ili dva člana koji će odigrati spomenute situacije, glumeći misli, osjećaje i radnje koje su identificirali na svojoj mapi empatije. Ohrabrite druge članove grupe da postavljaju pitanja ili daju prijedloge kako bi produbili razumijevanje iskustva te osobe.
- **Razmišljanje i diskusija:** Nakon aktivnosti igranja uloga, usmjerite učenike na razmišljanje i diskusiju. Zamolite učenike da podijele ono što su naučili iz aktivnosti i kako im je pomogla da bolje razumiju svoje vršnjake. Podstaknite učenike da razmišljaju o tome kako doživljavanje empatije može poboljšati njihove odnose i doprinijeti boljem okruženju za učenje.
- **Stalna praksa:** Uvrstite mape empatije i aktivnosti igranja uloga u nastavni plan i program, pružajući učenicima redovne prilike da vježbaju i razvijaju svoje vještine empatije u različitim kontekstima.
- Prateći ove korake, učenici će imati priliku da steknu uvid u iskustva i emocije svojih vršnjaka, podstičući empatiju, razumijevanje i čvršće odnose u učionici.

### Koristi od prakse

Mape empatije pomaže učenicima da izgrade empatiju i razumijevanje prema svojim vršnjacima, što dovodi do boljih odnosa, povećanog samopouzdanja i boljeg okruženja za učenje.

### Izazovi

Nekim učenicima može biti teško da se suosjećaju s drugima ili se mogu osjećati neugodno dok učestvuju u aktivnostima igranja uloga. Da biste odgovorili na ove izazove, pružite smjernice i ohrabrujte učenike tokom cijelog procesa i stvorite sigurnu atmosferu kako biste podržali učenike da podijele svoja iskustva i o tome diskutuju.



# Dobre prakse



## UOČITE SVOJU SNAGU

### Praksa od Smart Idea



Inicijalno postavljanje i kreiranje vizuelnih prikaza može se završiti na jednom času, a uočavanje jačih strana učenika može se sedmično sprovoditi tokom cijele školske godine.



Spisak pozitivnih osobina i kvaliteta, pribor za crtanje za kreiranje vizuelnih prikaza jačih strana učenika, određen prostor za pano "Uočite svoju snagu"

### Kratak sažetak prakse

**Uočite svoju snagu** je praksa koja ohrabruje učenike da identifikuju i promovišu svoje jače strane ličnosti, izgrađujući samopouzdanje i promovirajući pozitivno okruženje u učionici.

### Aktivnost

**Uočite svoju snagu** je zanimljiva i ohrabrujuća aktivnost osmišljena da pomogne učenicima da prepoznaju i pohvale jake strane svoje ličnosti i talente. Ova praksa promoviše samopouzdanje i pozitivnu atmosferu u učionici ističući značaj individualnih sposobnosti i postignuća. Sljedeći koraci pokazuju kako implementirati ovu praksu u učionici:

- **Uvod:** Započnite razgovorom o važnosti prepoznavanja i vrednovanja jakih strana ličnosti i talenata. Objasnite da svaki učenik ima jedinstvene sposobnosti koje doprinose njegovom ličnom razvoju i razvoju odjeljenjske zajednice.



- **Identifikacija jakih strana ličnosti:** Dajte svakom učeniku listu pozitivnih osobina i kvaliteta, kao što su kreativnost, odlučnost, ljubaznost ili vještine rješavanja problema. Zamolite učenike da identifikuju tri do pet osobina sa liste koje i oni posjeduju i podstaknite ih da razmisle o tome kako su ove osobine doprinijele njihovim uspjesima i sazrijevanju.
- **Kreiranje vizuelnih prikaza:** Pripremite učenicima pribor za crtanje i uputite ih da kreiraju vizualni prikaz svojih odabranih osobina. Ovo može biti crtež, kolaž ili bilo koji drugi umjetnički medij koji pokazuje njihove talente i sposobnosti. Podstičite učenike da budu kreativni i izražajni u svom radu.
- **Pano za uočavanje svojih jakih strana ličnosti:** Odredite prostor u učionici za pano "Uočimo svoju snagu" na kojem učenici mogu prikazati svoje vizuelne prikaze. Ovaj prostor služi kao stalni podsjetnik na jedinstvene osobine i talente unutar odjeljenja.
- **Sedmični prikaz osobina:** Svake sedmice odaberite jednog ili dva učenika koji će predstaviti svoj vizuelni prikaz i podijeliti svoje osobine sa razredom. Ohrabrite drugove iz razreda da postavljaju pitanja i daju pozitivne povratne informacije. Rotirajte sve učenike tokom školske godine, dajući priliku da svi učenici budu u centru pažnje.
- **Stalna praksa:** Ohrabrite učenike da nastave da identifikuju i promovišu svoje osobine u različitim aktivnostima i diskusijama tokom školske godine. Stalno isticanje talenata i sposobnosti pojedinaca može potaknuti osjećaj samopouzdanja i doprinijeti pozitivnom okruženju u učionici.
- Prateći ove korake, **Uočimo svoju snagu** pomaže učenicima da prepoznaju i istaknu svoje jače strane, promovišući samopouzdanje, lični rast i pozitivnu atmosferu u učionici.

### Koristi od prakse

Ova aktivnost pomaže učenicima da prepoznaju i istaknu svoje jedinstvene osobine, jačajući samopouzdanje, lični razvoj i pozitivnu atmosferu u učionici.

### Izazovi

Neki učenici mogu imati problema da identifikuju svoje jače strane ličnosti ili se mogu osjećati neugodno da ih dijele sa drugovima uz razreda. Da biste odgovorili na ove izazove, dajte učenicima smjernice i ohrabrite ih kako biste im pomogli da prepoznaju svoje jake strane ličnosti i da stvore okruženje u kojima se individualnost cijeni i poštuje.



# Dobre prakse



## KREATIVNO PRIPOVJEDANJE SA KULTUROLOŠKIM TEMAMA

### Praksa od Smart Idea



Varira u zavisnosti od broja priča i vremena potrebnog da se ispriča priča (npr. jedan dan ili jedna sedmica)



- Materijali za pisanje (papir, olovke ili digitalni uređaji)
- Dodatni rekviziti ili vizuelna pomagala za prezentacije pričanja priča

### Kratki sažetak prakse

Ova praksa daje priliku učenicima da napišu i ispričaju priče koje uključuju elemente iz njihovog kulturološkog porijekla, promovišući kulturološko uvažavanje i razumijevanje dok istovremeno jačaju samopouzdanje kroz kreativno izražavanje. Oni također mogu odabrati kulturu o kojoj žele znati više i istražiti je. Možete posjetiti muzej u kojem djeca mogu dobiti inspiraciju o kulturi koju bi najviše željeli istražiti.

### Aktivnost

#### Korak 1: Predstavite koncept

- Objasnite učenicima koncept kreativnog pripovijedanja koje uključuje kulturološke teme, naglašavajući važnost kulturološkog uvažavanja i razumijevanja.
- Podstaknite učenike da istraže svoju kulturnu pozadinu i identifikuju teme, vrijednosti ili tradicije koje bi željeli uključiti u priču.

#### Korak 2: Kreiranje priče

- Obezbijedite vrijeme i resurse učenicima da napišu svoje priče, bilo pojedinačno ili u malim grupama.
- Ponudite smjernice i podršku po potrebi kako biste pomogli učenicima da razviju uvjerljive i kulturno bogate priče.



### Korak 3: Pričanje priče

- Organizujte događaj pripovijedanja ili odredite vrijeme na času da učenici ispričaju svoje priče svojim vršnjacima.
- Potaknite aktivno slušanje, učešće i konstruktivne povratne informacije od publike tokom sesija pričanja priča.

### Korak 4: Razmišljanje i diskusija

- Nakon sesije pripovijedanja, budite moderator u diskusiji učenika i u iznošenju njihovog razmišljanja o iskustvima o učešću u ovoj aktivnosti, fokusirajući se na to koliko je uticalo na samopouzdanje učenika, kulturno uvažavanje i razumijevanje.

### Koristi od prakse

Poboljšana kulturološka svijest, empatija i razumijevanje; povećano samopouzdanje kroz kreativno izražavanje i pripovijedanje; razvoj vještina pripovijedanja i komunikacije.

### Izazovi

Osiguravanje inkluzivnosti i poštovanja tokom pričanja priče; rješavanje svih kulturoloških nesporazuma ili zabluda koje se mogu pojaviti.



# Dobre prakse



## UČIMO ENGLISKI BEZ STRESA

### Praksa iz JU OŠ Stari Ilijaš (Alma Salketić)



Igra uloga: 10 minuta

Zapjevajmo zajedno: 30 minuta

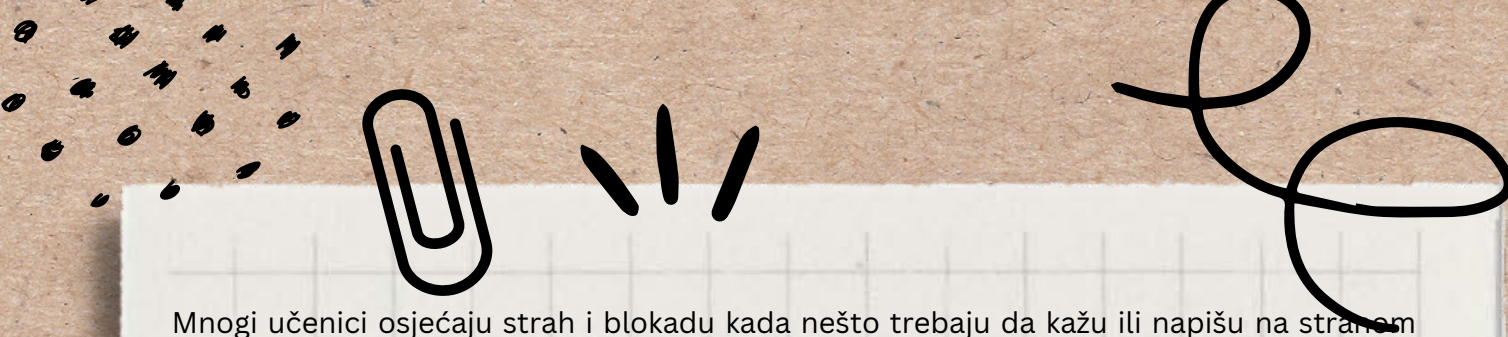


- Ovo su aktivnosti koje se mogu sprovesti na svakom času jezika na kojem se obrađuje neki tekst, dijalog, igrokaz ili pjesmica.
- Za aktivnost Igra uloga potreban je tekst, dijalog ili igrokaz, a mogu se unaprijed pripremiti i maske ili neki kostimi.
- Za aktivnost Zapjevajmo zajedno, potrebna je pjesmica, cd player ili kompjuter, a kako ćete učenike podijeliti po grupama zavisi od nastavnika.

### Kratak sažetak prakse

Anksioznost pri učenju stranih jezika je stvarna pojava koja pogađa mnoge učenike i čini ih manje spremnim da učestvuju u nastavi, pa čak i da uopšte pohađaju časove stranog jezika. Ova pojava je prisutna na svim časovima stranih jezika i pred nastavnicima je postavljen stalni izazov kako da jačaju samopouzdanje kod učenika kako bi se osjećali lijepo na časovima i bili uspješni u obavljanju svojih zadataka.

Nastavnici trebaju na prvom času učenja jezika postaviti jasna pravila koja se moraju uvijek poštovati i na manje narušavanje tih pravila reagovati. To su pravila koja će stvoriti ugodnu atmosferu za učenje i rad i podizati samopouzdanje učenika. Najbitnije je naglasiti da nije dozvoljeno da se učenici smiju svom drugu ako pogriješi (a često se desi da učenici pogriješe izgovor riječi) već da ga toplim pogledom i palcom gore ohrabre da nastavi. Oni moraju biti svjesni da časovi jezika nisu takmičenje ko će biti bolji, već da zajedničkim snagama, pomažući jedni drugima, dođu do ostvarenja cilja – da što bolje nauče taj jezik.



Mnogi učenici osjećaju strah i blokadu kada nešto trebaju da kažu ili napišu na stranom jeziku i imaju osjećaj da su zaboravili sve što su znali. Često se smatraju nedovoljno dobrim da izraze svoje mišljenje u vezi sa nekom temom samo zato što nisu sigurni hoće li to znati lijepo i tačno reći. Nastavnik treba da pruži takvim učenicima podršku i da ih ohrabri da bez obzira na greške kažu šta su zamislili. Sve aktivnosti na času stranog jezika treba prokati tim empatičnim i ohrabrujućim elementima.

Koncept časova engleskog jezika i jeste takav da sadrži mnoge aktivnosti u kojima se sprovodi međusobna saradnja učenika i takve aktivnosti učenici najviše i vole. Materijali i udžbenici koje učenici svakodnevno koriste na časovima su puni aktivnosti i pjesmica koje zahtijevaju igranje uloga u dijalozima, u pričama, igrokazima.

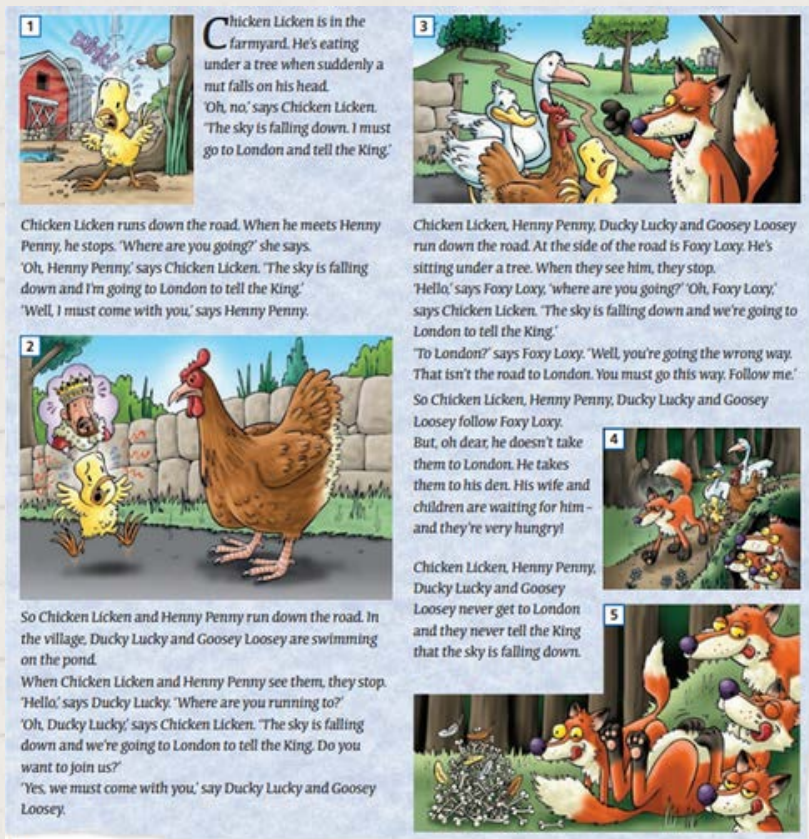
Zbog toga sam se i odlučila da predstavim ove dvije aktivnosti koje sadrže sve već spomenute ciljeve:

- Igra uloga
- Zapjevajmo zajedno

## Aktivnost

### Igra uloga

Za ovu aktivnost sam izabrala tekst **The Story of Chicken Licken** iz udžbenika 6. razreda. Ovo je priča koju obrađujemo na času. Učenici je veoma vole jer likovi u priči imaju smiješna imena, a i sadržaj im je interesantan. Svi vole da čitaju ovu priču na glas ali najviše uživaju kada je glume po ulogama. Čak i oni najstidljiviji rado učestvuju u glumi. Pošto je ovo priča, prvo moramo da odredimo uloge. Tekst koji nije citiran dodjeljen je pripovjedaču, a ostali dobiju uloge po rečenicama koje njihovi likovi izgovaraju u priči. Zatim učenici, mali glumci, izađu pred ostale učenike da čitajući odglume svoj dio. Za naredni čas obično naprave i maske za uloge koju su dobili, a često nauče tekst i napamet i ova aktivnost posluži kao ponavljanje prethodne lekcije na slijedećem času. Učenici rado mijenjaju boju svog glasa, svi se osjećaju važno i spremno da odrade ovaj zadatak.



Priča je iz udžbenika Project 2 (informacije u referencama)

### Zapjevajmo zajedno

Nastavnica kaže učenicima da iz čarobne kutije izvuku papirić. Na svakom papiriću je napisana riječ koja pripada jednoj od 4 kategorije (dani u sedmici, mjeseci, godišnja doba i redni brojevi). Ovo su riječi koje su učenici učili na prethodnom času. Zatim se učenici na osnovu riječi grupišu u 4 grupe (dani u sedmici, mjeseci, godišnja doba i redni brojevi). Prvi im je zadatak da zajedno u grupi dopune pjesmicu sa riječima koje fale. Zatim nastavnica pušta pjesmicu da je čuju i provjere jesu li dobro poredali riječi. Ako nisu, imaju priliku da isprave nakon slušanja.

Nakon toga predstavnik svake grupe bira jednu kovertu u kojoj piše slijedeći zadatak za grupe. Grupa 1 treba da u horu otpjeva pjesmicu onako kako je u originalu. Grupa 2 treba da smisli plesnu koreografiju za pjesmicu i da je otplešu. Grupa 3 treba da izmisli drugu melodiju za pjesmicu (rap, rock, rnb, i dr.) Grupa 4 treba da odrecituje pjesmicu.

## Song

1 a Complete the song with these words.

Saturday work trumpet day holiday  
home Thursday thing Tuesday late  
Wednesdays Fridays

b 1.27 Listen and check.

### SEVEN DAYS OF THE WEEK

Oh no, no, I never go to work.  
Oh no, no, I never go to work.  
Oh no, no, I never go to work.  
Oh no, no, I never go to work.

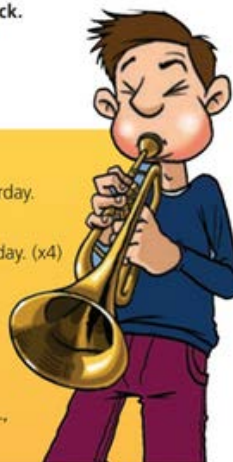
On Mondays, I never go to <sup>1</sup> \_\_\_\_\_.  
On Tuesdays, I stay at <sup>2</sup> \_\_\_\_\_.  
On <sup>3</sup> \_\_\_\_\_, I never feel inclined.  
Work is the last <sup>4</sup> \_\_\_\_\_ on my mind.

On Thursdays, it's a <sup>5</sup> \_\_\_\_\_!  
And <sup>6</sup> \_\_\_\_\_ I detest.

Oh it's much too <sup>7</sup> \_\_\_\_\_ on a Saturday.  
And Sunday is the <sup>8</sup> \_\_\_\_\_ of rest.  
Oh yes, yes, practise <sup>9</sup> \_\_\_\_\_ every day. (x4)

Practise Monday.  
Practise <sup>10</sup> \_\_\_\_\_.  
Practise Wednesday.  
Practise <sup>11</sup> \_\_\_\_\_.  
And Friday.

And I practised all night on <sup>12</sup> \_\_\_\_\_,  
So on Sundays I played best.



Pjesmica je iz udžbenika Project 2( informacije u referencama)

Učenici jedva čekaju da dođu na red da pokažu kako su oni pripremili svoj zadatak. Dok rade na zadatku, svi su veseli, motivisani i bez obzira na greške nastavljaju dalje, a prilikom predstavljanja svoje grupe veoma uživaju. Na kraju aktivnosti, svi zajedno pjevaju i plešu uz pjesmicu.

### Koristi od prakse

Obje prakse koje sam opisala su veoma korisne na času jer osim što ponavljate gradivo koje ste sa djecom obradili, dajete učenicima šansu da javno nastupaju pred cijelim razredom, da se uživaju u uloge, da shvate da mogu prevazići svaki izazov koji se postavi pred njih u međusobnom radu. Obje aktivnosti su odlične za jačanje samopouzdanja kod učenika i razvijanja ljubavi prema predmetu koji izučavate.

### Izazovi

Odjeljenja u kojima radim su inkluzivna odjeljenja koja uključuju u redovni rad i učenike sa poteškoćama. Uvijek moramo imati na umu kako te aktivnosti prilagoditi da i učenici sa poteškoćama ravnopravno učestvuju. Bitno je znati šta te učenike veseli, šta ih motiviše u radu ali šta im smeta kako biste izbjegli moguće poteškoće. Ukoliko ti učenici imaju ličnog asistenta, uvijek je dobro se unaprijed dogovoriti sa njim kako da se uključi učenik u aktivnosti.

### Resources

<https://www.teachingexpertise.com/classroom-ideas/confidence-building-activity/> Project 2, Student's Book, Fourth Edition, Tom Hutchinson, Oxford University Press, 2016



# Dobre prakse



## AKTIVNOSTI IZ UČIONICE ZA JAČANJE SAMOPOUZDANJA

Praksa iz JU OŠ Stari Ilijaš (Aida Gradašćević)



Očekivano vrijeme za realizaciju:

1. Pomagač dana – Dva učenika budu jednu cijelu sedmicu pomagači. Smjenjuju se po spisku učenika u dnevniku.
2. Pjesma – 1 minuta da se učeniku dodijeli i prilikom recitovanja maksimalno 5 minuta.
3. Takmičenje – Jedan školski čas.
4. Moja porodica – Jedan školski čas
5. Ruka pomoći – Dvije do tri minute prije provjere znanja.
6. Dnevnik ostvarenih ciljeva – Jedan školski čas za pripremu stranica dnevnika – može se iskoristiti čas vježbanja pisanja. Praćenje tokom cijele školske godine.
7. Centimetri su bitni – Nekoliko minuta za lijepljenje metra i jedan školski čas za inicijalno mjerenje.
8. Pano za praćenje uspjeha – Izrada panoa zahtjeva rad od oko 90 minuta, a praćenje i popunjavanje se realizuje tokom cijele školske godine.
9. Vođa puta – Izbor vođe puta traje do 2 minute, dogovor oko upoznavanja učenika oko 10 minuta, čas upoznavanja sa izletom oko 15 minuta i izlet najčešće 4 sata.
10. Izložba – Vrijeme potrebno za postavljanje i mijenjanje radova – 10 minuta.
11. Učenik – učitelj na zamjeni – Za dogovor šta treba učenik da radi – 10 minuta i realizacija još 10 minuta. a.
12. Proslava rođendana – Pjevanje pjesme, podjela poklona i fotografisanje do 10 minuta.
13. Jutarnji pozdrav – Trajanje ove aktivnosti ovisi o broju učenika, ne duže od 5 minuta.



Materijal potreban za realizaciju ovih aktivnosti:

**1. Pomagač dana**

Akreditacija koja se može zakačiti za majicu djeteta i prije realizacije upoznavanje učenika sa obavezama pomagača.

**1. Pjesma**

Pjesma iskopirana više puta.

**1. Takmičenje**

Materijal za takmičenje u zavisnosti od teme takmičenja. Ako je čitanje kao kod mene iskopiran tekst, ako su sportske igre – oprema za realizaciju sportske igre i naravno nagrade.

**1. Moja porodica**

Potrebno je samo ranije dogovoriti sa roditeljima djeteta na koji način će se realizovati uključivanje roditelja u obrazovni proces.

**1. Ruka pomoći**

Iskopirana ruka sa porukama. Učenici ruku oboje, iskruže i zalijepi tako što ljepljivo stave samo na dlan. Kada se dlan zalijepi, prsti su pokretni i djeca prilikom upotrebe ruke savijanjem papira oponašaju savijanje prstiju.

**1. Dnevnik ostvarenih ciljeva**

Ranije pripremljen papir koji će biti podijeljen učenicima da ga popune.

**1. Centimetri su bitni**

Metar na papiru zalijepljen na zid. Moguće kupiti u svim knjižarama ili napraviti.

**1. Pano za praćenje uspjeha**

Veliki papir, dječije fotografije ili samo marker za pisanje imena, bojanke koje će se bojiti.

**1. Vođa puta**

Potrebno je samo odrediti učenika koji će biti vođa puta i dati mu smjernice i materijal koji će mu pomoći da upozna ostale učenike sa potrebnim informacijama.

**1. Izložba**

Potrebno je prostor u učionici, namijenjen za postavljanje učeničkih radova, kao magnetna tabla i pluto ploča na koje će biti lahko postavljati i mijenjati radove.

**1. Učenik – učitelj na zamjeni**

Potrebno je sa učenikom ranije dogovoriti šta treba da radio kao učitelj na zamjeni i po potrebi pripremiti materijale koje će dijeliti učenicima.

**1. Proslava rođendana**

Baloni, rođendanska pjesma (mi pjevamo, ne slušamo na uređajima), organizacija vremena i određivanje termina kada će se rođendan proslaviti.

**1. Jutarnji pozdrav**

Slike isprintane u boji da su jasne i zalijepljene negdje kod ulaza u učionicu

## Kratak sadržaj prakse

Svaka od navedenih praksi na razne načine jača i podiže samopouzdanje kod učenika. Učenici osnovne škole imaju potrebu da su u centru pažnje i da na neki način promovišu sebe i svoje sposobnosti – moje prakse su oslonjene baš na to – a to mi je uvijek do sada pomoglo da dijete stekne samopouzdanje. U našoj učionici mi smo oni od kojih zavisi atmosfera i klima, ako napravimo ugodno okruženje kroz ovakve jednostavne aktivnosti, nikada naši učenici neće imati problema sa samopouzdanjem.

## Aktivnosti

### 1. Pomagač dana

To je aktivnost koja se sporovodi tokom cijele godine. Svake sedmice se određuju dva nova djeteta koja će tu sedmicu biti pomagači. Učenici se smjenjuju po redoslijedu u dnevniku. Kroz ovu aktivnost djeca se osjećaju bitnom i mnogo se trude da sve obaveze pomagača obavljaju vrijedno, tačno, precizno i uredno. Učenici tokom obavljanja ovih aktivnosti nose akreditaciju koja se vidi na fotografiji. Kod svojih učenika sam primjetila da je kroz ovu aktivnost rast samopouzdanja „vidljiva golim okom“. Učenici jedva čekaju kada će doći sedmica u kojoj su oni pomagači.

Poslovi koje obavljaju pomagači su: briga o priboru za brisanje table i brisanje table, donošenje krede i briga o tome da li prije prvog časa imamo dovoljno svih kreda, prvi i zadnji su u koloni za ulazak i izlazak iz škole i održavaju disciplinu u koloni prilikom kretanja, organizuju odlazak i dolazak iz sportske sale, donose tablete za časove informatike i brinu o pravilnom povratku istih na određena mjesta, dijele i sakupljaju nastavne listove sa zadacima, pregledaju da li je urađena (ne i tačna) zadaća...



### Pjesma

Često sam do sada primjećivala na svojim učenicima da ponekada posustanu, budu tužni i plačljivi u školi, ne vjeruju u sebe ili misle da ne mogu nešto učiniti što se od njih očekuje. Za takve situacije smislila sam pjesmu koju učenici kada to osjetim, trebaju za zadaću naučiti napamet. Sutradan ili kada budu spremni naglas je recituju pred cijelim razredom, dobivaju gromoglasan aplauz i obećanje da ćemo biti uz njih kada god im šta treba. Pjesma je kratka, lahko se uči i na bosanskom jeziku se rimuje. Kada otprilike polovina učenika nauče ovu pjesmu, vrlo se često desi i da oni koji nisu imali krize samopouzdanja je već znaju. Zadnji dio pjesme, zajedno u isti glas i glasno govore ostali učenici u razredu.

Pjesma:

Nekada se desi i to me muči,  
da osmijeh mi ostane kući.  
Odmah to primjeti učiteljica moja  
i znam da će zadaća biti pjesma ova.

I kada sam tužan i teško mi ide,  
Imam problem i sve me brine,  
Znam da tu je društvo moje  
I da sve crne dane u šareno boje.

Sve brige sa njima mogu da dijelim  
Oni mi osmijeh na lice vrate  
I kada mi u oku suza stoji  
Oni mi tugu skrate.

Ostali učenici govore na kraju:  
Nemoj da brineš i tužan budeš, svi nekada plačemo i griješimo,  
kada god problem imaš, dođi sa nama da ga zajedno riješimo.

### Takmičenje

U svojoj učionici veoma često u toku godine organizujem razna takmičenja. Nekada ta takmičenja nemaju poseban skriven cilj, a nekada imaju. Kada primjetim da neko dijete ima problem sa samopouzdanjem, ja organizujem takmičenje u onoj aktivnosti u kojoj je ono odlično (trčanje, skakanje, čitanje, slikanje, pogađanje rješenja zagonetki, pričanje šala...) Ovakvo takmičenje jednostavno ima za cilj da to dijete osvoji neko od prva tri mjesta. Zadnje ovakve vrste koje sam imala je bilo takmičenje u čitanju. Formirala sam stručni žiri koji je dijelio bodove čitačima. U stručni žiri uvijek stavljam učenike koji bi bili eventualna konkurencija učeniku koji je cilj ovog takmičenja. Poslije prvog kruga, izabrali smo 6 učenika koji se bore za prva tri mjesta. I naravno ciljani učenik osvaja jedno od prva tri mjesta. Ovakvo isticanje pozitivnih osobina učenika ili aktivnosti u kojima su dobri pomaže djeci narušenog samopouzdanja da shvate svoju vrijednost i da nivo njihovog samopouzdanja počne da raste.



### Moja porodica

Učenici sa sniženim samopouzdanjem vrlo često se stide svega što imaju i misle da njihovo sve nije vrijedno. U ovakvim slučajevima, kada imam dijete kod kojeg primjetim na ovaj način narušeno samopouzdanje planiram uključenje nekog člana njihove porodice u naš rad u učionici. Nekada to bude posjeta porodici zbog nečega (rođendan, bave se nekim poslovima o kojima učimo...), a nekada neki član porodice posjeti nas (promocija zanimanja, pomoć na časovima, roditeljski sastanci – izrada materijala za nastavu...). Primjetila sam da djeci mnogo znači kada istaknemo neke pozitivne osobine njihovog standardnog okruženja (porodice) i kada organizujemo aktivnosti u kojoj je porodica djeteta mnogo pomogla nama u situacijama u kojima „bez njih ne bi mogli“. Zadnja takva situacija u mom razredu je bila posjeta Veterinarskoj stanici, čiji je vlasnik otac mog učenika.

### Ruka pomoći

Učenici veoma često prije neke provjere znanja imaju problem sa vjerom u sebe da su se dovoljno pripremili za provjeru. Kako bi učenicima podigla samopouzdanje prije takvih aktivnosti smislila sam ruku pomoći.

Ja imam dvije različite, jedna je za pisanje priča, a druga je za sve druge provjere znanja.

Na prstima ruku su poruke koje učenicima otjeraju strah od pisanja i/ili podsjetite ih na ono što je važno tokom provjere znanja. Ove ruke učenici oboje i zalijepe na korice svojih sveski i uvijek na času provjere, podijelim papire, pročitamo poruke sa prstiju i počinjemo da radimo.



### Dnevnik ostvarenih ciljeva

Kada učenici nauče samostalno pisati, ja nam napravim dnevnik. Svi listovi u dnevniku su isti. Dnevnik stoji u mom ormaru. Učenici uvijek mogu uzeti dnevnik i prelistati ga. Svaki učenik dobije list papira na kojem upiše svoje ime, razred, godine, posljednji poklon koji je dobio, ono što najviše želi da dobije kao poklon i upiše nekoliko ciljeva koje želi da ostvari do kraja razreda.

Tokom godine učenici zaokružuju ili boje ciljeve koje su već ostvarili. Mogu i dopisivati još neke.

Učenici ciljeve koje žele postići i koje su zapisali gledaju kao obećanja meni data. Mnogo se trude da što prije ciljeve ostvare. Markirajući cilj po cilj kada ga ostvare, njihova vjera u sebe raste, sebi izgledaju sposobnijim i vrijednijim, jer uviđaju da mogu postizati ciljeve. Obično iskomuniciram sa roditeljima slanjem slike tog papira iz dnevnika kada dijete ostvari sve ciljeve, ako su u mogućnosti da mu priušte ono što najviše želi sa papira

### Centimetri su bitni

Još uvijek mi nije jasno zašto je djeci to toliko važno, ali jeste. Ova aktivnost je veoma obična. U svom razredu obično imam dječiji metar za mjerenje visine zalijepljen negdje na zidu i uvijek na početku prvog razreda djeca se izmjere i na metar zapišemo visinu svakog djeteta. Tokom odmora između časova djeca često prilaze metru i mjere se sami. Slave centimetre koje su dobili i što je važno „takmiče“ se sa samim sobom.

Nisam do sada imala negativnih konotacija na ovu aktivnost i vidim je kao super sredstvo koje bez imalo muke pomaže učenicima da rastu i na metru za visinu i na metru svog samopouzdanja.

### Pano za praćenje uspjeha

Ova aktivnost je pogodna za učenike svih razreda. U nižim razredima to je nešto šarenije i prilagođeno uzrastu, a za učenike starijih razreda motivi su ozbiljniji. Kroz ovu aktivnost učenici se jako trude da napreduju, da urade nešto što će biti zapaženo, da se sitaknu i da dobiju nagradu – bojenje. U pitanju je veliki papir na kojem se nalaze imena ili slike učenika iz razreda i bojanje nekih sitnih predmeta koje će učenici bojiti kada tokom časova pokažu odlično znanje, urade nešto veoma dobro, daju unikatan odgovor i za sve drugo što učitelj smatra da je vrijedno bojenja. Učitelj odredi nakon koliko obojenih predmeta učenik dobiva neko priznanje. Na kraju školske godine bira se učenik sa najviše priznanja dobivenih tokom godine. Učitelj također može odrediti boju kojom će se bojiti ili dodati da se može i za kaznu bojiti crnom bojom. Ovo je pano iz moje učionice.



### **Vođa puta**

Samopouzdanje kod učenika najviše raste i gradi se kroz aktivnosti u kojima učenici preuzimaju inicijativu. Ja sam tako primjetila. Skoro uvijek kada trebamo negdje ići na izlet ili u neku psojetu, zadužim nekog učenika koji će biti vođa puta. Zadaci vođe puta su da pripremi kratko upoznavanje svih nas o mjestu na koje idemo, cilju posjete i potrebnim stvarima za ponijeti. Učenik naravno ovo pripremi uz moju pomoć i onda svim učenicima dan prije odlaska ispriča ono što misli da je bitno i podijeli im papire (ako je potrebno) sa spiskom potrebnim stvari za ponijeti. Tokom izleta učenik predvodi kolonu, organizuje uredno ostavljanje izletišta, ako je sa roditeljima na internetu istražio neke činjevnice o izletištu ispriča ih ostalim učenicima itd. Svaki izlet drugi učenik dobije priliku da bude vođa.

### **Izložba**

Ovo je aktivnost koja je neizbježna kod svi nastavnika. Radi se organizovanom prostoru gdje će se kontinuirano smjenjivati najbolji radovi iz razreda. Radovi mogu biti iz bilo kojeg predmeta. Učenici ranije trebaju biti upoznati da je to mjesto za najbolje. Stalno će se truditi i davati svoj maksimum da i njihov rad bude tu. Obično nastavnici organizuju to tako da smjenom najboljih radova, tokom godine radovi svih učenika ravnomjerno budu zastupljeni. Postavljanje radova na izložbu učenicima mnogo znači, osjećaju se bitnim, primjećenim i zadovoljnim sobom.



### **Učenik - učitelj na zamjeni**

Svakom učeniku je učitelj uzor i osoba koju idealizuje. Djeca često vole da se igraju učitelja. Primjetila sam kada izađem iz učionice, da uzmu kredu i pišu po tabli i oponašaju me. Odlučila sam se na ovu aktivnost i uvijek do sada mi je bila odlična. Organizujem nekoliko dana prije časa aktivnost u kojoj će neko dijete biti ja i pripremim i dam materijale učeniku da održi dio časa. Objasnim kako treba, šta treba zapisati na tablu, šta podijeliti ostatku učenika i prepustim maštovitim učenicima da me mijenjaju. Ja sam u tom trenutku nijemi posmatrač i pomoć ako zatreba.

### **Proslava rođendana**

Već dugo praktikujem tokom školske godine da učenici (ako žele) tokom časa mogu proslaviti rođendan. Cilj ovoga je da pokažemo svom drugu iz razreda koliko nam je bitan, da mu poželimo lijepe želje, da se zajedno veselimo i da taj dan bude tokom svih časova to dijete u centru pažnje. Učenici slavljenici taj dan obično za svoje drugare donesu neke slatkiše. Uživanju u ovim aktivnostima nema kraja.

### **Jutarnji pozdrav**

Jutarnji pozdrav je aktivnost koja na veoma direktan način učenicima pokazuje koliko nam je stalo do njih i koliko želimo da im boravak u učionici bude ugodan. Kontakt sa učiteljem učenicima je jako važan i smatraju da su veoma bitni svom učitelju i tako se osjećaju zadovoljnima. Aktivnost se sprovodi tako što na ulaz u učionicu zalijepim tri slike na kojima su prikazane tri aktivnosti: nabacivanje ruku – petica, zagrljaj i kratki ples. Učenici prilikom ulaska u učionicu pokazuju na sliku i na taj način biraju pozdrav sa učiteljicom za to jutro. Ovako smijehom počinjemo dan.



### **Koristi od prakse**

Sve prakse koje sam navela iz svog dosadašnjeg rada pokazale su se kao odličan alat za podizanje samopouzdanja kod učenika osnovne škole. Cilj ovih aktivnosti je istaknuti dijete koje je u krizi samopouzdanja i koje je na trenutak izgubilo vjeru u sebe. Angažovanjem učenika na ovakav način, isticanjem njihovih pozitivnih osobina, uključivanje direktno u učenje, stvaranje situacija u kojima je učenik pomagač pomaže učeniku da uvidi svoju vrijednost.

### **Izazovi**

Nisam do sada imala ni jednu negativnu situaciju sa ovim praksama. Mogu pretpostaviti jedino da izazov može biti da se kod učenika ne desi poboljšanje samopouzdanja. Smatram da u takvim slučajevima ako se nekome dese, učenik ima ozbiljnijih problema sa samopouzdanjem i potrebno je uključiti stručne osobe koje mu mogu pomoći: pedagog, psiholog, socijalni radnik...

### **Izvori**

Prakse su sve iz moje učionice. Fotografije postavljene uz praksu su fotografije nastale u mojoj učionici sa mojim učenicima i roditelji istih su saglasni da se na ovaj način fotografije koriste.





# Dobre prakse



## UPOZNAJMO SEBE

### Praksa iz JU OŠ Stari Ilijaš (Senita Karaga-Muslija)



Sve su prakse planirane da se realizuju u 45 minuta časa



Potreban materijal po aktivnostima:

1. papirići u boji (stikeri), pano u boji, olovke
2. papir i olovka
3. kutija, ogledalo

## Kratak sažetak prakse

Samopouzdanje je uvjerenje kako smo sposobni razmišljati, učiti, birati, donositi odluke. Putem radionica želimo kod učenika razviti i ojačati samopouzdanje, te da budu u prilici prepoznati i imenovati svoje mogućnosti i talente i naravno, da uvažavaju sami sebe.

Radionica se realizira na sljedeći način:

### 1. Kako graditi vlastitu ličnost (samopouzdanje)

Pročitati tekst (ponoviti šta je personifikacija)

- Odabirati lik iz priče koji ne bi želio biti i obrazložiti zašto
- Odaberi lik iz priče koji bi želio biti i obrazložiti zašto
- Svoje odgovore zalijepi na odgovarajući pano

- Radionica traje 45 min

- Završetak: Razgovor o moralnim dilemama: Šta ruši našesamopouzdanje?Kako?

## 2. Saznaj ko si, budi to što jesi.

Aktivnost se realizira na sljedeći način:

„Moja lična karta“

Učenicima se ukratko predstavi pojam slike o sebi i područja od kojih se ista sastoji. Zatim dobiju zadatak izraditi svoju ličnu kartu te predstaviti se pomoći nje.

„Lična karta“ se može kopirati i podijeliti učenicima.

Ovisno o vremenskom okviru i dinamici rada, učenici mogu predstaviti jedno ili nekoliko područja.

## 3. Upoznajmo sebe

Aktivnost: Zatvorena kutija

U zatvorenu kutiju stavimo ogledalo koje će pogledati svaki učenik posebno uz određenu distancu od ostalih učenika.

Svaki učenik im zadatak da opiše osobu koju vidi u kutiji upotrebom izraza koji su pozitivni i afirmativni.

Na kraju dolazi rasprava o provedenoj aktivnosti.

## Aktivnost

### 1. Kako graditi vlastitu ličnost (samopuzdanje)

Na početku radionice nastavnik upoznaje učenike sa njenim tokom i pravilima prilikom realizacije iste.

Čitanje priče:

Vodonoša u Indiji posjedovao je dva velika glinena vrča koja je nosio obješene na motku o vratu. Jedan vrč je bio napuknut, a drugi je bio savršen i čitav. Dok je savršeni vrč uvijek donosio punu količinu vode, napukli je donio samo polovicu jer je voda curila.

Ovo se svakodnevno ponavljalo. Savršeni vrč je bio ponosan na svoj doprinos, a napukli vrč se sramio svog nedostatka.

Jednog dana progovori napukli vrč vodonoši.

"Sramim se sebe."

"Zašto?", upita vodonoša.

Vrč nastavi: "Ja donosim samo upola vode jer sam napuknut, pa zbog mog nedostatka ti radiš više, a ne dobivaš punu naknadu za svoj napor".



Vodonoša se sažalio i osjećajući reče: "Kad se budemo vraćali obrati pažnju na prekrasno cvijeće uz stazu".

Stvarno, kako su se penjali uzbrdo, stari napukli vrč opazio je s jedne strane staze divno divlje cvijeće obasjano suncem. Vodonoša mu reče: "Jesi li opazio da cvijeće raste i cvjeta samo s tvoje strane staze, a na strani, strani savršenog vrča, ga nema? To je zato što sam ja oduvijek znao za tvoj nedostatak, pa sam ga iskoristio. Na tvojoj strani staze posadio sam sjemenke cvijeća i svaki dan dok smo prolazili zalijevala ih je voda koja je iz tvojih napuklina curila. Već dvije godine berem ovo divno cvijeće i njime ukrašavam gospodarev stol. Bez tebe, ova ljepota nikad ne bi krasila njegov dom."

Nakon pročitane priče učenici dobijaju papiriće u boji na koje zapisuju

- Odaberi lik iz priče koji ne bi želio biti i obrazloži zašto?
- Odaberi lik iz priče koji bi želio biti i obrazloži zašto?
- Svoje odgovore zalijepi na odgovarajući pano.

### ***Saznaj ko si, budi to što jesi***

„Lična karta” Učenicima se ukratko predstavi pojam slike o sebi i područja od kojih se ista sastoji. Zatim dobiju zadatak da izrade svoju ličnu kartu te da se predstave pomoći nje i kroz sljedeća područja slike o sebi: generalno ja, tjelesno ja, romantično ja, školsko ja, društveno ja, komunikacijsko ja, virtualno ja i emocionalno ja. Pri izradi lične karte učenici mogu napraviti vlastiti kolaž ili crtež sa simbolima i tekstom koji će najbolje opisati njihova područja slike o sebi. Također, u prilogima je moguće pronaći prijedlog „lična karta” koji se može kopirati i podijeliti učenicima. Na raspolaganju imaju 25 do 30 minuta za izradu svoje lične karte, nakon čega slijedi izlaganje. Ovisno o vremenskom okviru i dinamici rada, učenici mogu predstaviti jedno ili nekoliko područja, na razrednoj razini ili u manjim grupama. Prijedlog radnog lista:

- Svoj fizički izgled opisao/la bih:
- O sebi mislim.....
- Svoj školski uspjeh smatram.....
- Najvažnije životne vrijednosti su mi.....
- Na društvenim mrežama razgovaram.....
- Moj odnos prema drugim ljudima je.....



## Upoznajmo sebe

Za potrebe ove aktivnosti unaprijed se pripremi zatvorena kutijica s ogledalom. Na početku aktivnosti učenike se zamoli da se rasporede kako bi svako imao prostor za sebe. Zatim se pripremljena kutijica pošalje u krug. Učenicima se najavljuje da se u kutiji nalazi poznata osoba te da ne smiju komentarisati ko se nalazi unutra kada kutijica dođe do njih. Učenik koji primi kutijicu treba pogledati u kutijicu i predstaviti tu osobu ostalima, s naglaskom na pozitivno. Drugi učenici nakon opisa pokušavaju pogoditi o kome se radi. Nakon provedene vježbe, učenike se potiče na raspravu o tome kako su se predstavljali, kroz koje osobine i uloge te kako im je bilo sudjelovati u navedenom.

## Koristi od prakse

Koristi od ovih radionice (prakse) jeste da se poticaj djece i mladih na promišljanje o sebi, vođenje u tom procesu i podržavanje njihovog pozitivnog razvoja te pružanje doprinosa razvoju samopuzdanja i samopoštovanja. Također, radionica doprinosi i međusobnom upoznavanju i povezivanju učenika, stvaranju grupne kohezije i pozitivnog okruženja te unapređenju odnosa u razredu.

## Izazovi

1. Prilikom implementacije prakse učenici mogu da biraju bilo lik ili predmet iz priče sa kojim bi se poistovjetili (vodonoša, napukli ili savršeni vrč, gospodar, cvijet). Voditi računa u koju kolonu učenici svrstavaju npr. Savršeni vrč, da li u kolonu gdje iznose zaključke da bi voljeli biti kao on ili ne, jer se opisuje kao nekobez greške i nema emociju za druge, ili gospodar koji sjedi, uživa i očekuje rezultate tuđeg truda i rada..
2. Prilikom implementacije prakse učenici bi mogli opisati svoje osobine u negativnom kontekstu na što treba posebno obratiti pažnju, te bi voditelj aktivnosti treba da prepozna u kojem segmentu učenik smatra da nije dovoljno vrijedan poštovanja i iskazivanja svojih stvova.
3. Prilikom implementacije prakse učenici bi mogli opisati svoje osobine u negativnom kontekstu na što treba posebno obratiti pažnju, te bi voditelj aktivnosti treba da prepozna u kojem segmentu učenik smatra da nije dovoljno vrijedan poštovanja i iskazivanja svojih stvova.



# Dobre prakse



## SESIJE "OLUJA MOZGA"

### Praksa iz Jezičke Škole Sky



Tpična grupna sesija "Oluje mozga" u osnovnoj školi može trajati otprilike 45-60 minuta, u zavisnosti od složenosti teme i nivoa angažmana učenika.



- Identifikujte temu ili problem i pripremite plan za diskusiju

### Kratak sažetak prakse

Organiziranje grupnih sesija razmišljanja u osnovnoj školi može biti efikasan način da se pomogne učenicima da izgrade povjerenje u svoje vještine kreativnog razmišljanja. Pružajući okruženje podrške u kojem učenici mogu otvoreno i bez osuđivanja podijeliti svoje ideje.

### Aktivnost

Za implementaciju grupnih sesija Oluje mozga, nastavnici mogu:

- Odabrati temu ili problem relevantan za nastavni plan i program ili interesovanja učenika.
- Postaviti osnovna pravila za komunikaciju s poštovanjem i aktivnim slušanjem.
- Ohrabriti učenike da podijele svoje ideje bez straha od osude, podsjećajući ih da nijedna ideja nije previše "daleka" tokom faze mozganja.
- Olakšati diskusiju postavljanjem otvorenih pitanja, vodeći učenike da prošire ili preciziraju svoje ideje.
- Razmisliti o korištenju vizuelnih pomagala, kao što su tabla ili ljepljivi stikeri, kako bi se pomoglo učenicima da organiziraju i vizualiziraju svoje misli.
- Završiti sesiju sumiranjem ključnih ideja i diskusijom o sljedećim koracima za implementaciju ili dalje istraživanje generiranih rješenja.

### Koristi od prakse

- "Oluja mozga" sesije stimuliraju kreativno razmišljanje ohrabrujući učenike da smisle više ideja, čak i ako izgledaju neobično ili nekonvencionalno. Ovo promoviše otvoren pristup rješavanju problema i generiranju ideja.
- Tokom ovih sesija, učenici vježbaju jasno izražavanje svojih misli i ideja, pomažući im da razviju svoje komunikacijske i prezentacijske vještine. To, zauzvrat, može povećati njihovo samopouzdanje kada dijele ideje u drugim okruženjima.
- "Oluja mozga" sesije njeguju atmosferu saradnje u kojoj učenici uče da slušaju i nadograđuju ideje jedni drugih. Radeći zajedno, oni stječu bolje razumijevanje različitih perspektiva, promovišući empatiju i timski rad.
- Dok učenici procjenjuju i usavršavaju svoje ideje tokom sesija mozganja, oni razvijaju vještine kritičkog razmišljanja, učeći identificirati prednosti i slabosti različitih rješenja i koncepata.
- Poznavanje i uvažavanje doprinosa svakog učenika tokom Oluje mozga sesija može im pomoći da se osjećaju cijenjenim i poštovanim, pozitivno utičući na njihovo samopoštovanje i povjerenje u svoje ideje.

### Izazovi

Učenici možda neće htjeti učestovati u ovoj aktivnosti.





# Dobre prakse



## KUTIJA USPOMENA

### Praksa iz Jezičke Škole Sky



Početno predstavljanje i objašnjenje aktivnosti može potrajati otprilike 45 minuta do sat vremena. Prikupljanje predmeta i periodične sesije razmišljanja mogu potrajati dodatnih 30-45 minuta svaki put kada se sprovode.

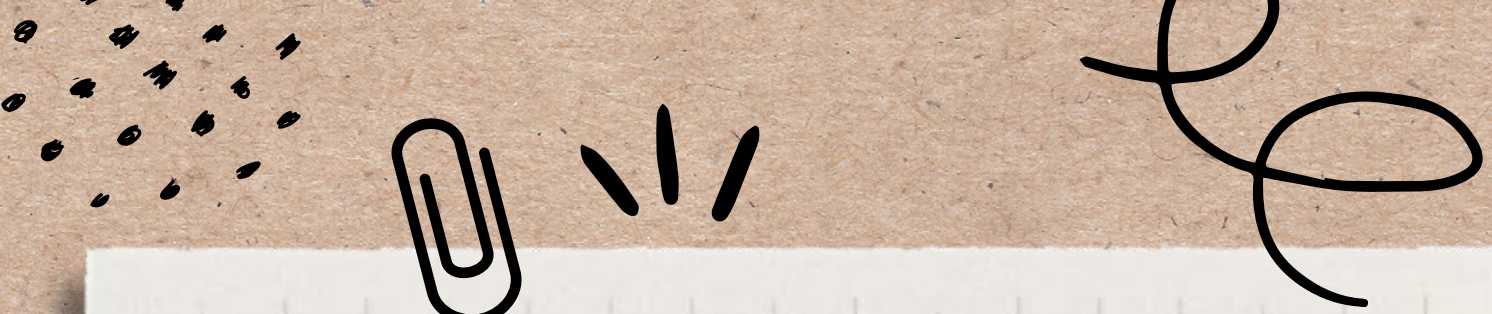


Preliminarne pripreme i potrebni materijali za aktivnost "Kreiraj kutiju uspomena" uključuju:

- Osigurajte svakom učeniku veliku, čvrstu kutiju ili posudu u koju se mogu staviti različiti predmeti poput certifikata, fotografija i ličnih kreacija. To mogu biti jednostavne kartonske kutije ili plastične posude, ovisno o vašim željama i budžetu.
- Ako želite, ponudite učenicima materijale za ukrašavanje svojih kutija za pamćenje, kao što su papir u boji, naljepnice, markeri ili boje (opcionalno)
- Pripremite listu primjera ili prijedloga za predmete koje učenici mogu staviti u svoju kutiju uspomena, naglašavajući važnost uključivanja stavki koje predstavljaju ne samo postignuća već i trud, naporan rad i lični razvoj.

### Kratak sažetak prakse

Implementacijom prakse „Kutija uspomena“, edukatori učenicima pružaju vizuelnu i opipljivu predstavu njihovih postignuća i razvoja, podstičući osjećaj postignuća, otpornosti i samopouzdanja. Ova praksa podstiče učenike da prepoznaju i cijene svoj trud, razmišljaju o svom ličnom razvoju i izgrade pozitivnu sliku o sebi.



## Aktivnost

Kako implementirati praksu:

- **Pripremite materijale:** Nastavnik svakom učeniku daje veliku kutiju ili posudu pogodnu za odlaganje raznih predmeta, kao što su certifikati, slike i lične kreacije.
- **Razgovarajte o svrsi kutije:** Nastavnik razgovara sa učenicima o svrsi kutije za čuvanje uspomena, objašnjavajući da će ona biti mjesto za pohranjivanje predmeta koji predstavljaju njihova postignuća, naporan rad i lični razvoj tokom semestra ili školske godine.
- **Predloži sadržaj:** Nastavnik ohrabruje učenike da u svoju kutiju uspomena uključe razne predmete, ne samo medalje ili nagrade, već i certifikate ili druge oblike priznanja za njihov naporan rad, posvećenost ili dodatni trud.
- **Prikupljajte predmete:** Tokom semestra ili školske godine, učenici dodaju predmete u svoju kutiju uspomena, kao što su školski projekti, umjetnička djela, izvještaji ili fotografije posebnih događaja ili iskustava.
- **Pregledajte i razmislite:** Povremeno, edukator poziva učenike da pregledaju sadržaj svoje kutije uspomena i razmisle o svojim postignućima, prevaziđenim izazovima i ličnom razvoju. Oni traže od učenika da razmotre šta je bio izazov, kako su ga savladali i kako je to u poređenju na njihove trenutne izazove.

## Koristi od prakse

Ova aktivnost nudi nekoliko prednosti za učenike, uključujući podsticanje samopouzdanja, podsticanje samorefleksije, razvijanje otpornosti, pružanje opipljivih dokaza napretka, jačanje motivacije i podržavanje emocionalnog blagostanja. Kroz ovu aktivnost učenici grade povjerenje u svoja postignuća, njeguju samosvijest i način razmišljanja o rastu, uče prepoznati svoju otpornost, vizualizirati svoja postignuća i rast, osjećaju se motiviranim da slijede svoje ciljeve i promoviraju ukupnu sreću.

## Izazovi

- **Vremensko ograničenje:** Stalno trajanje aktivnosti može otežati izdvajanje dovoljno vremena za učenike da prikupe predmete i povremeno pregledaju svoje kutije uspomena.
- **Ograničenja prostora:** Prostor za skladištenje kutija uspomena može biti problem u nekim učionicama, posebno ako se aktivnost izvodi sa velikom grupom učenika.



# Dobre prakse



## ZAHVALNOST

### Praksa iz Jezičke Škole Sky



Trajanje vježbi zahvalnosti može varirati u zavisnosti od specifične aktivnosti i preferencija nastavnika. Dnevnik zahvalnosti, na primjer, može trajati samo nekoliko minuta svaki dan, dok dijeljenje zahvalnosti ili pisanje pisama može zahtijevati više vremena. Generalno, preporučuje se odvojiti najmanje 10–15 minuta dnevno za vježbe zahvalnosti kako bi se omogućilo adekvatno vrijeme za razmišljanje i diskusiju. Međutim, nastavnici mogu mijenjati trajanje na osnovu potreba i rasporeda njihove učionice. Važno je uspostaviti dosljednu rutinu za vježbe zahvalnosti kako biste pomogli učenicima da razviju naviku redovnog prakticiranja zahvalnost



Jasna uputstva u zavisnosti od odabrane strategije

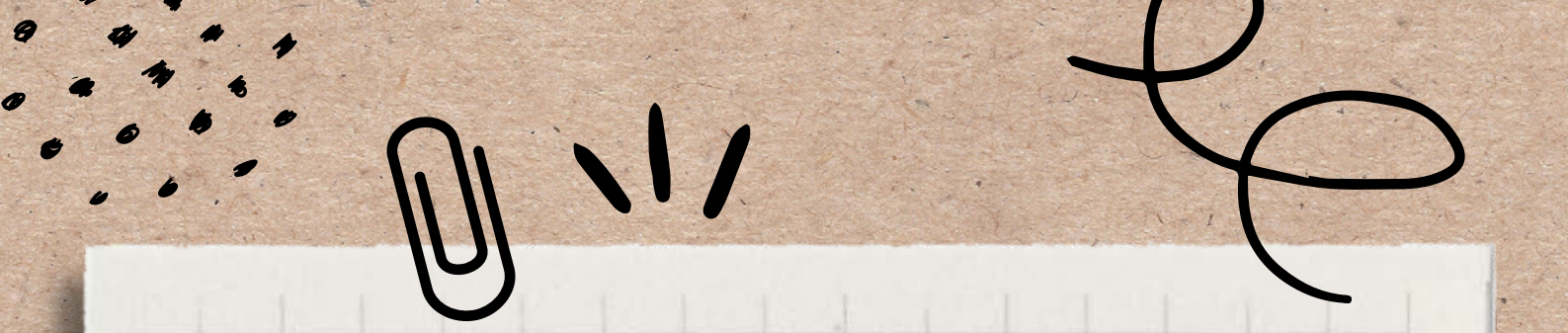
### Kratak sažetak prakse

Vježbe zahvalnosti igraju vitalnu ulogu u njegovanju pozitivnog načina razmišljanja i pomaganju učenicima da prepoznaju svoje prednosti i postignuća. Ohrabrujući učenike da uvijek budu zahvalni, edukatori mogu promovirati emocionalno blagostanje, smanjiti stres i poboljšati cjelokupno mentalno zdravlje. Ove vježbe također mogu pomoći učenicima da razviju veće uvažavanje pozitivnih aspekata svog života, u konačnici podižući njihovo samopoštovanje i samopouzdanje.

### Aktivnost

Da biste implementirali vježbe zahvalnosti u učionici, razmotrite sljedeće strategije:

1. **Dnevni zahvalnosti:** Omogućite učenicima dnevnik u kojima će svaki dan zabilježiti stvari na kojima su zahvalni. Ohrabrite ih da zapišu najmanje tri stavke dnevno, razmišljajući o svojim iskustvima i osjećajima.
2. **Zahvaljivanje:** Odvojite vrijeme da učenici kažu na čemu su zahvalni u razredu ili u malim grupama, podstičući osjećaj zajedništva i ohrabrujući vršnjačku podršku.

- 
- **Pisma zahvalnosti:** Ohrabrite učenike da napišu pisma u kojima izražavaju svoju zahvalnost nekome ko je pozitivno utjecao na njihove živote, kao što je član porodice, prijatelj ili učitelj. Ova vježba pomaže učenicima da prepoznaju i cijene podršku i ljubaznost drugih.
  - **Tegla zahvalnosti:** Postavite teglu zahvalnosti u učionici, gdje učenici mogu anonimno ostavljati poruke zahvalnosti. Povremeno čitajte bilješke naglas razredu, promovirajući pozitivne aspekte njihovog života i zajednice u učionici.
  - **Upute za zahvalnost:** Dajte učenicima upute ili teme za diskusiju koje ih podstiču da razmisle o onome na čemu su zahvalni, kao što su njihova postignuća, odnosi ili lični razvoj.
  - **Pažnja i zahvalnost:** Uključite tehnike svjesnosti, kao što su vježbe dubokog disanja ili meditacije, kako biste pomogli učenicima da se fokusiraju na sadašnji trenutak i da se osjećaju zahvalno na dosadašnjim svojim iskustvima.

### Koristi od prakse

Vježbe zahvalnosti mogu pomoći učenicima da razviju pozitivniji i optimističniji pogled na život, poboljšavajući njihovo emocionalno blagostanje, odnose i akademski uspjeh. Uključujući prakse zahvalnosti u rutinu u učionici, nastavnici mogu podržati samopouzdanje učenika i lični razvoj, što na kraju doprinosi pozitivnijem i podsticajnijem okruženju za učenje.

### Izazovi

Otpor ili nedostatak interesa: Neki učenici se mogu osjećati nelagodno ili nezainteresirano za učestovanje u vježbanju zahvalnosti, posebno ako nisu navikli razmišljati o svojim emocijama ili iskustvima. Da bi to riješili, edukatori mogu postepeno uvoditi vježbe zahvalnosti i jasno objasniti njihovu svrhu i koristi.



# Dobre prakse



## JAČANJE ODNOSA U ODJELJENJU

Praksa od JumpIN Hub



Trajanje ove prakse može varirati ovisno o odabranim aktivnostima, ali se preporučuje odvojiti najmanje 30 minuta sedmično za aktivnosti jačanja odnosa u odjeljenju.



Za ovu praksu nisu potrebni materijali, ali nastavnici bi trebali unaprijed planirati i pripremiti aktivnosti.

### Kratki sažetak prakse

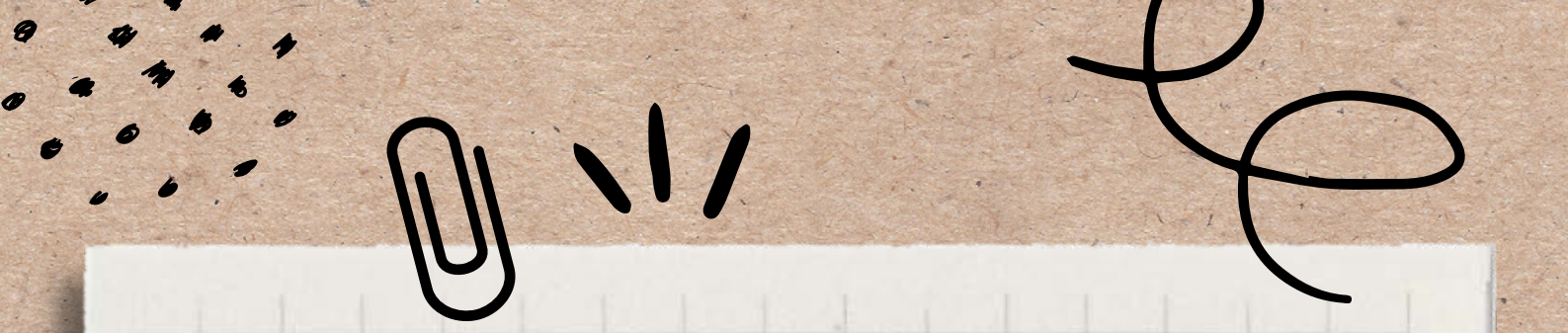
Ova praksa ima za cilj stvaranje pozitivne i motivirajuće atmosfere u odjeljenju izgradnjom odnosa među učenicima i promovišući empatiju, poštovanje i timski rad.

### Aktivnost

#### Korak 1: Aktivnosti za "probijanje leda" i formiranje tima

Prvi korak u jačanju odnosa u odjeljenju je upoznavanje učenika jednih sa drugima i poticanje na zajednički rad. Nastavnici mogu koristiti aktivnosti za "probijanje leda" i formiranja tima kako bi pomogli učenicima da se upoznaju i izgrade povjerenje. Primjeri takvih aktivnosti uključuju:

- "Dvije istine i laž": Svaki učenik dijeli tri izjave o sebi, od kojih su dvije istinite i jedna laž. Ostali učenici moraju pogoditi koja je laž.
- "Ljudski čvor": Učenici stoje u krugu i drže se za ruke sa dvije različite osobe. Oni tada moraju da rade zajedno kako bi se raspetljali ne puštajući jedni druge iz ruku.
- Poster "Sve o meni": Učenici kreiraju postere koji prikazuju njihova interesovanja, hobije i porodično porijeklo. Zatim mogu predstaviti ove postere razredu.



## Korak 2: Dogovori i očekivanja u odjeljenju

Kada se učenici upoznaju, nastavnici mogu raditi sa razredom kako bi definisali dogovore i očekivanja u odjeljenju. Ovi sporazumi mogu uključivati stvari kao što su:

- Uvažavanje mišljenja i ideja jedni drugih
- Naizmjenice govoriti i slušati
- Održavanje učionice urednom i organizovanom
- Ne kasniti na nastavu i biti spreman

## Korak 3: Saradnja u učenju

Na kraju, nastavnici mogu uključiti aktivnosti međusobnog pomaganja u učenju kako bi podstakli timski rad i saradnju. Ove aktivnosti mogu uključivati:

- **Grupni projekti:** Učenici rade zajedno u malim grupama kako bi završili zadatak ili projekat.
- **Diskusije u razredu:** Nastavnici mogu voditi razredne diskusije u kojima se učenici ohrabruju da podijele svoje ideje i slušaju druge.
- **Vršnjačko podučavanje:** Učenici naizmjenično predaju lekciju ili objašnjavaju koncept ostatku razreda.

## Koristi od prakse

Ova praksa može pomoći učenicima da osjećaju bolju povezanost sa svojim vršnjacima i nastavnikom, što može dovesti do većeg angažmana, motivacije i dobrobiti. Takođe može poboljšati društvene i emocionalne vještine učenika, kao što su komunikacija, empatija i poštovanje.

## Izazovi

Jedan od glavnih izazova pri implementaciji ove prakse je stvaranje sigurnog i inkluzivnog okruženja u kojem se svi učenici osjećaju dobrodošli i poštovani. Nastavnici to mogu riješiti modeliranjem pozitivnog ponašanja, intervencijom u sukobima i promoviranjem otvorene komunikacije. Također je važno prilagoditi aktivnosti potrebama i interesima učenika, te biti fleksibilniji i prilagodljiviji kada je to potrebno.



# Dobre prakse



## DIJELJNE KOMPLIMENATA U KRUG

Praksa od JumpIN Hub



10-15 minuta, u zavisnosti od veličine grupe.



Ništa od materijala nije potrebno.

### Kratki sažetak prakse

**Dijeljenje komplimenata u krug** je aktivnost koja podstiče pozitivne interakcije između učenika i pomaže u izgradnji odnosa u odjeljenju. Učenici sjede u krugu i naizmjenice daju kompliment osobi koja sjedi s njihove desne strane.

### Aktivnost

1. Nastavnik objašnjava učenicima aktivnost i brine se da razumiju svrhu aktivnosti.
2. Učenici sjede u krugu na podu ili na stolicama, okrenuti jedni prema drugima.
3. Učitelj započinje aktivnost dajući kompliment osobi koja sjedi s njegove desne strane.
4. Osoba koja je primila kompliment tada daje kompliment osobi s njene desne strane, i tako sve dok svi ne dobiju kompliment.
5. Učenici se ohrabruju da daju posebne komplimente i da se fokusiraju na osobine ličnosti ili ponašanja, a ne na fizički izgled.
6. Nastavnik može voditi aktivnost tako što će dati primjere odgovarajućih komplimenata i intervenirati ako se daju neprikladni komentari.
7. Aktivnost se može ponoviti više puta tokom školske godine, pri čemu učenici svaki put daju komplimente različitim ljudima.

### **Korist od prakse**

Ova aktivnost može pomoći učenicima da izgrade samopoštovanje, poboljšaju nivo samopouzdanja i stvore pozitivnu atmosferu u učionici. Takođe pomaže učenicima da prepoznaju i cijene pozitivne kvalitete kod svojih vršnjaka, što može promovirati empatiju i ljubaznost.

### **Izazovi**

Učenici se mogu osjećati nelagodno ili postićeno dijeleći komplimente, posebno ako nisu navikli izražavati pozitivne emocije. Nastavnik može pomoći u rješavanju ovog problema modeliranjem pozitivnog ponašanja i obezbjeđivanjem sigurnog okruženja koje podržava aktivnost. Također je važno pratiti aktivnost kako bi se osiguralo da su svi komentari primjereni i uvažavajući.





# Dobre prakse



## PAŽLJIVO SLUŠANJE

Praksa od JumpIN Hub



Aktivnost se može obaviti za 15–30 minuta u zavisnosti od vremena izdvojenog za prezentaciju i diskusiju.



Ništa od materijala nije potrebno.

### Kratak sažetak prakse

**Pažljivo slušanje** je aktivnost osmišljena da poboljša socio-emocionalne vještine učenika kao što su samosvijest, empatija i upravljanjem emocijama. Svrha aktivnosti je da pomogne učenicima da razviju svoje vještine slušanja, razumiju tuđe perspektive i postanu empatičniji prema svojim vršnjacima. Aktivnim slušanjem i prisustvom u ovom trenutku, učenici mogu poboljšati svoje cjelokupno blagostanje i povećati nivo samopouzdanja.

### Aktivnost

1. Aktivnost započnite uvođenjem koncepta pažljivog slušanja učenicima, objašnjavajući šta to znači i zašto je važno.
2. Zamolite učenike da izaberu partnera za ovu aktivnost.
3. Kažite jednom od partnera da podijeli svoju priču ili iskustvo dok drugi partner pažljivo sluša.
4. Slušalac bi se trebao fokusirati na govornika i izbjegavati ometanja poput gledanja u svoj telefon ili razmišljanja o tome šta želi sljedeće reći.
5. Nakon što govornik završi sa pričanjem, slušalac treba da rezimira ono što je čuo i da to ponovi govorniku kako bi vidio je li sve shvatio.
6. Zamijenite uloge i ponovite aktivnost, dajući priliku da oba partnera podijele i i vježbaju svoje vještine slušanja.
7. Razgovarajte o aktivnosti kao grupa, razgovarajući o tome kako je bilo biti pažljivo slušan i kakav je bio osjećaj pažljivo slušati.

### **Koristi od prakse**

Pažljivo slušanje pomaže učenicima da razviju svoje socijalne i emocionalne vještine poboljšavajući njihovu sposobnost slušanja, razumijevanja tuđih perspektiva i da postanu empatičniji prema svojim vršnjacima. Također pomaže učenicima da ne odlutaju dok slušaju sagovornika i smanjuje stres i anksioznost.

### **Izazovi**

Jedan izazov koji se može pojaviti je poteškoća da ostanete fokusirani dok slušate. Da biste odgovorili na ovaj izazov, ohrabrite učenike da duboko udahnu i fokusiraju se na glas govornika kako bi im pomogli da im misli ne odlutaju. Drugi izazov može biti upravljanje vremenom, pa je važno izdvojiti dovoljno vremena za prezentovanje i diskusiju.





# Dobre prakse



**BUDI RADOZNAO**

**Praksa iz Aspira Instituta**



45 do 60 minuta ( u zavisnosti od broja pitanja)



veći i manji papiri, olovke i bojice

## Kratak sažetak prakse

Praksa, da se u nastavni plan i program uključe sadržaji koji su predmet interesovanja učenika je moćan način da se pomogne djeci da pronađu ono što baš vole da uče i rade i da ih više uključi u učenje. Podsticanje djece da budu radoznali i pronađu smislene hobije koji mogu biti dio njihovih aktivnosti nakon škole pomaže im da postanu samopouzdaniji u nastavi.

Svrha ove prakse je da podrži djecu u razvoju pozitivne slike o sebi i snažnog osjećaja identiteta pomažući im da prepoznaju i slijede svoje strasti. Istražujući svoja interesovanja i razvijajući vještine u oblastima koje im se sviđaju, djeca mogu izgraditi samopoštovanje i osjećaj kompetencije koji će se prenijeti u druga područja njihovog života.

Međutim, kada govorimo o vanškolskim aktivnostima, ne znamo šta da dodamo više od „posla“ ili oduzmemo od slobodnog vremena koje je također ključno za razvoj. Predstavljajući djeci „strukturirano slobodno vrijeme“, koje im omogućava da istraže svoje interese i uključe se u različite aktivnosti tokom njihove slobodne igre, a također im omogućava da se razvijaju, Rachel Cortese, logoped i bivša nastavnica u njujorškoj školi kaže da "djeca imaju tendenciju da rade jako dobro kada imaju strukturu, a dio te strukture su i aktivnosti poslije škole."



## Aktivnost

### Definiši radoznalost

Kada govorimo o radoznalosti i interesima, neka definišu šta znači biti radoznao i strastveno zainteresovan za nešto. Kako se ponaša osoba koja ima strastveni interes? Kakve bi stvari rekli? Koja su neka pozitivna uvjerenja o njima? Koja su neka negativna uvjerenja o njima?

### Dozvoli istraživanje

Radoznalost je širok pojam. Postoje različiti stepeni radoznalosti. Neka vaši učenici razmišljaju o tome kako provode dan. Zatim za svaku aktivnost, predmet učenja itd. neka ocijene količinu strasti koju imaju prema njoj. Možete ih zamoliti da navedu aktivnosti/hobi koje bi željeli isprobati.

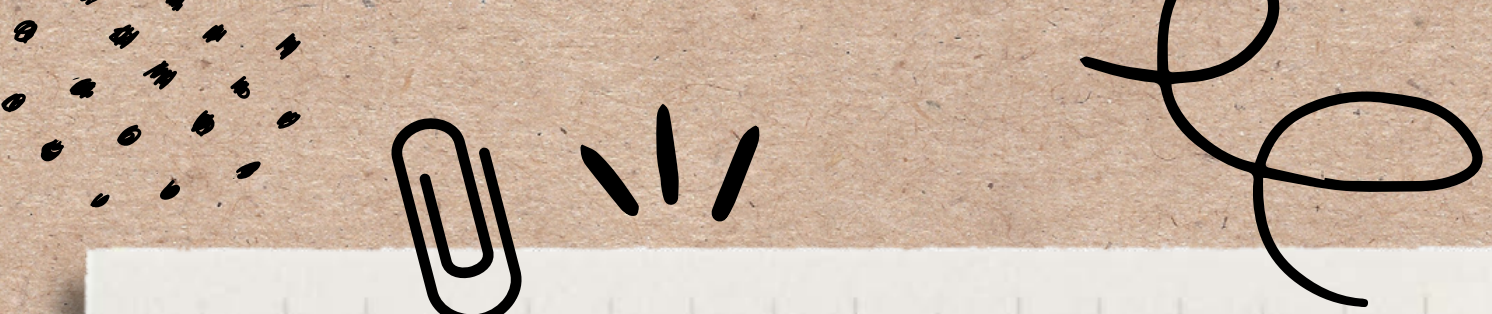
1. Podijelite učenike u grupe od po 5
2. Svaka grupa dobija veliki papir i materijal za pisanje, boje...
3. Zamolite svaku grupu da definiše radoznalost, za to im dajte 5 do 10 minuta. Nakon što svaka grupa naglas pročita svoju definiciju, predstavite grupama sljedeća pitanja:

1. Šta često tražite na Google-u i istražujete satima?
2. Kada odete u biblioteku, na kojem odjelu se prvo nađete?
3. Da li se uzbudite kada o određenoj temi samo razmišljate?
4. O čemu pričate ili radite satima do te mjere da izgubite pojam o vremenu?
5. Šta biste radili čak i da ne dobijete nikakvu nagradu za to?
6. Šta biste voljeli da radite kada biste znali da nećete uspjeti?
7. Koje poklone biste poklonili svijetu?
8. Kada se u vašem životu osjećate najkreativnije i najživlje?
9. Šta vam je nevjerovatno lako?

NAPOMENA: na osnovu relevantnosti i vremena koje imate, možete ukloniti neka od gore navedenih pitanja

Dajte grupi oko 20 do 25 minuta za razgovor.

1. Sada zamolite učenike da napišu na papir da li su među sobom u grupi identifikovali da imaju strast prema... šta je to?
2. Sada neka povežu svoje otkrivene interese tamo gdje ih mogu više istraživati u svakodnevnom životu.
3. Neka svaka grupa predstavi do kojih otkrića je došla.



## Koristi od prakse

1. **Osjećaj postignuća:** Kada djeca istražuju svoja interesovanja, postavljaju sebi ciljeve i naporno rade da ih ostvare. Ovaj osjećaj postignuća može povećati njihovo samopoštovanje i povjerenje u svoje sposobnosti.
2. **Pozitivno jačanje samopouzdanja:** Dok djeca istražuju svoje interese, dobijaju pozitivne povratne informacije i priznanje za svoja postignuća, što može ojačati njihovo samopouzdanje i samopoštovanje.
3. **Osjećaj identiteta:** Otkrivanje i praćenje interesa prema nečemu može pomoći djeci da razviju osjećaj identiteta i svrhe postojanja, što može biti važno za njihovo samopoštovanje i samopouzdanje.
4. **Lični razvoj:** Istraživanje interesovanja može biti način za djecu da izazovu sebe i nauče nove vještine, što može povećati njihovo povjerenje u njihovu sposobnost da se suoče s novim izazovima i uspiju.
5. **Odnosi s vršnjacima:** Praćenje svojih želja može pružiti djeci priliku da se povežu s vršnjacima koji imaju isto mišljenje, što može potaknuti pozitivne odnose i povećati njihovo samopoštovanje.

## Izazovi

Imajte na umu da neka djeca možda zaista nemaju neka posebna interesovanja ili ih nisu razvila. Pokušajte ih ohrabriti da čak i glupe stvari koje vole da rade (kao što je brojanje kamenčića ili nanošenje ljepila na prste), imaju korijen u nečemu što ih može dovesti do njihove strasti, samo moraju da se druže i istražuju više od druge djece koja imaju specifična interesovanja poput sporta, umjetnosti i muzike.



# Dobre prakse



## "NEŠTO O MENI"

Praksa iz Aspira Instituta



20 to 30 minuta



Skinite pdf listić sa linka:

<https://positive.b-cdn.net/wp-content/uploads/2017/06/Something-About-Me.pdf>

### Kratak sažetak prakse

Svrha radnog lista "Nešto o meni" je da pomogne djeci da prepoznaju vlastite snage, pozitivne kvalitete i postignuća.

### Aktivnost

To je jednostavan radni list sa šest rečenica i prostorom za dijete da popuni prazna mjesta.

#### Something About Me

Worksheet

My friends think I'm awesome because...



My classmates say I'm great at...





Rečenice su:

- *Moji prijatelji misle da sam super jer...*
- *Moji drugovi iz razreda kažu da sam odličan u...*
- *Osjećam se veoma sretno kada...*
- *Nešto na šta sam zaista ponosan je...*
- *Usrećim svoju porodicu kada...*
- *Jedna jedinstvena stvar kod mene je...*

Ove rečenice su izgrađene jasnim i nekomplikovanim jezikom koji bi većina učenika osnovnih škola trebala razumjeti, ali bi vam moglo pomoći da sa svojim učenikom prođete kroz ovaj radni list. Ohrabrite svog učenika da razmisli o svakoj rečenici i da ne žuri.

Završetak ove aktivnosti može pomoći djeci da izgrade temelje autentičnog i zdravog samopoštovanja koje mogu nositi sa sobom do kraja života.

### **Koristi od prakse**

1. Pomaže djeci da prepoznaju svoje snage i postignuća.
2. Podstiče samorefleksiju i samoizražavanje.
3. Podstiče samosvjest i samopouzdanje.
4. Gradi osnovu za zdravo samopoštovanje.

### **Izazovi**

Važno je podsjetiti djecu da postoje ljudi i izvan njihove učionice i školske zajednice, jer nemaju sva djeca možda pozitivne odnose sa svojim vršnjacima u školi. Ohrabrite djecu da razmišljaju o prijateljima i porodici izvan škole sa kojima se mogu povezati i podijeliti pozitivna iskustva. Proširujući svoju perspektivu, djeca mogu proširiti svoju društvenu mrežu i izgraditi smislene odnose koji mogu podržati njihovu cjelokupnu dobrobit.



# Dobre prakse



## PLAN KORIŠTENJA JAČIH STRANA UČENIKA

Praksa iz Aspira Instituta



1 sedmica



Skini aktivnost sa linka:

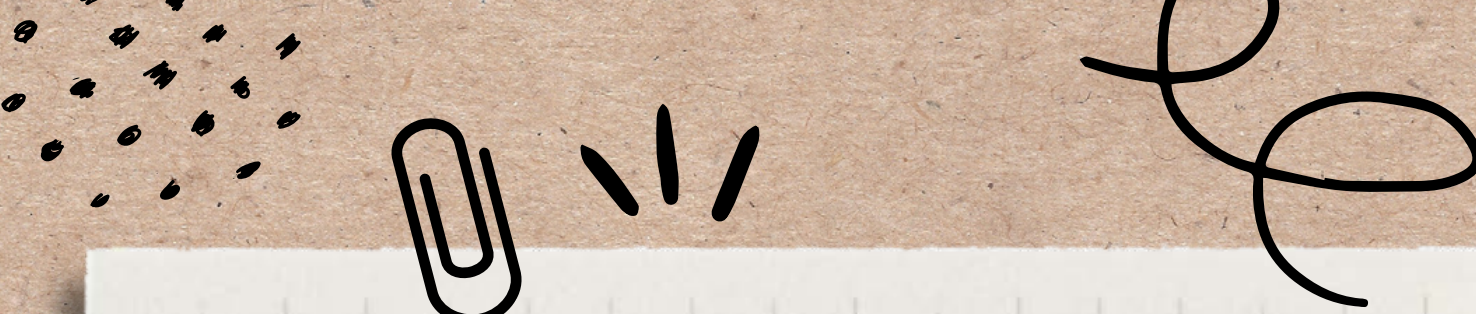
<https://www.therapistaid.com/worksheets/strengths-use-plan>

### Kratak sažetak prakse

**Plan korištenja jačih strana učenika** je aktivnost koja može pomoći djeci da identifikuju svoje vještine i naprave plan kako da ih češće koriste. Koristeći svoje snage, djeca mogu povećati svoje samopoštovanje, poboljšati raspoloženje i smanjiti stres. Vježba uključuje identificiranje vještina koje bi željeli više koristiti i pravljenje plana kako ih koristiti svaki dan u sedmici. Za početak, djeca mogu razmišljati o aktivnostima koje im daju energiju, svojim ciljevima ili onim što rade kada su u najboljem izdanju, jer sve to može ukazivati na njihove snage. Ova vježba može biti odličan način da se terapija zasnovana na vještinama počne koristiti u učionici i promovira pozitivno mentalno zdravlje za sve.

### Aktivnost

- Predstavite pojam snaga - jača strana djeci/nastavnicima i objasnite prednosti korištenja njihovih jačih strana.
- Dajte svakom djetetu kopiju radnog lista Plan korištenja jačih strana.
- Zamolite djecu da navedu tri do pet prednosti koje bi željeli češće koristiti. Možete im dati neke poticaje kao što je zamoliti ih da razmisle o tome u čemu su dobri ili šta ih čini sretnima.
- Za svaki dan u sedmici zamolite djecu da naprave plan za korištenje jedne ili više svojih identificiranih prednosti. Oni mogu zapisati specifične aktivnosti ili akcije koje mogu poduzeti da iskoriste svoje snage.

- 
- Ohrabrite djecu da redovno preispituju svoj plan upotrebe njihovih jačih strana i da po potrebi izvrše prilagođavanja.
  - Povremeno provjeravajte kako napreduju učenici sa korištenjem svojih snaga i ponudite im podršku i ohrabrenje po potrebi.
  - Ne zaboravite da aktivnost bude zabavna i zanimljiva za djecu i pružite im puno pozitivnih povratnih informacija dok češće rade na korištenju svojih snaga.

### Koristi od prakse

1. **Poboljšana samosvijest:** Identificiranjem svojih snaga, djeca mogu postati svjesnija sebe i razumjeti svoje jedinstvene kvalitete i sposobnosti.
2. **Povećanje samopoštovanja:** korištenje njihovih snaga i uočavanje pozitivnih rezultata može povećati samopouzdanje i samopoštovanje djece.
3. **Umanjen stres:** fokusiranjem na svoje prednosti, djeca mogu osjećati veću kontrolu i manje stresa kada se suočavaju s izazovima.

### Izazovi

Budući da aktivnost traje jednu sedmicu, djeca mogu izgubiti motivaciju. Svakako odvojite vrijeme svaki dan u sedmici da ih podsjetite na aktivnost i obavite 15-minutnu prijavu.





# Dobre prakse



"MALI ČOVJEK"

Praksa sa Kaunas Univerziteta Primjenjenih Nauka



45 minuta



papiri, bojice, flomasteri

## Kratki sažetak prakse

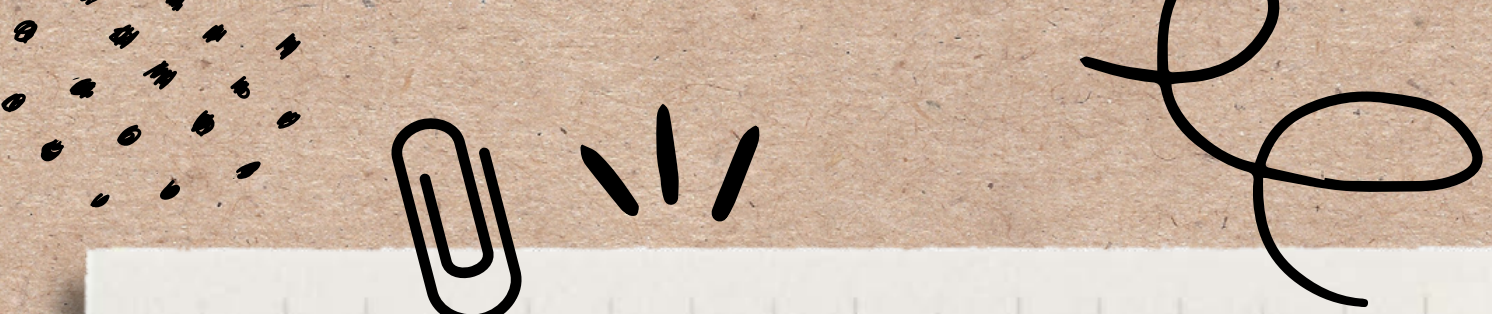
Objektivno samovrednovanje omogućava učeniku da kritički sagleda sebe, da spoji svoje želje sa mogućnostima, da postavi ciljeve za samorazvoj i usavršavanje, da napusti nerealne težnje. Pozitivno samopoštovanje opisuje povoljan odnos prema sebi kao jedinstvenoj individui, svojim mogućnostima i budućnosti. Dakle, svaka osoba je jedinstvena u svojoj kombinaciji osobina ličnosti.

Svrha vježbe je razvijanje stavova učenika o samoprihvatanju kakvi jeste, poštovanju i ljubavi prema sebi.

## Aktivnost

Svaki učenik dobija list papira i izvršava zadatak prema sljedećim fazama:

1. Napišite 5 jakih i 5 slabih osobina ličnosti.
2. Nacrtajte malog čovjeka na list papira i napišite u kojem dijelu tijela se manifestira jedna ili druga osobina. Na primjer, upornost se može manifestirati u rukama ili stopalima.
3. Na crtežu debelim linijama precrtajte karakteristike koje ne želite da imate.
4. Napišite, može li čovjek živjeti bez negativnih kvaliteta? Ako ne može, zašto?
5. Razmislite i zapišite negativne aspekte snage i pozitivne aspekte slabosti.
6. Razgovarajte u parovima, kako ste uradili zadatak? Šta je bilo zanimljivo, čudno, teško? Kako ste se osjećali u vezi sa zadatkom? Šta ste naučili o sebi nakon ove prakse?



### **Koristi od prakse**

Nakon obavljenog zadatka učenici će shvatiti važnost odnosa poštovanja i ljubavi prema sebi, lakše će prihvatiti sebe.

### **[Izazovi**

Učenici mogu imati poteškoće da precizno identifikuju svoje snage i slabosti ili im nedostaje samosvijesti. Također, učenici se mogu osjećati nelagodno kada dijele svoje lične misli i osjećaje sa svojim vršnjacima tokom diskusije. Nastavnici treba da stvore sigurno okruženje bez osuđivanja, poštujući privatnost učenika.





# Dobre prakse



"DA SAM JA..."

Praksa sa Kaunas Univerziteta Primjenjenih Nauka



45 minuta



papir, olovke

## Kratki sažetak prakse

Samospoznavanje je kontinuiran proces koji se ne završava. Ličnost se formira i mijenja u kontekstu životnog iskustva, zbog čega je potpuno samospoznavanje nemoguće. Učenik, koji sebe poznaje u različitim aspektima, mora shvatiti da su kvalitete njegove ličnosti naglašene na različite načine – ovo je u ovom trenutku samo njegova/njena slika. Vremenom se menja, obnavlja, stiže nove kvalitete, sposobnosti i interesovanja, koji prilagođavaju celokupnu sliku ličnosti.

Svrha prakse je pružiti priliku da se o osobinama ličnosti razmišlja iz različitih perspektiva. Razvijati samosvijest učenika razlikovanjem različitih osobina ličnosti.

## Aktivnost

Često je teško opisati sebe tačno, detaljno, jer riječi ne otkrivaju uvijek suštinu. Tada metafore mogu pomoći.

1. Razmislite i zapišite:

· Da sam knjiga, bio bih ..... (Kojeg žanra je knjiga? Koji je naslov? Debeli ili tanki? O čemu je knjiga? Novo ili pročitano mnogo puta? Možda prazna sveska?...)

· Da sam prirodni krajolik, bio bih ..... (Možda veličanstvena planina? Možda rascvjetana livada? Možda tiho jezero? Možda brza rijeka? Možda uzburkano more?...)

- Da sam pločica zakačena na vrata kancelarije, pisalo bi..... („Ne ometaj“, „Uvijek spreman da pomognem“, "Svaki dan je praznik", "Direktor" itd.)
  - Da sam životinja, bio bih..... (Mačka? Tigar? Piton? Medvjed? Lisica? Komarac?...)
2. Razmislite i zapišite o kojim ljudskim kvalitetima govore navedena poređenja?
  3. U podgrupama od 4, podijelite ideje koje se pojave.
  4. Grupna refleksija: Kako je prošao zadatak? Šta je bilo zanimljivo, teško? Šta ste uvidjeli o sebi?

### Koristi od praksi

Nakon obavljenog zadatka, učenici će sagledati sebe iz različitih perspektiva. Razvijaće višestruku samosvijest.

### Izazovi

Neki učenici se mogu boriti sa stvaranjem kreativnih metafora ili će im biti izazov da smisle smisljena i deskriptivna poređenja. Učenicima sa ograničenim znanjem jezika ili vokabularom može biti teško da se efikasno izraze ili mogu imati poteškoća da shvate nijanse različitih žanrova, pejzaža ili karakteristika životinja. Učenici se mogu osjećati neugodno kada dijele svoje lične misli, osjećaje ili uvide sa svojim vršnjacima, posebno u grupnom okruženju. Da bi se suočio sa ovim izazovima, nastavnik treba da pruži podršku kreativnosti i jezičkim vještinama, stvori bezbjedno i inkluzivno okruženje i podstakne različite perspektive.





# Dobre prakse



"HAJDE DA UŽIVAMO"

Praksa sa Kaunas Univerziteta Primjenjenih Nauka



45 minuta



Ništa

## Kratki sažetak prakse

Interni razgovor sa samim sobom utiče na naše raspoloženje, fiziologiju i aktivnost. Važno je shvatiti da pesimističko razmišljanje prožima sva područja života:

- Odvraća od aktivnosti;
- Ne dozvoljava vam da iskoristite priliku;
- Sprečava implementaciju ideja.

Naše misli određuju kako se osjećamo. Što je više pozitivnih misli u našoj glavi, to se bolje osjećamo, što dovodi do još pozitivnijih misli, zbog čega se osjećamo još bolje.

Svrha vježbe je osposobiti učenike da postanu svjesni uticaja pozitivnog mišljenja na njihovo blagostanje i aktivnosti, te da razviju sposobnost imenovanja jakih kvaliteta svoje ličnosti.

## Aktivnost

1. Vježba se radi u parovima. Učenik A govori o svojim dobrim osobinama 90 sekundi, objašnjava kako ti kvaliteti pomažu da se ispune očekivanja, učenik B pažljivo sluša.
2. Učenik B daje povratnu informaciju 30 sekundi: govori o dobrim osobinama učenika A koje je sam spomenuo.
3. Učenik B govori 90 sekundi o svojim dobrim osobinama, objašnjava kako ti kvaliteti pomažu da se ispune očekivanja. Učenik A pažljivo sluša.
4. Učenik A daje povratnu informaciju 30 sekundi: govori o dobrim osobinama učenika B koje je sam spomenuo.
5. Razgovarajte u parovima 30 sekundi o tome kako ste obavili ovaj zadatak.

6. Ponovite ovu praksu u novim parovima.

7. Lična refleksija nakon završene prakse. Zapišite odgovore na sljedeća pitanja: Šta sam rekao prijatelju o sebi? Kako se osjećam kada sam zadovoljan svojim dobrim osobinama? Kako će mi ovi kvaliteti pomoći da postanem ono što želim?

8. Dijeljenje u grupi (oni koji žele da govore): kako se osjećamo kada smo zadovoljni sobom? Kako je prošlo na završetku prakse?

### **Koristi od prakse**

Nakon završene vježbe, učenici će shvatiti kakav uticaj ima pozitivno razmišljanje na njihovo blagostanje i aktivnost, te će moći da navedu jake kvalitete svoje ličnosti koji pomažu u ispunjavanju postavljenih očekivanja.

### **Izazovi**

Praksa uključuje više koraka, uključujući individualna razmišljanja, dijeljenje u parovima, lična razmišljanja i grupno dijeljenje. Upravljanje vremenom za svaki korak i osiguravanje da svi učenici imaju dovoljno vremena da učestvuju i podijele svoje misli i povratne informacije u datim vremenskim ograničenjima može biti izazovno. Samorefleksija i povratne informacije o ličnim kvalitetima mogu biti emocionalno osjetljivi za neke učenike. Može izazvati osjećaj ranjivosti, poređenja ili sumnje u sebe. Nastavnici moraju biti svjesni ovih emocija i pružiti odgovarajuću podršku i smjernice kako bi pomogli učenicima da se efikasno snalaze u svojim emocijama i razmišljanjima.





# Dobre prakse



## PANTOMIMA EMOCIJA

### Praksa iz Edukopro



Aktivnost Pantomima emocija može trajati između 30 minuta do sat vremena u zavisnosti od broja učenika u razredu i broja odigranih rundi.



- Kartice emocija (može be napravljen od strane nastavnika ili preuzeti oonline)  
<https://youthfirstinc.org/emotions-charades/#:~:text=Zapiši%20dolje%20različiti%20osjećaji%2Emocije,ima%20%20mnogo%20sličnih%20emocija.>
- <https://childhood101.com/helping-children-manage-big-emotions-printable-emotions-cards/>
- Tajmer (opciono)
- Bijela tabla ili tabla (za vođenje rezultata)

### Kratak sažetak prakse

Ova praksa ima za cilj razvijanje socio-emocionalnih vještina pomažući učenicima da prepoznaju i izraze različite emocije na zabavan i interaktivan način.

Slično: <https://youthfirstinc.org/emotions-charades/#:~:text=Zapiši%20dolje%20različiti%20osjećaji%2Emocije,ima%20%20mnogo%20sličnih%20emocija.>

### Aktivnost

Podijelite razred u dva tima i svakoj grupi dajte set kartica emocija. Svaki učenik naizmjenice glumi neku emociju bez govora dok njihov tim pokušava pogoditi koju emociju prikazuje. Nakon svake runde, razgovarajte o različitim prikazanim emocijama i zamolite učenike da podijele lična iskustva u vezi s tim emocijama.

Aktivnost **Pantomima emocija** osmišljena je da pomogne učenicima da prepoznaju i izraze različite emocije na zabavan i interaktivan način. Glumeći druge emocije, učenici mogu razviti svoje socio-emocionalne vještine, koje mogu pomoći u poboljšanju njihovog samopouzdanja i općeg blagostanja. Aktivnost je osmišljena za osnovce uzrasta 9-14 godina i može se provoditi u učionici ili kao dio vannastavnog programa.

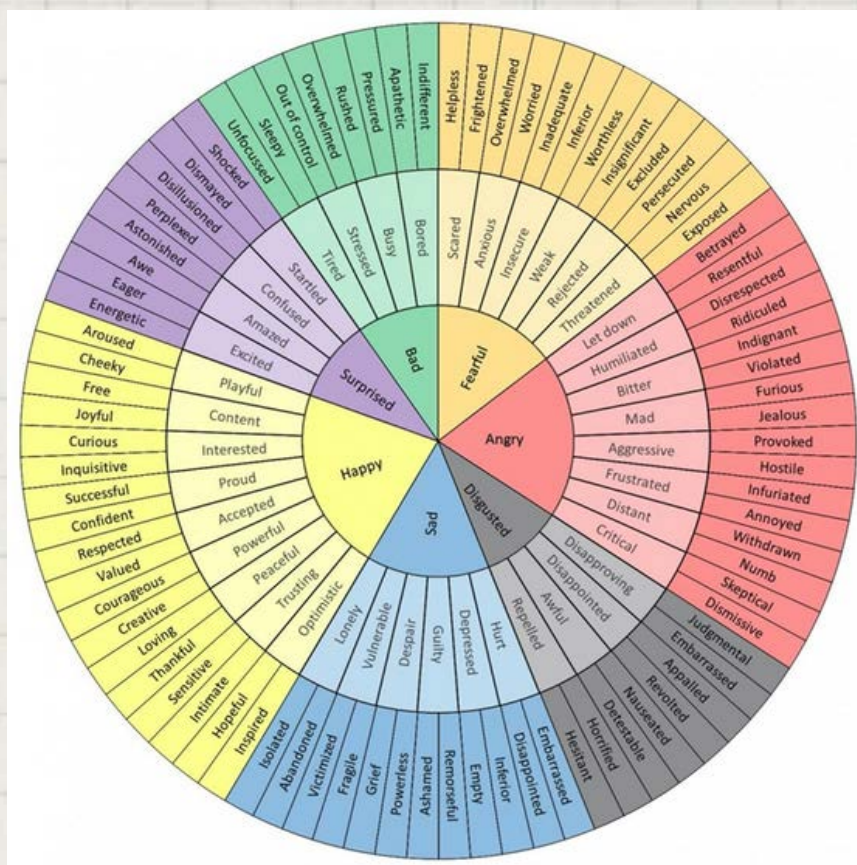
Podijelite razred u dva tima: Počnite tako što ćete podijeliti razred u dvije grupe. Svaki tim treba da ima jednak broj učenika.

Dajte svakom timu set kartica emocija: dajte svakoj grupi gomilu kartica emocija. Ove kartice trebaju sadržavati emocije poput sreće, ljutnje, tuge, straha, iznenađenja, itd. Karte se mogu odštampati ili napisati na indeksnim karticama.

**Gluma emocije:** Jedan učenik iz prvog tima uzima kartu i bez govora glumi osjećaj koji je napisan na kartici, dok ostali članovi tima pokušavaju pogoditi emociju koja se prikazuje. Učenik može koristiti izraze lica, govor tijela i geste kako bi prenio emocije.

**Pogađanje emocija:** Ostali članovi tima moraju razmišljati o prikazanoj emociji unutar određenog vremenskog ograničenja. Ako tačno pogode emociju, tim zarađuje poen. Zatim druga ekipa dobija priliku i proces se ponavlja.

**Diskusija:** Nakon svake runde, razgovarajte o različitim prikazanim emocijama i zamolite učenike da podijele lična iskustva u vezi s tim emocijama. Ovo može pomoći učenicima da povežu svoja osjećanja sa stvarnim situacijama i razviju empatiju prema drugima.



### Koristi od prakse

Ova praksa može poboljšati emocionalnu inteligenciju učenika, pomoći im da prepoznaju i izraze vlastite emocije i povećaju njihovo samopouzdanje u društvenim situacijama. Aktivnost **Pantomima emocija** može pomoći učenicima da razviju svoje socio-emocionalne vještine, što može poboljšati njihovo samopouzdanje i opću dobrobit. Takođe podstiče timski rad i saradnju i može biti zabavan i privlačan način učenja o emocijama i njihovom izražavanju.

### Izazovi

Nekim učenicima može biti neprijatno da ispoljavaju emocije pred svojim vršnjacima. Ohrabrite okruženje koje podržava i ne osuđuje i pruža alternativne opcije za učenike koji ne žele da učestvuju u glumi. Takođe je važno osigurati da emocije na karticama budu prikladne uzrastu i kulturološki osjetljive.





# Dobre prakse



## DODJELJIVANJE KOMPLIMENTA NA ČASU

### Praksa iz Edukopro



Aktivnost Dodjeljivanje komplimenata na času može trajati između 5 i 10 minuta na početku ili na kraju svakog časa, ovisno o broju učenika i broju datih komplimenata.



Ništa nije potrebno od materijala.

### Kratki sažetak prakse

Ova praksa ima za cilj njegovanje pozitivnih odnosa i osjećaja zajedništva u učionici ohrabrujući učenike da prepoznaju i cijene međusobne snage i pozitivne kvalitete.

Neka slična praksa: <https://www.upperelementarysnapshots.com/2017/09/how-to-create-positive-classroom-culture.html>

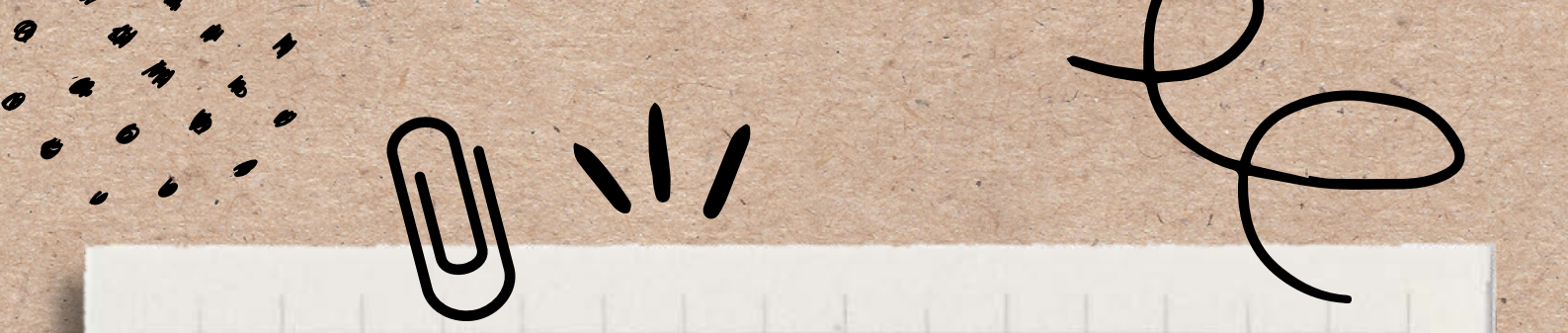
### Aktivnost

Učenici dodjeljuju komplimente jedni drugima na početku ili na kraju svakog časa. Fokus je na jakim stranama učenika ili pozitivnim osobinama, a ne na opštim izjavama poput "Ti si dobar". Učitelj također može prvo pokazati kako se to radi, dati komplimente i nastaviti usmjeravati.

Ova aktivnost njeguje pozitivne odnose i osjećaj zajedništva u učionici ohrabrujući učenike da prepoznaju i cijene međusobne snage i pozitivne kvalitete. Učenici ostvaruju ličniju i značajniju vezu jedni s drugima fokusirajući se na specifične prednosti ili pozitivne atribute, a ne na opšte izjave. Aktivnost je osmišljena za osnovce uzrasta 9-14 godina i može se provoditi u učionici ili kao dio vannastavne aktivnosti.

#### Uputstvo:

Započnite ili završite svaki čas komplimentima: Na početku ili na kraju svakog časa učenici naizmjenično daju komplimente jedni drugima. Fokus je na specifičnim prednostima ili pozitivnim osobinama, a ne na opštim izjavama poput "Ti si dobar".



**Na koji način dodjeljivati komplimente:** Nastavnik može pokazati kako dodjeljivati komplimente i usmjeravati učenike prema potrebi. Ovo može pomoći učenicima da shvate šta je dobar kompliment i kako ga dati s poštovanjem i da bude smislen.

**Potaknite učešće:** Ohrabrite sve učenike da učestvuju u davanju i primanju komplimenata. Ovo može pomoći u izgradnji osjećaja zajedništva u učionici i promoviranju pozitivnih odnosa.

**Dajte povratnu informaciju:** Nakon svakog komplimenta, ohrabrite primaoca da se zahvali osobi koja mu je dodjelila kompliment i pruži povratnu informaciju. Ovo može pomoći učenicima da shvate kako drugi vide njihove jače strane i pozitivne kvalitete.

### **Koristi od prakse**

Neki učenici mogu imati problema da smisle konkretne komplimente. Ohrabrite ih da se usredsrede na kvalitete ili osobine kojima se istinski dive kod svojih kolega iz razreda i pružite im podršku i smjernice po potrebi. Fokusrajući se na specifične osobine i pozitivne kvalitete, učenici mogu izgraditi personaliziraniju i značajniju vezu jedni s drugima.

### **Izazovi**

Identifikujte sve izazove koji se mogu pojaviti prilikom implementacije prakse i dajte prijedloge kako ih riješiti. Također je važno osigurati da komplimenti budu uvažavajući i primjereni, te da se svi učenici osjećaju ugodno da učestvuju.



# Dobre prakse



## SMISLENI POKRETI

### Praksa iz Edukopro



Aktivnost Smisleni pokreti može trajati između 15 i 30 minuta, ovisno o dužini vježbe i vremenu razmišljanja.



Joga prostirke ili druga oprema za vježbanje (opcionarno)

### Kratak sažetak prakse

Ova praksa ima za cilj promovisati samosvijest i dobrobit kombinacijom pažnje i fizičke aktivnosti.

Neka slična praksa: <https://earlyimpactlearning.com/mindful-movement-for-kids-14-games-tips/>

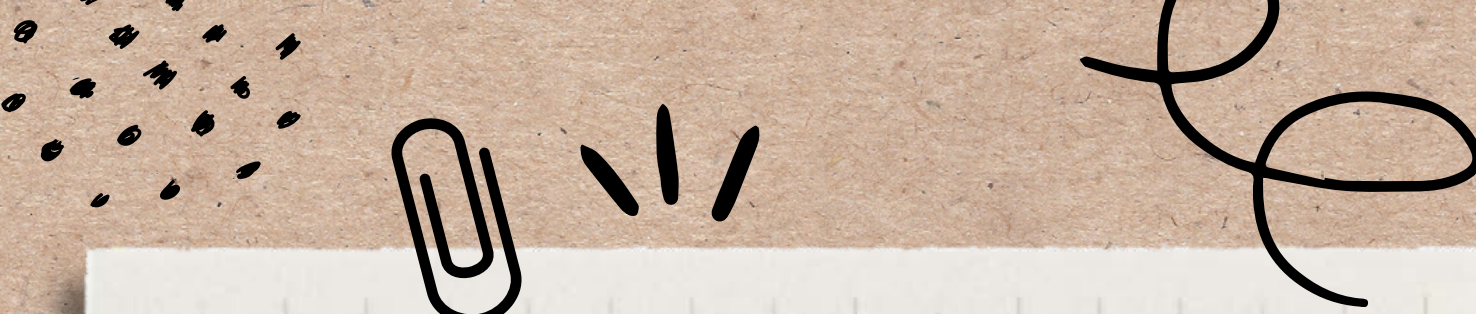
### Aktivnost

Učitelj pokazuje učenicima neke od vježbi, kao što su joga ili istezanje, gdje se učenici podstiču da se fokusiraju na svoj disanje i fizičke osjećaje. Fokus je na prisutnosti u trenutku i povezivanju uma i tijela.

Ova aktivnost je smišljena da ističe samosvijest i dobrobit čovjeka kombinacijom svjesnosti i fizičke aktivnosti. Uključujući se u vježbe svjesnog kretanja, učenici mogu naučiti da budu prisutniji u ovom trenutku i povežu svoje umove i tijelo. Aktivnost je osmišljena za osnovce uzrasta 9-14 godina i može se provoditi u učionici ili kao dio vannastavne aktivnosti.

Instrukcije:

**Objasnite pojam svjesnosti:** Započnite objašnjavanjem pojma svjesnosti i objašnjavanjem njegovih prednosti. Možete navesti primjere kako svjesnost može pomoći u smanjenju stresa i poboljšanju općeg blagostanja.



**Odaberite vježbe smislenih pokreta:** Učitelj bira nekoliko vježbi smislenih pokreta, kao što su joga, istezanje ili tai chi. Vježbe bi trebale biti prikladne svim učenicima bez obzira na njihovu kondiciju.

**Radite vježbe:** Nastavnik vodi razred kroz vježbe smislenih pokreta. On može ohrabriti učenike da se fokusiraju na svoj dah i fizičke pokrete, budu prisutni u trenutku i povežu um i tijelo.

**Razmišljajte o iskustvu:** Nakon vježbi, ohrabrite učenike da razmisle o svom iskustvu. Možete postaviti pitanja poput "Kako ste se osjećali tokom vježbi?" ili "Šta ste primijetili o svom dahu ili tijelu?"

### **Koristi od prakse**

Ova praksa može pomoći učenicima da smanje stres i anksioznost, poboljšaju njihovu samosvijest i dobrobit, te promoviraju pozitivan stav i samopouzdanje. Kombinacijom svjesnosti i fizičke aktivnosti učenici mogu naučiti da budu prisutniji u trenutku i povežu svoje umove i tijelo.

### **Izazovi**

Neki učenici se mogu osjećati neugodno zbog određenih pokreta ili poziranja. Ohrabrite ih da slušaju svoje tijelo i po potrebi daju alternativne opcije. Također je važno osigurati da vježbe budu inkluzivne i da se svi učenici osjećaju ugodno da učestvuju.



# Dobre prakse



## SLIČNI ALI RAZLIČITI

Praksa iz OŠ Petar Pop Arsov



40 mininuta



### MATERIJALI:

• pribor za pisanje,

- radni list za učenike: Po čemu smo slični, a po čemu se razlikujemo – 1.
- radni list za učenike: Po čemu smo slični, a po čemu se razlikujemo – 2.
- tabla i kreda

## Kratak sažetak prakse

Od učenika se očekuje da prihvate da je važno održavati pozitivno samopoštovanje zasnovano na jasnoj samospoznaji

## Aktivnost

### GLAVNA AKTIVNOST 1

Učenici su podijeljeni u male grupe od po troje. Ako se na taj način ne mogu uključiti svi učenici, formiraju se grupe od po dvoje (parovi).

Svaka grupa dobija po jedan primjerak radnog lista za učenike „Po čemu smo slični, a po čemu smo različiti (1 ili 2)“, sa zadatkom da ga zajedno popune na sljedeći način:

- Svako za sebe bira krug i upisuje svoje ime.
- Svako zamišlja spisak stvari koje voli i/ili ne voli da radi (npr.: igranje fudbala, jedenje kolača... ne voli rano ustajanje, da radi domaće zadatke...).

Kroz diskusiju sa ostalima u grupi, svaki učenik treba da otkrije koje od tih stvari se odnose samo na njega (voli i/ili ne želi da ih radi sam), koje stvari imaju zajedničke sa svakim od druga dva učenika u grupi (i oboje vole/ne vole da to rade) i koje su stvari zajedničke za sva tri učenika u grupi (ako grupa radi u troje).



Učenici zajednički biraju šta će od toga zapisati u kružićima. Oni to rade po sljedećem principu:

- u najsvjetlije sivo polje kruga upisuju 3 jedinstvene stvari koje se odnose samo na osobu kojoj krug pripada (po 5, ako rade u paru),
- u nešto tamnije sivo polje, koje je zajedničko za dva učenika iz grupe, zapisuju 3 stvari zajedničke obojici (po 5, ako rade u paru),
- u najtamnije sivo polje, koje je zajedničko za tri učenika u grupi, zapišite 3 stvari zajedničke za sva trojicu (samo kada radite u troje).

## **GLAVNA AKTIVNOST 2**

Nakon završetka rada na nastavnim listovima, učenici sjede u krugu.

Učitelj zapisuje na tabli zajedničke stvari (posebno one zajedničke za sve trojicu u grupi), koje će čitati 3–5 volontera (i najmanje 5 će biti napisano na tabli).

Zatim traži i zapisuje neke stvari za koje se pokazalo da vrijede samo za neke od učenika. Zajedno utvrđuju da li su ove stvari i dalje jedinstvene ako su uključeni svi učenici iz velike grupe.

## **ZAVRŠNA AKTIVNOST**

Sve učenike treba rasporediti u red prema unaprijed dogovorenoj karakteristici, na primjer po mjesecu i godini rođenja. Istovremeno im nije dozvoljeno da govore. Moraju pronaći način da komuniciraju kako bi se pravilno rasporedili.

## **Korisiti od prakse**

Kada je grupa homogena (sastoji se od vršnjaka) vrlo lako se mogu pronaći zajednički interesi.

Stvari za koje mislimo da se razlikujemo jer se obično upoređujemo sa manjim krugom vršnjaka, pojavljuju se kao sličnosti kada se više ljudi uključi u poređenje.

Razlike su odraz individualnosti. Biti osoba sa svojim specifičnostima uvijek je bolje nego biti kopija drugih.

## **Izazovi**

Učenici se u određenim prilikama mogu osjećati neugodno kada dijele svoje misli ili mišljenja pred vršnjacima. Takođe je važno osigurati da teme diskusije budu primjerene uzrastu i kulturološki osjetljive i da se svi učenici osjećaju ugodno da učestvuju.



# Dobre prakse



## IZNOŠENJE SVOG MIŠLJENJA – BIJELE BUBAMARE SA ZELENIM TAČKAMA

Praksa iz OŠ Petar Pop Arsov



80 minuta



- papir za pisanje
- papir i alati za crtanje
- traka i ljepilo
- makase

### Kratak sažetak prakse

Svaki učenik treba znati da je izražavanje vlastitog mišljenja važno u procesu kreativnog izražavanja i samoartikulacije, a isto se može izraziti na različite načine. U demokratskom okruženju svako ima pravo izraziti svoje mišljenje na način u kojem se ne krše prava drugih.

#### Znanje

- poznaje formalne načine izražavanja mišljenja

#### Vještine

- zna odabrati najprikladniji način izražavanja svog mišljenja.

#### Stavovi/vrijednosti

- shvata odgovornost prilikom izražavanja vlastitog mišljenja

### Aktivnost

#### UVODNA AKTIVNOST

Svi učenici stoje u krugu s ispruženom lijevom rukom i desnim kažiprstom dodiruju ispruženu ruku učenika sa svoje desne strane. Na učiteljev znak "Tri, dva, jedan, sad" svatko bi trebao pokušati lijevom rukom uhvatiti kažiprst desne ruke. Igra se može ponavljati više puta sve dok kod učenika izaziva smijeh i zabavu.



## GLAVNA AKTIVNOST

Učenici su podjeljeni u četiri grupe i svaka grupa treba pripremiti izlaganje na temu "Zaštitimo bijele bubamare sa zelenim tačkama od izumiranja".

Prva grupa priprema likovnu izložbu na zadanu temu. Druga grupa smišlja pjesmu. Treća grupa priprema demonstracije (s ispisanim sloganima). Četvrta grupa priprema izlaganje na konferenciji.

Grupe imaju pola sata za pripremu nastupa. Zatim svaka grupa predstavlja način izražavanja svog mišljenja pred ostalim učenicima.

## DISKUSIJA

1. Kako vam se svidjela ideja da možete izraziti svoje mišljenje?
2. Možete li se sjetiti drugih načina izražavanja mišljenja?
3. Kako ljudi govore drugima šta misle o nečemu?
4. Zašto bi svako trebao imati slobodu izraziti svoje mišljenje?
5. Može li izražavanje vlastitog mišljenja biti opasno?
6. Koja bi bila granica izražavanja mišljenja?

## Koristi od prakse

Svako dijete ima pravo izraziti svoje mišljenje o stvarima koje su mu bitne bez obzira na to koliko odrasli misle da su važni ili ne. Iznošenje vlastitog mišljenja jedan je od načina izražavanja i samoaktualizacije. Postoje različiti načini izražavanja: crtež, roman, pjesma, grafit, skulptura, slogani, muzički spotovi, film, drama, web stranica.... U demokratskom okruženju svatko ima pravo izraziti svoje mišljenje na način koji ne krši prava drugih i u tom slučaju ne bi trebalo biti razloga za izražavanje mišljenja biti opasno.

## Izazovi

Neki učenici se u određenim prilikama mogu osjećati nesigurno kada moraju izraziti svoje mišljenje. Izražavanje svog mišljenja jedan je od načina kreativnog izražavanja i samoaktualizacije. Treba naglasiti da svako dijete ima pravo da izrazi svoje mišljenje o stvarima koje ga se tiču i da postoje različiti načini izražavanja mišljenja.

|



# Dobre prakse



## SUOČAVANJE SA USPJEHOM/NEUSPJEHOM

Praksa iz OŠ Petar Pop Arsov



40 minuta



### MATERIJALI::

- veliki listovi papira
- pribor za pisanje
- ljepljiva traka

### Kratak sažetak prakse

I uspjeh i neuspjeh su sastavni dio života svake osobe. Kada postignemo uspjeh u nekoj aktivnosti, to nas motivira da se nastavimo baviti istom. Povećava naše samopouzdanje i time povećava šanse za novi uspjeh. Ali ponekad nas postizanje uspjeha može oslabiti, pa se možemo prestati toliko truditi i doživjeti neuspjeh. S druge strane, neuspjeh je prihvaćen kao nešto što je dio svakodnevnice i ako analiziramo svoje ponašanje i situaciju shvatimo da smo pogriješili, može nam pomoći da ispravimo greške i postignemo uspjeh u jednom od sljedećih pokušaja.

### Aktivnost

#### UVODNA AKTIVNOST

Učenici se dijele u dvije jednake grupe (ne više od osam učenika u grupi). Zatim se stolovi postave u dvije paralelne linije sa sjedištima jedno prema drugom (razmak između linija oko 1,5 metara) i treba biti jedna stolica više nego što ima djece. Zatim sva djeca sjednu na stolice, a prva stolica u svakom redu ostaje prazna. Dijete koje sjedi uz praznu stolicu treba je uzeti u ruke (bez ustajanja sa stolice na kojoj sjedi) i dati osobi koja sjedi do njega, i tako dalje, stolicu treba dodavati dok ne dođe posljednje dijete, koje treba da spusti stolicu do sebe i sjedne na nju. U tom trenutku sva se djeca pomaknu na stolici za jedno mjesto i stolica na kojoj je sjedilo prvo dijete postaje prazna. Sada se i ta stolica prenosi na isti način kao i prva i nastavlja se aktivnost dok se dijete koje je krenulo ne vrati na prvo mjesto. Obje grupe počinju na zadani znak, a pobjednik je grupa koja prva pomakne sve stolice. Zatim možete nastaviti sa preostalim učenicima.

## GLAVNA AKTIVNOST 1

Učenici su podjeljeni u grupe po četiri. Polovica grupa treba na veliki list papira napisati asocijacije na riječ uspjeh (na što prvo pomisle kada čuju riječ USPJEH), a polovica grupa treba napisati asocijacije na riječ neuspjeh. Zatim jedna grupa onih koji su pisali o uspjehu i jedna grupa onih koji su pisali o neuspjehu iznose ono što su napisali, a ostali ih dopunjuju.

### .DISKUSIJA 1

1. Postoji li netko u životu tko stalno niže uspjehe ili stalno niže neuspjehe na svim područjima?
2. Kako uspjeh utiče na naša sljedeća postignuća?
3. Može li imati negativan utjecaj?
4. Kako neuspjeh utječe na naša sljedeća postignuća?
5. Može li imati pozitivan efekat?

## GLAVNA AKTIVNOST 2

Učenici, u istim skupinama, trebaju se prisjetiti i smisliti jednu situaciju u kojoj je uspjeh imao negativan efekat na kasnija postignuća i onu u kojoj je neuspjeh imao pozitivan efekat na kasnija postignuća. Zatim moraju odabrati jedan i pripremiti ga te potom odglumiti. Svaka grupa je nagrađena aplauzom.

### REFLEKSIJA

1. Šta smo radili?
2. Kako smo se osjećali?
3. Šta smo naučili?
4. Kako ono što smo naučili možemo koristiti u svakodnevnom životu?

## Koristi od prakse

Od učenika se očekuje:

### Znanje

- da poznaje koncepte prevladavanja neuspjeha u učenju

### Vještine

- da zna napraviti plan prevladavanja neuspjeha u učenju, angažovati se i pravovremeno potražiti odgovarajuću pomoć u slučaju neuspjeha u učenju ili radu.

### Stavovi/ vrijednosti

- da prihvata neuspjeh kao dio/ fazu svakodnevnog rada i života.

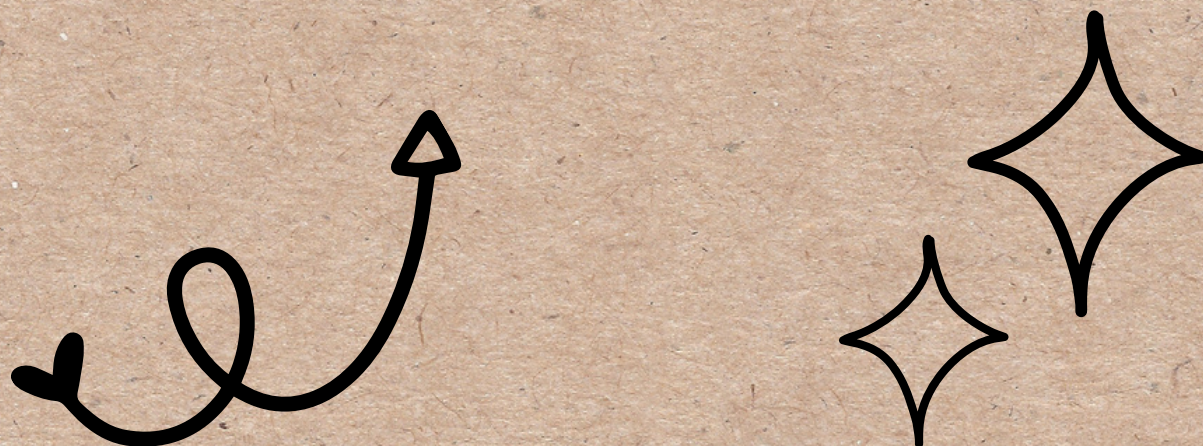
## Izazovi

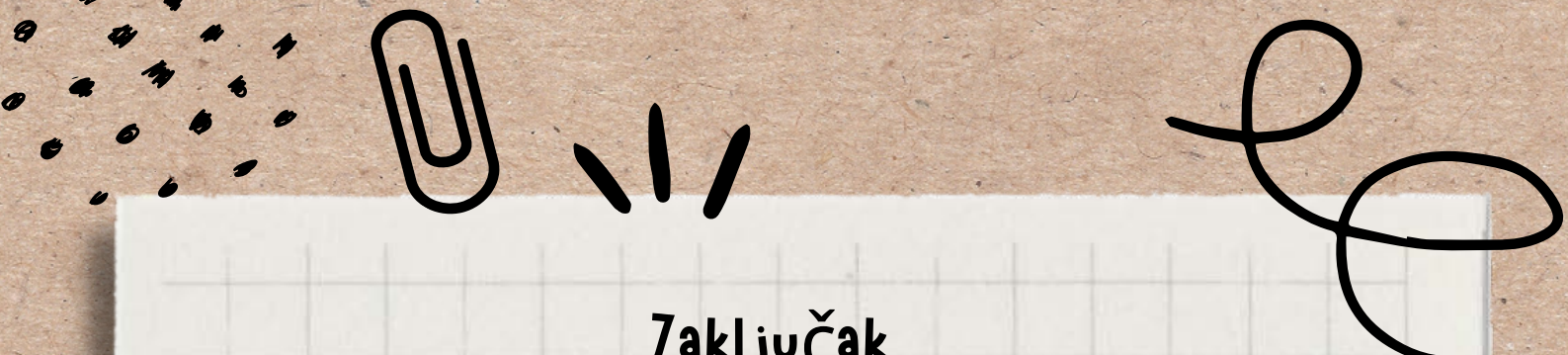
Grupe bi trebalo formirati nasumično (pomoću karata za igranje, brojanja na različite načine itd.) kako bi se onemogućilo da uvijek budu ista djeca. Nasumična formacija treba biti transparentna i jasno istaknuta, kako bi se eliminisala mogućnost odabira i preferencija. Upute za rad trebaju biti jasne i svima dobro razumljive.



# ZAKLJUČAK

Šta dalje?





## Zaključak

Dok završavamo ovaj Priručnik dobre prakse, on ne označava kraj, već novi početak u našim nastojanjima da njegujemo povjerenje među djecom osnovnih škola. Dobre prakse prikupljene ovdje pružaju neprocjenjive uvide za usmjeravanje našeg puta, ali se putovanje prema poticanju emocionalne inteligencije i otpornosti nastavlja.

Naša sljedeća faza vodi nas do kritične raskrsnice: stvaranja utjecajnog programa obuke nastavnika. Oslanjajući se na bogatu praksu u ovom priručniku, razvit ćemo sadržajan i praktičan kurikulum obuke. Ovaj kurikulum ima za cilj opremiti učitelje inovativnim, djelotvornim strategijama za poticanje rasta samopouzdanja kod djece. Također uključuje interaktivno iskustvo učenja i robusnu procjenu prije i nakon obuke za procjenu naše učinkovitosti.

Sadržaj i metodologija obuke bit će dostupni na engleskom jeziku, osiguravajući širi doseg i sudjelovanje.

U duhu ovog zajedničkog nastojanja, pozivamo vas da nam se pridružite na našem putu koji je u toku. Pratite naš napredak, dijelite svoje uvide i sudjelujete u raspravama tako da se povežete s nama putem naše službene web stranice projekta i kanala društvenih medija.

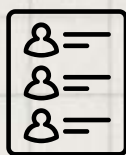
Zaključno, izražavamo našu duboku zahvalnost za vašu podršku. Svaki korak koji poduzimamo prema njegovanju povjerenja u našu djecu danas, gradi prema svjetlijoj budućnosti. Ovo nije usamljena potraga i veselimo se zajedničkom nastavku ovog putovanja.



# Glosar



1. **Samopouzdanje:** Vjera u vlastite sposobnosti, vještine i potencijal da se uspješno nosite s izazovima i postignete željene rezultate.
2. **Samoučinkovitost:** Uvjerenje osobe u svoju sposobnost da uspije u određenim situacijama ili ispuni određene zadatke.
3. **Način razmišljanja:** Uvjerenje da se inteligencija, sposobnosti i talenti mogu razviti kroz trud, praksu i otpornost.
4. **Otpornost:** Sposobnost oporavka od neuspjeha. Kod neuspjeha i izazova zadržati pozitivan stav i motivaciju.
5. **Socio-emocionalne vještine:** Vještine koje se odnose na razumjevanje i upravljanje emocijama, razvijanje pozitivnih odnosa i donošenja odgovornih odluka.
6. **Emocionalna klima za učenje:** Sveukupna emocionalna atmosfera i okruženje u kojem se učenje odvija karakterističnom podrškom, empatijom i ohrabrenjem.
7. **Spremnost na rizik:** Spremnost na izlazak iz vlastite zone udobnosti, prihvaćanje izazova i isprobavanje novih aplikacija ili aktivnosti.
8. **Pozitivni odnosi:** Zdrave i podržavajuće veze s vršnjacima, učiteljima i drugim pojedincima okarakterisan povjerenjem, poštovanjem i učinkovitom komunikacijom.
9. **Samorefleksija:** Proces ispitivanja vlastitih misli, osjećanja i postupaka radi iskustvenog učenja i ostvarivanja osobnog rasta.
10. **Podržavajuće okruženje:** Obrazovno okruženje koje osigurava resurse, poticanje i pomoć učenicima. Poticanje njihove dobrobiti i rasta.
11. **Akademski uspjeh:** Razina postignuća i uspjeha u obrazovnim nastojanjima uključujući ocjene i rezultate testova
12. **Motivacija:** Unutranji poriv i entuzijazam koji navode pojedince da pokreću i održavaju akcije prema svojim ciljevima.
13. **Dobrobit:** Stanje fizičkog, mentalnog i emocionalnog zdravlja i sreće.
14. **Obrazovno iskustvo:** Sveukupni proces učenja i rasta u obrazovnom okruženju, koji obuhvaća akademski, društveni i lični razvoj.
15. **Holističko obrazovanje:** Pristup koji razmatra cijelo dijete, obrađujući se na njihove intelektualne, emocionalne, društvene i fizičke potrebe.



## Kontakti:

- 119 SU "Acad. M. Arnaudov"
- Verzhiniya Traykova
- vtraykova@119su.bg
- JU OŠ "Stari Ilijaš"
- Alma Salketić
- [alma.salketic@gmail.com](mailto:alma.salketic@gmail.com)
- 
- ASPIRA
- Vesna Lenić Kreže
- vesna@aspira.si
- OD Edukopro
- Muamer Tinjak
- tmuamer@gmail.com
- OOU „Petar Pop Arsov „ - Skopje
- Biljana Romevski
- bromevski@yahoo.com
- Smart Idea
- Igor Razbornik
- igor.razbornik@gmail.com
- JUMPINHUB
- Diana Gonçalves
- jumpinhub@gmail.com
- Language School Sky
- Maria Stankova
- stankova.edu@gmail.com
- Kaunas University of Applied Sciences
- Lijana Navickienė
- lijana.navickiene@go.kauko.lt

Projekat izrađen od:



Co-funded by  
the European Union

*"Finansirano od strane Evropske unije. Izraženi stavovi i mišljenja pripadaju samo autorima i ne odražavaju nužno stavove Evropske unije ili Izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Evropska unija ni EACEA nisu odgovorni za njih"*