

RADIONICA: Pogled u sebe

Razred: 7. a, OŠ Stjepana Radića Bibinje

Razrednica: Marina Lisica

ISHODI: Konceptualizacija/Razvoj „slike pojedinca o samome sebi, uključujući karakter te osobe i tko je i što je samome sebi.“ (Baumeister, 1999.)

Poimanje sebe

Trajanje: 2 školska sata

Aktivnost 1.)

Što je to mentalno zdravlje? Kako se možemo brinuti o svom mentalnom zdravlju? (ponavljanje putem plakata i rasprave)

Zašto je važno kakvu imamo sliku o sebi? Pozitivna i negativna slika o sebi (prezentacija i rasprava)

Aktivnost 2.)

Ja sam.....

Dolje je 10 nedovršenih rečenica od kojih svaka počinje Ja sam.... Dovrši rečenice kako god želiš, bez puno razmišljanja, prvo što ti padne na pamet

+ = - = 0 =

Koliko pozitivnih rečenica ste napisali o sebi? Koliko negativnih? Imate li neutralnih rečenica?

Povratna informacija: Je li bilo teško pisati o sebi? Primjećujete li i svoje dobre osobine ili vam je lakše nabrojati mane?

Aktivnost 3.)

Personal coat of arms (Moj osobni grb)

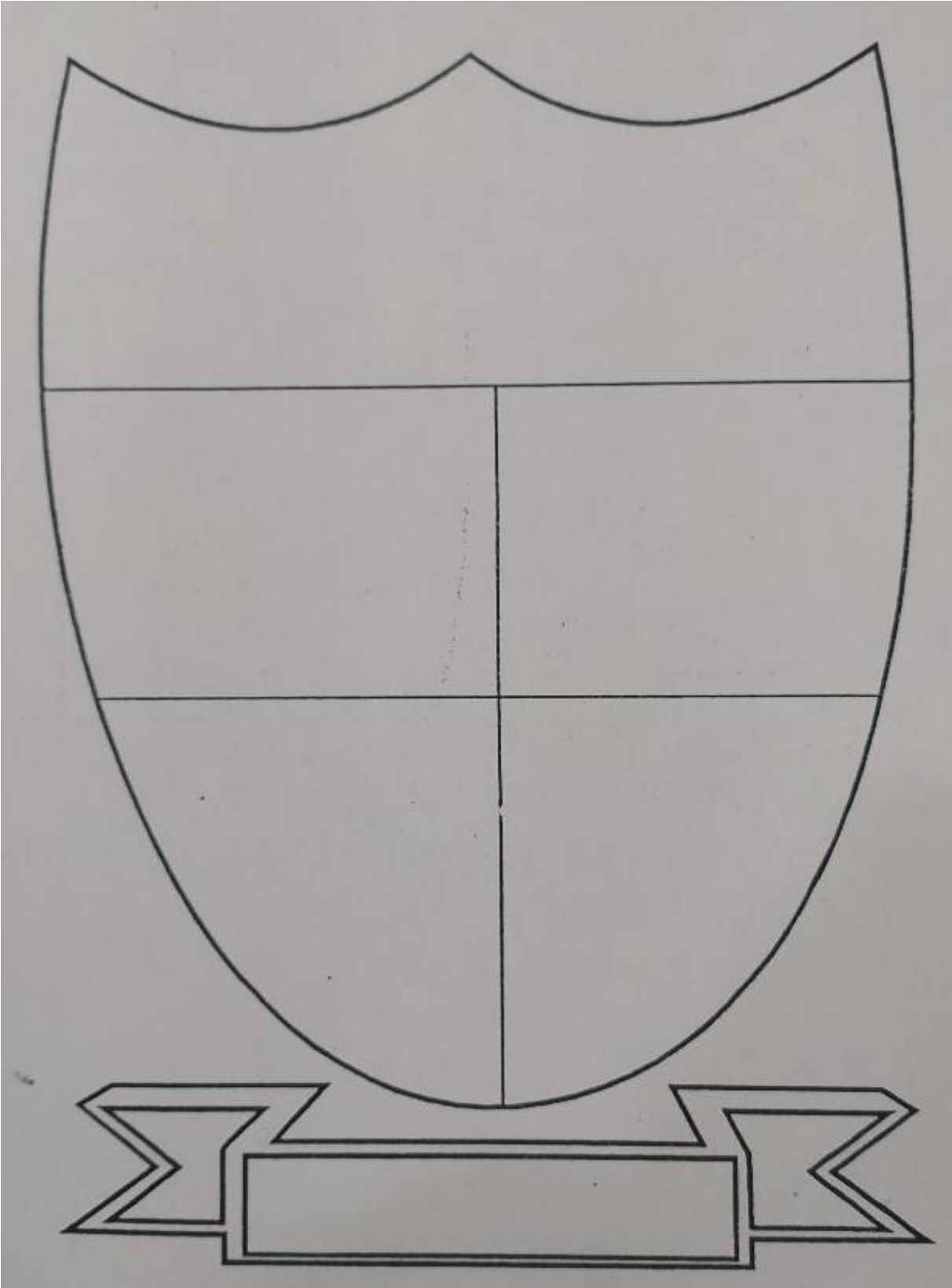
Učiteljica na ploču stavlja grb sa pitanjima/uputama a učenicima dijeli prazne predloške. Učenici pišu i/ili crtaju odgovore u svoje grbove.

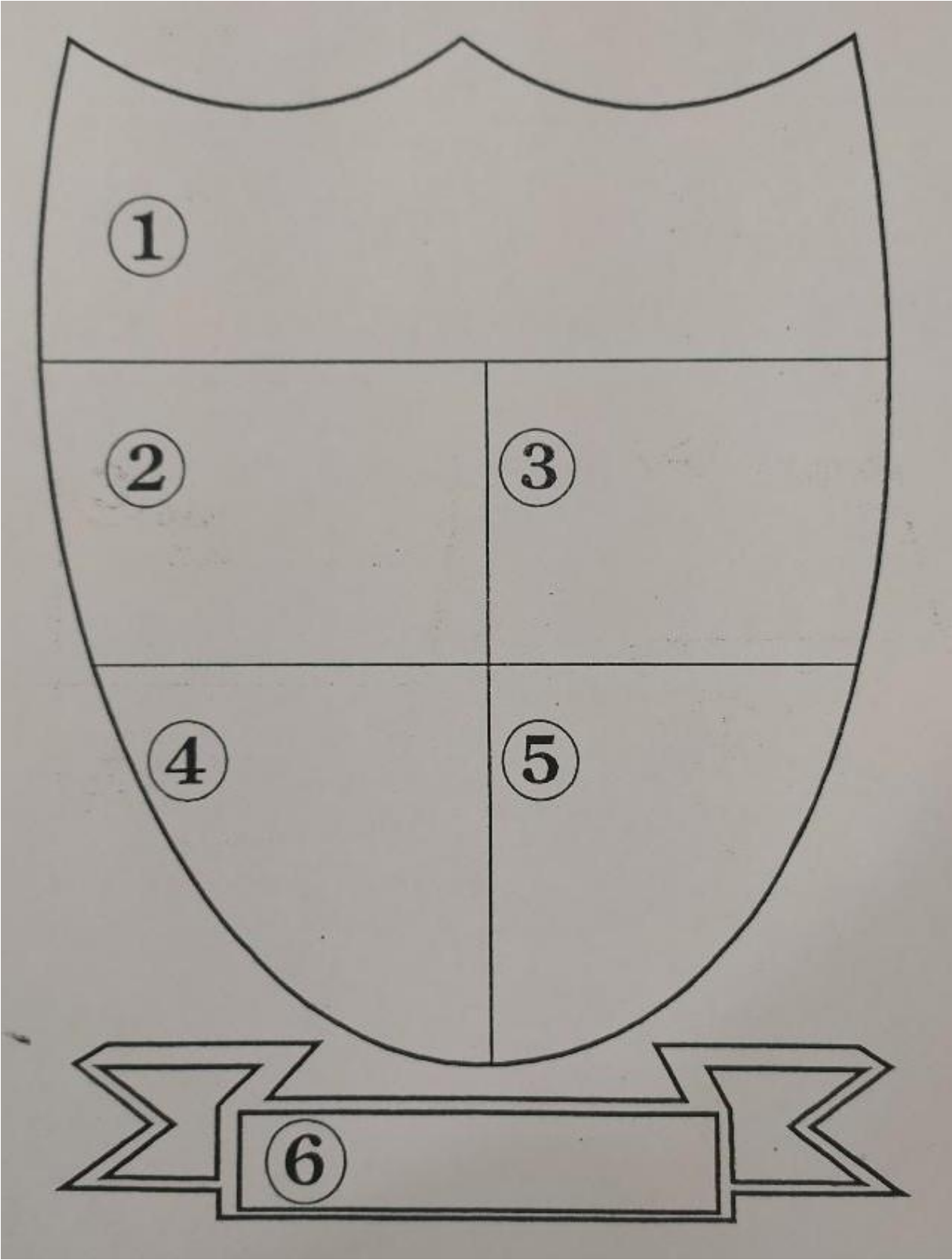
Aktivnost 4.)

Kako se osjećati dobro u vlastitoj koži?

Oluja ideja na temu mogućih savjeta. Učiteljica navodi učenike i po potrebi nudi nekoliko primjera.

Učenici rade razredni plakat sa savjetima





JA SAM...

UPUTA: Dolje je deset nedovršenih rečenica od kojih svaka započinje Ja sam...
Zadatak vam je da dovršite rečenice kako god želite, bez puno razmišljanja,
prvo što vam padne na pamet. Rečenice nećete čitati, anonimno je.

1. Ja sam _____.

2. Ja sam _____.

3. Ja sam _____.

4. Ja sam _____.

5. Ja sam _____.

6. Ja sam _____.

7. Ja sam _____.

8. Ja sam _____.

9. Ja sam _____.

10. Ja sam _____.

+ = _____ - = _____ 0 = _____