

PREVENTIVNI PROGRAM

ZA 4. RAZRED OŠ



RASTIMO SIGURNO, ODGOVORNO I SRETNOST



RAZVIJAMO PRIJATELJSTVO, POŠTOVANJE,
EMPATIJU, ODGOVORNOST I BRIGU ZA SEBE I DRUGE.



ZAJEDNO SMO
JAČI



POŠTUJEMO
JEDNI DRUGE



POMAŽEMO
JEDNI DRUGIMA



BRINEMO ZA
SIGURNOST



BIRAMO
SREĆU

ŠKOLSKA GODINA 2026./2027.

PRIJEDLOG ŠKOLSKOG PREVENTIVNOG PROGRAMA ZA 4. RAZRED OSNOVNE ŠKOLE

Ivana Gluhačić, učitelj mentor

(usklađen s Nacionalnim kurikulumom za osnovnoškolski odgoj i obrazovanje, Kurikulumom međupredmetnih tema te preporukama školskih preventivnih programa u RH)

SADRŽAJ

Opći cilj programa	3
Područja programa	3
GODIŠNJI KURIKULUM PREVENTIVNOG PROGRAMA	4
Predloženi preventivni program:	
"RASTIMO SIGURNO, ODGOVORNO I SRETNOST"	5
Očekivani ishodi programa	7
RADIONICA 1: MI SMO TIM	8
RADIONICA 2: MOJE VRLINE I MOJE SNAGE	12
RADIONICA 3: UPOZNAJ SVOJE EMOCIJE	16
RADIONICA 4: KAKO SLUŠATI DRUGE	20
RADIONICA 5: PRAVI PRIJATELJI	24
RADIONICA 6: SUKOB ILI SVAĐA?	27
RADIONICA 7: DOBROTA SE DIJELI	30
RADIONICA 8: SIGURNO NA INTERNETU	34
RADIONICA 9: KAD SAM ZABRINUT	38
RADIONICA 10: KAKO SE NOSITI SA STRAHOM I STRESOM	42
RADIONICA 11: NAUČI REĆI "NE"	46
RADIONICA 12: MOJA PRAVA I ODGOVORNOSTI	50
RADIONICA 13: ZDRAVE NAVIKE	54
RADIONICA 14: OVISNOSTI – ŠTO TREBAM ZNATI	58
RADIONICA 15: MOJE TIJELO PRIPADA MENI	62
RADIONICA 16: KAKO POMOĆI PRIJATELJU	66
RADIONICA 17: VJERUJEM U SEBE	70
RADIONICA 18: KAKO PROVODIM SLOBODNO VRIJEME	74
ZAVRŠNA RADIONICA: KOLIKO SAM NARASTAO?	78
ZAKLJUČAK PROGRAMA	82

Opći cilj programa

Razvijanje socioemocionalnih kompetencija, otpornosti, odgovornog ponašanja, zdravih životnih navika te prevencija nasilja, ovisnosti i rizičnih oblika ponašanja kod učenika četvrtoga razreda osnovne škole.

Preventivni program za učenike 4. razreda temelji se na razvoju socijalnih i emocionalnih kompetencija, jačanju mentalnog zdravlja, prevenciji nasilja, razvoju odgovornog ponašanja i sigurnosti djece u svakodnevnom životu. Program se provodi prvenstveno na satima razrednika, kroz radionice, projektne aktivnosti i suradnju s roditeljima i stručnim suradnicima.

Područja programa

- Socioemocionalni razvoj
- Mentalno zdravlje
- Prevencija vršnjačkog i elektroničkog nasilja
- Prevencija ovisnosti
- Sigurnost djece
- Građanski odgoj
- Zdravstveni odgoj

GODIŠNJI KURIKULUM PREVENTIVNOG PROGRAMA

Mjesec	Naziv radionice	Preventivno područje
Rujan	Mi smo tim	Socioemocionalni razvoj
Rujan	Moje vrline i moje snage	Jačanje samopoštovanja
Listopad	Upoznaj svoje emocije	Emocionalna pismenost
Listopad	Kako slušati druge	Komunikacijske vještine
Studeni	Pravi prijatelji	Vršnjački odnosi
Studeni	Sukob ili svađa?	Prevenција nasilja
Prosinac	Dobrota se dijeli	Prosocijalno ponašanje
Siječanj	Sigurno na internetu	Digitalna sigurnost
Siječanj	Kad sam zabrinut	Mentalno zdravlje
Veljača	Nauči reći NE	Prevenција rizičnih ponašanja
Veljača	Moja prava i odgovornosti	Građanski odgoj
Ožujak	Zdrave navike	Zdravstveni odgoj
Ožujak	Ovisnosti – što trebam znati	Prevenција ovisnosti
Travanj	Moje tijelo pripada meni	Osobna sigurnost
Travanj	Kako pomoći prijatelju	Empatija
Svibanj	Vjerujem u sebe	Samopouzdanje
Svibanj	Kako provodim slobodno vrijeme	Zaštitni čimbenici
Lipanj	Koliko sam narastao?	Samovrednovanje

Predloženi preventivni program:**"RASTIMO SIGURNO, ODGOVORNO I SRETNOST"**

Mjesec	Tema sata / razrednika preventivna tema	Preventivni program	Ciljevi i ishodi	Aktivnosti	Nositelji
Rujan	Upoznajmo sebe i druge	Abeceda prevencije	Razvijati pozitivnu sliku o sebi i razrednu povezanost	Igre upoznavanja, izrada "Mojih supermoći"	Razrednik
Rujan	Pravila sigurnog i odgovornog ponašanja	Školski preventivni program	Učenik prihvaća pravila i odgovornost	Izrada razrednog ugovora	Razrednik
Listopad	Emocije i kako ih prepoznati	Abeceda prevencije	Prepoznaje i izražava emocije	Radionica emocija, igra uloga	Razrednik, pedagog
Listopad	Aktivno slušanje	Program socijalnih vještina	Razvija komunikacijske vještine	Vježbe aktivnog slušanja	Razrednik
Studeni	Prijateljstvo i vršnjački odnosi	Trening životnih vještina	Razvija empatiju i suradnju	Grupni zadaci, rasprava	Razrednik
Studeni	Nenasilno rješavanje sukoba	Prevencija nasilja	Primjenjuje nenasilne oblike komunikacije	Scenske igre, radionice	Razrednik, stručni suradnik
Prosinac	Dobrota, solidarnost i volontiranje	Građanski odgoj	Razvija prosocijalna ponašanja	Humanitarna akcija razreda	Razrednik
Siječanj	Sigurnost na internetu	Program prevencije elektroničkog nasilja	Prepoznaje opasnosti digitalnog okruženja	Analiza situacija, kviz	Razrednik, učitelj informatike
Siječanj	Kako se nositi sa stresom	Mentalno zdravlje	Razvija strategije samoregulacije	Tehnike opuštanja, razgovor	Razrednik

Mjesec	Tema sata / razrednika preventivna tema	Preventivni program	Ciljevi i ishodi	Aktivnosti	Nositelji
Veljača	Vršnjački pritisak	Trening životnih vještina	Razvija asertivnost	Igre uloga, rasprava	Razrednik
Veljača	Moja prava i odgovornosti	Građanski odgoj	Prepoznaje prava i odgovornosti	Izrada plakata	Razrednik
Ožujak	Zdravi stilovi života	Zdravstveni odgoj	Usvaja zdrave životne navike	Izrada zdravog jelovnika	Razrednik, školski liječnik
Ožujak	Prevenција ovisnosti	Trening životnih vještina	Razvija zaštitne čimbenike	Radionice i razgovor	Razrednik
Travanj	Sigurnost djece i osobne granice	CAP program	Prepoznaje rizične situacije	Radionice, situacijske igre	Stručni suradnici
Travanj	Pravda i nepravda	Abeceda prevencije	Razvija osjećaj pravednosti	Analiza primjera	Razrednik
Svibanj	Samopoštovanje i uspjeh	Abeceda prevencije	Razvija pozitivnu sliku o sebi	Stablo uspjeha	Razrednik
Svibanj	Odgovorno provođenje slobodnog vremena	Školski preventivni program	Razvija zdrave interese	Izrada osobnog plana aktivnosti	Razrednik
Lipanj	Što sam naučio o sebi i drugima	Evaluacija programa	Samovrednuje vlastiti razvoj	Refleksija, anonimni upitnik	Razrednik

Očekivani ishodi programa

Učenik:

- razvija pozitivnu sliku o sebi,
- prepoznaje i primjereno izražava emocije,
- uspješno komunicira i surađuje s drugima,
- nenasilno rješava sukobe,
- razvija otpornost na vršnjački pritisak,
- odgovorno koristi digitalne tehnologije,
- usvaja zdrave životne navike,
- prepoznaje rizične situacije i zna potražiti pomoć,
- razvija osjećaj odgovornosti, empatije i pripadnosti zajednici.

Ovaj program može biti sastavni dio **Školskog preventivnog programa (ŠPP)** i **Godišnjeg izvedbenog kurikulumu za 4. razred**.

1. MI SMO TIM

Zajedno smo
jači!



POŠTUJEMO • PODRŽAVAMO • SURADUJEMO

RADIONICA 1: MI SMO TIM

Element	Opis
Razred	4. razred OŠ
Trajanje	45 minuta
Područje	Socioemocionalni razvoj
Tema	Razvoj pripadnosti razrednoj zajednici
Oblici rada	frontalni, individualni, skupni
Metode rada	razgovor, igra, suradničko učenje, demonstracija
Medupredmetne teme	Osobni i socijalni razvoj, Građanski odgoj
Materijali	klupko vune, flomasteri, hamer papir, samoljepljivi papirići

Odgojno-obrazovni ishodi

Učenik:

- razvija osjećaj pripadnosti razrednoj zajednici
- surađuje s vršnjacima
- prepoznaje vlastite kvalitete i kvalitete drugih
- poštuje različitosti

CILJ RADIONICE

- Jačanje razrednog zajedništva i stvaranje pozitivnog razrednog ozračja.

TIJEK SATA

1. UVODNI DIO – MOTIVACIJA (10 min)

Aktivnost: "Klupko prijateljstva"

Učenici stoje u krugu. Učitelj drži klupko vune, kaže jednu svoju pozitivnu osobinu i baca klupko učeniku držeći kraj niti. Učenik ponavlja postupak.

Razgovor:

- Što primjećujete?

- Što predstavlja mreža koju smo napravili?
- Zašto je važno da smo povezani?

2. GLAVNI DIO SATA (25 min)

Aktivnost 1 – "Moje supermoći" (10 min)

Svaki učenik dobiva radni list na kojem zapisuje:

JA SAM:

- dobar u...
- volim...
- mogu pomoći drugima...
- ponosan sam na...

Nakon toga učenici predstavljaju svoje radove.

Aktivnost 2 – "Naš razredni tim" (15 min)

Na veliki plakat učenici lijepe papiriće sa svojim kvalitetama.

Zajednički izrađuju plakat:

"NAŠE RAZREDNE SUPERSNAGE"

Primjeri:

- prijateljstvo
- poštenje
- humor
- pomaganje
- upornost
- kreativnost

Razgovor:

- Što nas čini dobrim razredom?
- Kako možemo pomoći jedni drugima?

3. ZAVRŠNI DIO SATA (10 min)

Aktivnost "Topla stolica"

Svaki učenik dobiva jednu pozitivnu poruku od prijatelja iz razreda.

Primjeri:

- "Volim kada mi pomažeš."
- "Uvijek me nasmiješ."
- "Dobar si prijatelj."

VREDNOVANJE

- promatranje aktivnosti učenika
- samoprocjena učenika
- razgovor nakon radionice

KORELACIJA

- Sat razrednika
- Hrvatski jezik
- Priroda i društvo
- Građanski odgoj
- Međupredmetna tema Osobni i socijalni razvoj

DODATNA AKTIVNOST

- Kod kuće nacrtaj svoju "supermoć" i napiši kako njome možeš pomoći drugima.

REFLEKSIJA UČITELJA

- Jesu li učenici surađivali?
- Jesu li prepoznali vlastite kvalitete?
- Kako se razvijala razredna atmosfera?

2. MOJE VRLINE I MOJE SNAGE



Svatko od
nas je poseban
i vrijedan!



RADIONICA 2:

MOJE VRLINE I MOJE SNAGE

Opći podatci

Element	Opis
Razred	4. razred OŠ
Trajanje	45 minuta
Područje	Samopoštovanje
Tema	Razvoj pozitivne slike o sebi
Oblici rada	individualni, rad u paru, frontalni
Metode rada	razgovor, kreativno izražavanje, radionica
Međupredmetne teme	Osobni i socijalni razvoj
Materijali	ogledalo, radni listovi, bojice, papir

Odgojno-obrazovni ishodi

Učenik:

- prepoznaje svoje osobine,
- razvija pozitivnu sliku o sebi,
- prihvaća različitosti,
- razvija samopoštovanje.

CILJ RADIONICE

- Razvijati pozitivnu sliku o sebi i vlastitim sposobnostima.

TIJEK SATA

UVODNI DIO — MOTIVACIJA (10 minuta)

Aktivnost: "Čarobno ogledalo"

Učitelj donosi malo ogledalo.

Govori:

"Ovo nije obično ogledalo. Ono pokazuje posebnu osobu."

Svaki učenik pogleda u ogledalo.

Pitanja:

- Koga vidiš?
- Što kod te osobe voliš?
- Po čemu je ta osoba posebna?

Razgovor o tome da svaka osoba ima vrijednosti i vrline.

GLAVNI DIO SATA (25 minuta)

Aktivnost 1: "Moje stablo snage" (15 min)

Učenici dobivaju predložak stabla.

Korijen:

Što me čini jakim?

Deblo:

Što dobro znam raditi?

Grane:

Na što sam ponosan?

Krošnja:

Što želim postići?

Učenici crtaju i pišu.

Aktivnost 2: "Prijatelj vidi moje vrline" (10 min)

Rad u paru.

Svaki učenik o svom prijatelju zapisuje:

- Tvoja najveća vrlina je...
- Divim ti se jer...
- Poseban/posebna si zato što...

Učenici razmjenjuju papire.

ZAVRŠNI DIO SATA (10 minuta)

Aktivnost: "Kruna samopoštovanja"

Svaki učenik dobiva papirnatu krunu.

Na krunu zapisuje:

JA MOGU

JA ZNAM

JA VRIJEDIM

Krune se izlažu u učionici.

VREDNOVANJE

- samovrednovanje,
- vršnjačko vrednovanje,
- promatranje sudjelovanja.

ZADATAK ZA KOD KUĆE

- Razgovaraj s roditeljima i saznaj koje tri tvoje osobine oni najviše cijene.

REFLEKSIJA UČITELJA

- Jesu li učenici mogli govoriti o sebi?
- Jesu li prepoznali svoje vrline?
- Kako su reagirali na pohvale vršnjaka?

MATERIJALI ZA PRIPREMU

Potrebno pripremiti:

- ✓ klupko vune
- ✓ hamer papir
- ✓ samoljepljive papiriće
- ✓ ogledalo
- ✓ predložak "Stablo snage"
- ✓ papirnate krune
- ✓ flomastere i bojice
- ✓ kartice za pozitivne poruke

3. UPOZNAJ SVOJE EMOCIJE



SRETAN



TUŽAN



LJUT



ZABRINUT

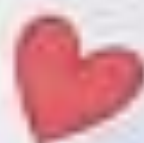


IZNENAĐEN



PONOSAN

Sve emocije su u redu.
Važno je kako ih
prepoznamo i izražavamo.



RADIONICA 3:

UPOZNAJ SVOJE EMOCIJE

Opći podaci

Element	Opis
Razred	4. razred OŠ
Trajanje	45 minuta
Područje	Emocionalni razvoj
Tema	Prepoznavanje i izražavanje emocija
Oblici rada	frontalni, individualni, skupni
Metode rada	razgovor, igra, likovno izražavanje, suradničko učenje
Međupredmetne teme	Osobni i socijalni razvoj, Učiti kako učiti
Materijali	kartice emocija, ogledalo, papiri, bojice, plakat

Odgojno-obrazovni ishodi

Učenik:

- prepoznaje osnovne emocije,
- razlikuje ugodne i neugodne osjećaje,
- opisuje situacije koje izazivaju emocije,
- razvija empatiju.

Cilj radionice

Razvijati emocionalnu pismenost i sposobnost izražavanja osjećaja.

TIJEK SATA

1. UVODNI DIO – MOTIVACIJA (10 minuta)

Aktivnost: "Pogodi emociju"

Učitelj priprema kartice s emocijama:

- sreća
- tuga
- strah
- ljutnja
- iznenađenje
- ponos
- zabrinutost

Jedan učenik izvlači karticu i pokazuje emociju bez govora.

Ostali pogađaju.

Razgovor:

- Je li lako prepoznati osjećaje?
- Jesu li sve emocije dopuštene?
- Kako se osjećamo kada nas drugi razumiju?

2. GLAVNI DIO SATA (25 minuta)

Aktivnost 1: "Semafor emocija" (10 min)

Učenici dobivaju radni list.

Zelena Žuta Crvena

Kada sam sretan Kada sam zabrinut Kada sam ljut

Učenici zapisuju primjere situacija.

Razgovaramo:

- Što radimo kada smo ljuti?
- Kako se možemo smiriti?

Aktivnost 2: "Moja vremenska prognoza" (15 min)

Učenici crtaju vremensku prognozu svojih osjećaja.

Primjeri:

- sunce = sreća
- kiša = tuga

- grmljavina = ljutnja
- oblaci = zabrinutost
- duga = ponos

Svaki učenik objašnjava svoj crtež.

3. ZAVRŠNI DIO SATA (10 minuta)

Aktivnost: "Kutija osjećaja"

Učenici anonimno zapisuju:

Danas sam naučio/la da...

Papirići se ubacuju u kutiju i nekoliko se pročita.

Vrednovanje

- razgovor,
- promatranje,
- samovrednovanje.

Zadatak za kod kuće

Voditi "Dnevnik osjećaja" tijekom tri dana.

Refleksija učitelja

- Jesu li učenici prepoznali emocije?
- Jesu li mogli govoriti o osjećajima?

4. KAKO SLUŠATI DRUGE

Gledam
sugovornika.



Pažljivo
slušam.



Ne prekidam.



Pitam ako
ne razumijem.



SLUŠANJE JE POKAZIVANJE POŠTOVANJA. ❤️

RADIONICA 4: KAKO SLUŠATI DRUGE

Opći podatci

Element	Opis
Razred	4. razred
Trajanje	45 minuta
Područje	Komunikacijske vještine
Tema	Aktivno slušanje
Oblici rada	frontalni, u paru, skupni
Metode rada	razgovor, igra uloga, demonstracija
Materijali	kartice, radni listovi, plakat

Odgojno-obrazovni ishodi

Učenik:

- razvija vještinu aktivnog slušanja,
- poštuje sugovornika,
- razvija komunikacijske kompetencije,
- surađuje s vršnjacima.

Cilj radionice

Razvijanje kulture razgovora i aktivnog slušanja.

TIJEK SATA

1. UVODNI DIO – MOTIVACIJA (10 minuta)

Aktivnost: "Pokvareni telefon"

Učenici igraju igru.

Na kraju uspoređujemo:

- početnu poruku,

- završnu poruku.

Razgovor:

- Zašto se poruka promijenila?
- Jesmo li pažljivo slušali?

2. GLAVNI DIO SATA (25 minuta)

Aktivnost 1: "Dobar i loš slušatelj" (10 min)

Učitelj demonstrira dva primjera:

- pažljivo slušanje,
- nepažljivo slušanje.

Učenici uspoređuju ponašanja.

Izrađujemo plakat:

DOBAR SLUŠATELJ:

- ✓ gleda u oči
- ✓ ne prekida
- ✓ postavlja pitanja
- ✓ pokazuje zanimanje

Aktivnost 2: "Ispričaj mi nešto" (15 min)

Rad u paru.

Jedan učenik govori dvije minute o hobi.

Drugi:

- sluša,
- postavlja pitanja,
- prepričava što je čuo.

Potom mijenjaju uloge.

3. ZAVRŠNI DIO SATA (10 minuta)

Aktivnost: "Palac gore"

Učenici procjenjuju:

👍 Danas sam pažljivo slušao.

👍 Naučio sam nešto novo.

👍 Želim biti bolji slušatelj.

Vrednovanje

- vršnjačko vrednovanje,
- promatranje,
- samovrednovanje.

Zadatak za kod kuće

Kod kuće pet minuta pažljivo slušati člana obitelji i zapisati što ste naučili.

Refleksija učitelja

- Jesu li učenici poštovali sugovornike?
- Jesu li razvijali aktivno slušanje?

5. PRAVI PRIJATELJI

Pravi prijatelji...

- ♥ se međusobno poštuju
- ♥ su iskreni
- ♥ pomažu jedni drugima
- ♥ raduju se tuđem uspjehu
- ♥ tu su kad je teško



Zajedno stvaramo lijepe uspomene!

RADIONICA 5: PRAVI PRIJATELJI

Opći podatci

Element	Opis
Razred	4. razred
Trajanje	45 minuta
Područje	Socijalne vještine
Tema	Prijateljstvo
Materijali	papir, flomasteri, baloni

Ishodi

Učenik:

- prepoznaje osobine prijateljstva,
- razvija empatiju,
- njeguje pozitivne odnose.

Cilj radionice

Razvijati svijest o važnosti prijateljstva.

TIJEK SATA

UVODNI DIO – MOTIVACIJA (10 minuta)

Aktivnost: "Balon prijateljstva"

Učenici u krugu dodaju balon.

Tko primi balon govori:

"Prijatelj je osoba koja..."

Pojmovi se zapisuju na ploču.

GLAVNI DIO SATA (25 minuta)

Aktivnost 1: "Cvijet prijateljstva"

Latice cvijeta:

- povjerenje
- pomoć
- poštenje
- razumijevanje
- podrška
- zabava

Aktivnost 2: "Što bi učinio?"

Učenici rješavaju situacije:

- prijatelj je tužan,
- prijatelj je sam,
- prijatelju se rugaju,
- prijatelj je pogriješio.

Rasprava.

ZAVRŠNI DIO SATA (10 minuta)

Aktivnost: "Pismo prijatelju"

Učenici pišu kratku poruku prijatelju.

Zadatak

Učini jedno dobro djelo za prijatelja.

6. SUKOB ILI SVAĐA?

Razlika je u tome kako
se ponašamo!

SUKOB
je kada...

- se ne slažemo
- različito mislimo
- tražimo rješenje
- razgovaramo
- poštujemo jedni druge

SVAĐA
je kada...

- vičemo
- vrijeđamo
- ne slušamo
- povređujemo
- nema rješenja



Birajmo razgovor,
a ne svađu!



RADIONICA 6: SUKOB ILI SVAĐA?

Opći podatci

Element	Opis
Razred	4. razred
Trajanje	45 minuta
Područje	Prevenција nasilja
Tema	Rješavanje sukoba
Materijali	kartice situacija, plakat

Ishodi

Učenik:

- razlikuje sukob od nasilja,
- koristi nenasilne metode rješavanja problema,
- razvija samokontrolu.

Cilj radionice

Razvijati nenasilno rješavanje sukoba.

TIJEK SATA

UVODNI DIO – MOTIVACIJA (10 minuta)

Aktivnost: "Vulkan"

Pitanje:

Što se događa kada vulkan eruptira?

Povezujemo s ljutnjom.

GLAVNI DIO SATA (25 minuta)

Aktivnost 1: "Semafor sukoba"

- STANI
- RAZMISLI
- RIJEŠI

Učenici rade na primjerima.

Aktivnost 2: Igra uloga

Situacije:

- netko te gurnuo,
- posvađao si se oko igre,
- netko te vrijeđa.

Učenici glume rješenja.

ZAVRŠNI DIO SATA (10 minuta)

Aktivnost: "Moj plan"

Dovrši rečenicu:

Kada sam ljut, mogu...

Vrednovanje

- promatranje,
- razgovor,
- samovrednovanje.

Refleksija učitelja

- Jesu li učenici razlikovali sukob od nasilja?
- Jesu li predlagali prihvatljiva rješenja?

DOBROTA SE DIJELI

Dobrota je kad srcem djelujemo.
Mala djela čine svijet boljim!



PODIJELI OSMIJEH,
TOPLU RIJEČ, POMOĆ, LJUBAV!



RADIONICA 7: DOBROTA SE DIJELI

Opći podatci

Element	Opis
Razred	4. razred OŠ
Trajanje	45 minuta
Područje	Prosocijalno ponašanje
Tema	Dobrota, empatija i pomaganje
Oblici rada	frontalni, individualni, skupni
Metode rada	razgovor, suradničko učenje, kreativni rad
Međupredmetne teme	Osobni i socijalni razvoj, Građanski odgoj
Materijali	papirnata srca, hamer, flomasteri, kartice

Odgojno-obrazovni ishodi

Učenik:

- razvija empatiju,
- prepoznaje važnost pomaganja,
- uočava pozitivne postupke,
- razvija osjećaj pripadnosti zajednici.

Cilj radionice

Razvijati prosocijalna ponašanja i empatiju.

TIJEK SATA

1. UVODNI DIO – MOTIVACIJA (10 minuta)

Aktivnost: "Kamenčić dobrote"

Učitelj donosi malu kutiju s kamenčićima.

Pitanje učenicima:

"Može li jedan mali kamenčić napraviti velike valove?"

Učitelj pokaže sliku valova na vodi.

Razgovor:

- Kako mala dobra djela utječu na druge?
- Koje dobro djelo pamтите?

2. GLAVNI DIO SATA (25 minuta)

Aktivnost 1: "Moje dobro djelo" (10 min)

Učenici na papirnato srce pišu:

- kome su pomogli,
- kako su se osjećali,
- kako se osjećala druga osoba.

Srca se lijepe na plakat:

"STABLO DOBROTE"

Aktivnost 2: "Što bih učinio?" (15 min)

Učenici u skupinama raspravljaju o situacijama:

- novi učenik je sam,
- prijatelj je tužan,
- netko je zaboravio pribor,
- učenik je pao na igralištu.

Skupine predstavljaju rješenja.

3. ZAVRŠNI DIO SATA (10 minuta)

Aktivnost: "Lanac dobrote"

Svaki učenik zapisuje jedno dobro djelo koje će učiniti ovaj tjedan.

Papirići se spajaju u lanac.

Vrednovanje

- promatranje,
- razgovor,
- samovrednovanje.

Domaća zadaća

Učini jedno dobro djelo i zapiši kako si se osjećao.

Refleksija učitelja

- Jesu li učenici pokazivali empatiju?
- Jesu li prepoznali važnost pomaganja?



SIGURNO NA INTERNETU



Internet je koristan, ali i oprezan!
Zaštiti sebe – razmisli, provjeri, pitaj.



ČUVAJ SVOJE
OSOBNÉ
PODATKE!



BUDI LJUBAZAN
I POŠTUJ
DRUGE!



AKO TE NEŠTO
UZNEMIRI,
PITAJ ODRASLU
OSOBU!



NE VJERUJ
SVEŠTO VIDIŠ
NA INTERNETU!



BUDI PAMETAN,
BUDI SIGURAN, BUDI DOBAR!

RADIONICA 8:

SIGURNO NA INTERNETU

Opći podatci

Element	Opis
Razred	4. razred OŠ
Trajanje	45 minuta
Područje	Digitalna sigurnost
Tema	Sigurno korištenje interneta
Oblici rada	frontalni, skupni
Metode rada	razgovor, analiza situacija, radionica
Međupredmetne teme	Uporaba IKT-a, Osobni i socijalni razvoj
Materijali	kartice situacija, računalo, plakat

Odgojno-obrazovni ishodi

Učenik:

- prepoznaje opasnosti na internetu,
- odgovorno koristi digitalne tehnologije,
- zna kome se obratiti za pomoć,
- razlikuje sigurno od nesigurnog ponašanja.

Cilj radionice

Razvijati odgovorno i sigurno ponašanje na internetu.

TIJEK SATA

1. UVODNI DIO – MOTIVACIJA (10 minuta)

Aktivnost: "Istina ili opasnost"

Učitelj čita tvrdnje:

- Lozinku mogu dati prijatelju.
- Smijem razgovarati s nepoznatim osobama.
- Trebam pitati roditelje prije objave fotografije.
- Sve što pročitam na internetu je istina.

Učenici podižu kartice:

✓ TOČNO

X NETOČNO

2. GLAVNI DIO SATA (25 minuta)

Aktivnost 1: "Detektivi interneta" (15 min)

Skupine dobivaju situacije:

1. Nepoznata osoba šalje poruku.
2. Netko traži adresu.
3. Prijatelj objavljuje tuđu fotografiju.
4. Netko vrijeđa u grupi.

Učenici odgovaraju:

- Što nije sigurno?
- Kako treba postupiti?
- Kome se obratiti?

Aktivnost 2: "5 pravila sigurnog interneta" (10 min)

Razred izrađuje plakat.

Pravila:

1. Ne dijelim osobne podatke.
2. Ne prihvaćam nepoznate osobe.
3. Koristim jake lozinke.
4. Kažem odrasloj osobi ako me nešto uznemiri.
5. Poštujem druge korisnike.

3. ZAVRŠNI DIO SATA (10 minuta)

Aktivnost: "Digitalni semafor"

Učenici označavaju:

-  Sigurno
-  Nisam siguran
-  Opasno

za različite internetske situacije.

Vrednovanje

- razgovor,
- analiza situacija,
- samovrednovanje.

Domaća zadaća

Provjeriti kod kuće jesu li lozinke dovoljno sigurne.

Refleksija učitelja

- Jesu li učenici prepoznali opasnosti?
- Znaju li kome se obratiti?



KAD SAM ZABRINUT



Svi se ponekad brinemo.
Važno je znati kako si pomoći.



ŠTO MI MOŽE POMOĆI?



RAZGOVOR S NEKIM



DUBOKO DISANJE



ŠETNJA U PRIRODI



CRTANJE I PISANJE



SLUŠANJE GLAZBE



ZAGRLJAJ



NISI SAM.
TU SMO JEDNI ZA DRUGE!

RADIONICA 9: KAD SAM ZABRINUT

Opći podatci

Element	Opis
Razred	4. razred
Trajanje	45 minuta
Područje	Mentalno zdravlje
Tema	Prepoznavanje zabrinutosti i straha
Materijali	papir, bojice, baloni

Ishodi

Učenik:

- prepoznaje zabrinutost,
- govori o osjećajima,
- usvaja strategije samopomoći.

Cilj radionice

Razvijati emocionalnu otpornost.

TIJEK SATA

1. UVODNI DIO – MOTIVACIJA (10 minuta)

Aktivnost: "Balon briga"

Učitelj napuhuje balon.

Pita:

"Što će se dogoditi ako ga nastavimo puniti?"

Razgovor:

- Kako izgleda kada se brige gomilaju?
- Što tada osjećamo?

2. GLAVNI DIO SATA (25 minuta)

Aktivnost 1: "Moje brige" (10 min)

Učenici anonimno zapisuju brige.

Primjeri:

- ocjene,
- prijatelji,
- roditelji,
- škola.

Papirići se stavljaju u kutiju.

Razgovor:

- Jesmo li sami u svojim brigama?

Aktivnost 2: "Moj ruksak pomoći" (15 min)

Učenici crtaju ruksak.

U njega upisuju:

- razgovor,
- zagrljaj,
- šetnja,
- glazba,
- disanje,
- igra,
- pomoć odraslih.

3. ZAVRŠNI DIO SATA (10 minuta)

Aktivnost: "Duboko disanje"

Vježba:

- udah 4 sekunde,
- zadržavanje 4 sekunde,

- izdah 4 sekunde.

Razgovor:

- Kako se sada osjećamo?

Vrednovanje

- samovrednovanje,
- promatranje,
- razgovor.

Domaća zadaća

Izraditi vlastiti "plan smirivanja".

Refleksija učitelja

- Jesu li učenici otvoreno govorili?
- Jesu li usvojili strategije smirivanja?

RADIONICA 10:

KAKO SE NOSITI SA STRAHOM I STRESOM



**Udahni mir
izdahni brigu.**



RADIONICA 10: KAKO SE NOSITI SA STRAHOM I STRESOM

Opći podatci

Element	Opis
Razred	4. razred
Trajanje	45 minuta
Područje	Mentalno zdravlje
Tema	Suočavanje sa stresom
Materijali	glazba, papir, bojice

Ishodi

Učenik:

- prepoznaje stres,
- razlikuje strah i zabrinutost,
- koristi tehnike opuštanja.

Cilj radionice

Razvijati otpornost i strategije suočavanja sa stresom.

TIJEK SATA

1. UVODNI DIO – MOTIVACIJA (10 minuta)

Aktivnost: "Kako se osjeća moje tijelo?"

Učitelj pita:

- Što se događa kada se bojimo?
- Kako reagira naše tijelo?

Učenici navode:

- ubrzano disanje,

- znojenje,
- drhtanje,
- bol u trbuhu.

2. GLAVNI DIO SATA (25 minuta)

Aktivnost 1: "Moj termometar stresa" (10 min)

Učenici crtaju termometar od 1 do 10.

Označavaju:

- škola,
- ispit,
- prijatelji,
- sport,
- obitelj.

Aktivnost 2: "Kutija smirenosti" (15 min)

Učenici izrađuju popis aktivnosti koje ih smiruju:

- ✓ duboko disanje
- ✓ crtanje
- ✓ glazba
- ✓ razgovor
- ✓ sport
- ✓ čitanje
- ✓ šetnja

3. ZAVRŠNI DIO SATA (10 minuta)

Aktivnost: "Vođena mašta"

Učitelj vodi kratku relaksaciju:

"Zamisli mjesto na kojem se osjećaš sigurno..."

Nakon vježbe učenici opisuju osjećaje.

Vrednovanje

- promatranje,
- razgovor,
- samoprocjena.

Domaća zadaća

Primijeniti jednu tehniku opuštanja tijekom tjedna.

Refleksija učitelja

- Jesu li učenici prepoznali stres?
- Mogu li koristiti tehnike opuštanja?

RADIONICA 11:

NAUČI REĆI “NE”



**NE,
HVALA!**

- ✓ imam pravo na svoj izbor
- ✓ štitim sebe
- ✓ poštujem sebe i druge

RADIONICA 11: NAUČI REĆI "NE"

Opći podatci

Element	Opis
Razred	4. razred OŠ
Trajanje	45 minuta
Područje	Prevenција rizičnih ponašanja
Tema	Asertivnost i vršnjački pritisak
Oblici rada	frontalni, rad u paru, skupni rad
Metode rada	razgovor, igra uloga, demonstracija
Međupredmetne teme	Osobni i socijalni razvoj, Građanski odgoj
Materijali	kartice situacija, plakat, flomasteri

Odgojno-obrazovni ishodi

Učenik:

- prepoznaje vršnjački pritisak,
- razvija asertivnu komunikaciju,
- izražava vlastito mišljenje,
- donosi odgovorne odluke.

Cilj radionice

Razvijati sposobnost zauzimanja za sebe i donošenja sigurnih odluka.

TIJEK SATA

1. UVODNI DIO – MOTIVACIJA (10 minuta)

Aktivnost: "Što bi učinio?"

Učitelj postavlja pitanja:

- Što ako te prijatelj nagovara na nešto što ne želiš?
- Moraš li uvijek pristati?
- Je li teško reći "ne"?

Razgovor o situacijama u kojima učenici osjećaju pritisak vršnjaka.

2. GLAVNI DIO SATA (25 minuta)

Aktivnost 1: "Tri načina odgovora" (10 min)

Učitelj objašnjava:

Stil ponašanja Primjer

Pasivni "Dobro, kako ti kažeš."

Agresivni "Makni se!"

Asertivni "Ne želim to učiniti."

Razgovor o razlikama.

Aktivnost 2: "Igra uloga" (15 min)

Učenici glume situacije:

- prijatelj traži da prepíšeš zadaću,
- netko te nagovara da se rugaš drugome,
- prijatelj te prisiljava na igru koju ne želiš,
- netko želi da prekršiš pravila.

Vježbaju asertivne odgovore:

- "Ne želim."
- "To nije dobra ideja."
- "Ne osjećam se ugodno."
- "Odlučio/la sam drugačije."

3. ZAVRŠNI DIO SATA (10 minuta)

Aktivnost: "Moja čarobna rečenica"

Svaki učenik zapisuje rečenicu koju će koristiti kada treba reći "ne".

Primjeri:

- "Hvala, ali ne želim."
- "To nije za mene."
- "Ne osjećam se dobro zbog toga."

Vrednovanje

- promatranje,
- vršnjačko vrednovanje,
- samovrednovanje.

Domaća zadaća

Zapisati situaciju u kojoj si uspješno rekao/la "ne".

Refleksija učitelja

- Jesu li učenici razlikovali asertivnost od agresivnosti?
- Jesu li mogli izraziti vlastito mišljenje?

RADIONICA 12:

MOJA PRAVA I ODGOVORNOSTI



Poštujem sebe.
Poštujem druge.



RADIONICA 12:

MOJA PRAVA I ODGOVORNOSTI

Opći podatci

Element	Opis
Razred	4. razred
Trajanje	45 minuta
Područje	Građanski odgoj
Tema	Dječja prava i odgovornosti
Materijali	kartice prava, plakat, bojice

Odgojno-obrazovni ishodi

Učenik:

- poznaje osnovna dječja prava,
- prepoznaje vlastite odgovornosti,
- razvija osjećaj pravednosti,
- poštuje prava drugih.

Cilj radionice

Razvijati odgovornost i poštivanje prava svih ljudi.

TIJEK SATA

1. UVODNI DIO – MOTIVACIJA (10 minuta)

Aktivnost: "Što mi treba?"

Učenici navode što je potrebno svakom djetetu:

- ljubav,
- sigurnost,
- obrazovanje,

- igra,
- zdravlje.

Učitelj uvodi pojam dječjih prava.

2. GLAVNI DIO SATA (25 minuta)

Aktivnost 1: "Pravo ili odgovornost?" (10 min)

Učenici razvrstavaju kartice:

PRAVO	ODGOVORNOST
školovanje	redovito učiti
igra	poštivati pravila
sigurnost	čuvati druge
mišljenje	slušati druge

Aktivnost 2: "Moj ugovor odgovornosti" (15 min)

Svaki učenik ispunjava:

Imam pravo na:

Moja odgovornost je:

Izrada razrednog plakata.

3. ZAVRŠNI DIO SATA (10 minuta)

Aktivnost: "Lanac odgovornosti"

Učenici izgovaraju:

"Ja mogu pridonijeti razredu tako da..."

Vrednovanje

- razgovor,

- promatranje,
- samovrednovanje.

Domaća zadaća

Kod kuće zapisati tri svoje odgovornosti.

Refleksija učitelja

- Razlikuju li učenici prava i odgovornosti?
- Razumiju li važnost poštivanja drugih?

RADIONICA 13:

ZDRAVE NAVIKE



**ZDRAVE NAVIKE,
SRETAN ŽIVOT! ❤️**

RADIONICA 13: ZDRAVE NAVIKE

Opći podatci

Element	Opis
Razred	4. razred
Trajanje	45 minuta
Područje	Zdravstveni odgoj
Tema	Zdrav način života
Materijali	slike hrane, plakat, radni listovi

Odgojno-obrazovni ishodi

Učenik:

- razlikuje zdrave i nezdrave navike,
- razvija odgovornost prema zdravlju,
- usvaja zdrave životne stilove.

Cilj radionice

Razvijati svijest o važnosti zdravih navika.

TIJEK SATA

1. UVODNI DIO – MOTIVACIJA (10 minuta)

Aktivnost: "Pogodi naviku"

Učitelj pokazuje slike:

- sport,
- spavanje,
- čips,
- voće,
- računalo,

- bicikl.

Učenici razvrstavaju na:

✓ zdravo

✗ nezdravo

2. GLAVNI DIO SATA (25 minuta)

Aktivnost 1: "Moj zdravi dan" (10 min)

Učenici izrađuju raspored:

- buđenje,
- doručak,
- škola,
- kretanje,
- odmor,
- spavanje.

Aktivnost 2: "Piramida zdravlja" (15 min)

Skupine izrađuju piramidu:

- prehrana,
- kretanje,
- odmor,
- higijena,
- druženje.

Predstavljanje radova.

3. ZAVRŠNI DIO SATA (10 minuta)

Aktivnost: "Zdravstveni izazov"

Svaki učenik bira jednu naviku koju će razvijati tijekom tjedna.

Primjeri:

- više vode,

- više kretanja,
- manje ekrana,
- više sna.

Vrednovanje

- samovrednovanje,
- promatranje,
- razgovor.

Domaća zadaća

Voditi dnevnik zdravih navika tri dana.

Refleksija učitelja

- Jesu li učenici prepoznali zdrave navike?
- Jesu li spremni mijenjati ponašanje?

RADIONICA 14:

OVISNOSTI – ŠTO TREBAM ZNATI



POZNAJ RIZIKE



**DONOSI DOBRE
ODLUKE**



ČUVAJ SEBE



**TRAŽI POMOĆ
AKO TREBAŠ**



RADIONICA 14:

OVISNOSTI – ŠTO TREBAM ZNATI

Opći podatci

Element	Opis
Razred	4. razred
Trajanje	45 minuta
Područje	Prevenција ovisnosti
Tema	Rizična ponašanja i zaštita zdravlja
Materijali	kartice, plakat, radni listovi

Odgojno-obrazovni ishodi

Učenik:

- razumije pojam ovisnosti,
- prepoznaje rizična ponašanja,
- razvija zaštitne čimbenike,
- usvaja zdrave izbore.

Cilj radionice

Razvijati svijest o važnosti zdravih izbora i prevencije ovisnosti.

TIJEK SATI

1. UVODNI DIO – MOTIVACIJA (10 minuta)

Aktivnost: "Navika ili ovisnost?"

Učitelj navodi:

- pranje zubi,
- igranje igrice,
- sport,

- korišćenje mobitela,
- jedenje slatkiša.

Učenici procjenjuju kada navika postaje problem.

2. GLAVNI DIO SATA (25 minuta)

Aktivnost 1: "Što nas štiti?" (10 min)

Razgovor o zaštitnim čimbenicima:

- ✓ obitelj
- ✓ prijatelji
- ✓ sport
- ✓ hobiji
- ✓ razgovor
- ✓ škola

Aktivnost 2: "Stablo zdravih izbora" (15 min)

Korijen:

- obitelj
- prijatelji

Deblo:

- moje odluke

Grane:

- sport
- čitanje
- igra
- druženje
- kreativnost

Učenici izrađuju vlastita stabla.

3. ZAVRŠNI DIO SATA (10 minuta)

Aktivnost: "Moja zdrava odluka"

Dovrši rečenicu:

"Brinut ću o sebi tako da..."

Primjeri:

- više vježbam,
- manje vremena provodim na ekranu,
- razgovaram kada imam problem.

Vrednovanje

- razgovor,
- promatranje,
- samovrednovanje.

Domaća zadaća

Napraviti popis aktivnosti koje te vesele i čuvaju tvoje zdravlje.

Refleksija učitelja

- Jesu li učenici razumjeli pojam ovisnosti?
- Jesu li prepoznali važnost zaštitnih čimbenika?

RADIONICA 15:

MOJE TIJELO PRIPADA MENI

IMAM
PRAVO
REĆI
"NE"

OSLUŠKUJ
SVOJ
OSJEĆAJ

ODLAZIM
AKO SE
OSJEĆAM
LOŠE

TRAŽIM
POMOĆ
OSOBI OD
POVJERENJA

TI SI VAŽAN/VAŽNA



RADIONICA 15:

MOJE TIJELO PRIPADA MENI

Opći podaci

Element	Opis
Razred	4. razred OŠ
Trajanje	45 minuta
Područje	Osobna sigurnost i zaštita djece
Tema	Osobne granice i sigurnost
Oblici rada	frontalni, individualni, skupni
Metode rada	razgovor, igra uloga, radionica
Međupredmetne teme	Osobni i socijalni razvoj, Građanski odgoj
Materijali	plakat, kartice situacija, papir, bojice

Odgojno-obrazovni ishodi

Učenik:

- razumije pojam osobnih granica,
- razlikuje siguran i nesiguran dodir,
- zna reći "ne",
- zna kome se obratiti za pomoć.

Cilj radionice

Razvijati svijest o osobnoj sigurnosti i pravu na zaštitu.

TIJEK SATA

1. UVODNI DIO – MOTIVACIJA (10 minuta)

Aktivnost: "Moj osobni prostor"

Učenici stoje u parovima.

Jedan učenik polako prilazi drugome dok ovaj ne kaže:

"Stop!"

Razgovor:

- Kako ste se osjećali?
- Zašto svatko ima pravo na svoj prostor?
- Smijemo li uvijek reći "ne"?

2. GLAVNI DIO SATA (25 minuta)

Aktivnost 1: "Semafor sigurnosti" (10 min)

Na ploči se izrađuje semafor:

-  osjećam se sigurno
-  nisam siguran
-  osjećam opasnost

Učenici razvrstavaju situacije:

- zagrljaj roditelja,
- nepoznata osoba traži tajnu,
- prijateljski pozdrav,
- netko traži da nikome ništa ne kažemo.

Aktivnost 2: "Krug povjerenja" (15 min)

Učenici crtaju svoj krug povjerenja.

U njega upisuju odrasle osobe kojima mogu vjerovati:

- roditelji,
- učitelj,
- pedagog,
- baka i djed,
- rodbina.

Razgovor:

- Zašto je važno potražiti pomoć?

3. ZAVRŠNI DIO SATA (10 minuta)

Aktivnost: "Tri čarobne rečenice"

Učenici naglas izgovaraju:

"NE!"

"ODLAZIM!"

"TRAŽIM POMOĆ!"

Vrednovanje

- promatranje,
- razgovor,
- samovrednovanje.

Domaća zadaća

Kod kuće razgovarati s roditeljima o osobama od povjerenja.

Refleksija učitelja

- Jesu li učenici razumjeli osobne granice?
- Znaju li kome se obratiti?

RADIONICA 16:

KAKO POMOĆI PRIJATELJU

BUDI PRIJATELJ KOJI:



SLUŠA



PODRŽAVA



POMAŽE



UKLJUČUJE



NE OSTAVLJA
SAMOG



Zajedno smo jači!



RADIONICA 16:

KAKO POMOĆI PRIJATELJU

Opći podaci

Element	Opis
Razred	4. razred
Trajanje	45 minuta
Područje	Empatija i prosocijalno ponašanje
Tema	Pružanje pomoći i podrške
Materijali	kartice situacija, plakat, papir

Odgojno-obrazovni ishodi

Učenik:

- razvija empatiju,
- prepoznaje potrebe drugih,
- pruža podršku vršnjacima,
- razvija osjećaj odgovornosti.

Cilj radionice

Razvijati sposobnost pružanja pomoći i podrške.

TIJEK SATA

1. UVODNI DIO – MOTIVACIJA (10 minuta)

Aktivnost: "Kako bih se osjećao?"

Učitelj postavlja pitanja:

- Kako bi se osjećao da si sam?
- Kako bi se osjećao da te netko ismijava?

- Kako bi se osjećao da nemaš prijatelja?

Razgovor o empatiji.

2. GLAVNI DIO SATA (25 minuta)

Aktivnost 1: "Što možeš učiniti?" (10 min)

Skupine dobivaju situacije:

- prijatelj plače,
- učenik sjedi sam,
- prijatelj je bolestan,
- nekome se rugaju.

Skupine predlažu rješenja.

Aktivnost 2: "Kutija pomoći" (15 min)

Učenici izrađuju popis:

MOGU POMOĆI TAKO DA:

- saslušam,
- zagrlim,
- pitam kako je,
- pozovem na igru,
- kažem učitelju,
- ostanem uz prijatelja.

3. ZAVRŠNI DIO SATA (10 minuta)

Aktivnost: "Poruka podrške"

Svaki učenik piše poruku podrške anonimnom prijatelju.

Vrednovanje

- promatranje,
- razgovor,

- vršnjačko vrednovanje.

Domaća zadaća

Učiniti jedno djelo pomoći tijekom tjedna.

Refleksija učitelja

- Jesu li učenici pokazali empatiju?
- Jesu li predlagali prikladne oblike pomoći?

RADIONICA 17:

VJERUJEM U SEBE



RADIONICA 17: VJERUJEM U SEBE

Opći podatci

Element	Opis
Razred	4. razred
Trajanje	45 minuta
Područje	Samopouzdanje
Tema	Jačanje pozitivne slike o sebi
Materijali	ogledalo, papir, bojice, kartice

Odgojno-obrazovni ishodi

Učenik:

- prepoznaje svoje sposobnosti,
- razvija samopouzdanje,
- postavlja osobne ciljeve,
- razvija ustrajnost.

Cilj radionice

Jačati samopoštovanje i vjeru u vlastite sposobnosti.

TIJEK SATA

1. UVODNI DIO – MOTIVACIJA (10 minuta)

Aktivnost: "Čarobno ogledalo"

Učenici gledaju svoj odraz.

Dovršavaju rečenicu:

"Ja sam osoba koja..."

Razgovor:

- Je li lako govoriti o svojim vrlinama?

- Zašto je važno vjerovati u sebe?

2. GLAVNI DIO SATA (25 minuta)

Aktivnost 1: "Moji uspjesi" (10 min)

Učenici crtaju stepenice uspjeha.

Na svaku stepenicu upisuju:

- nešto što su naučili,
- nešto što su uspjeli,
- nešto čime se ponose.

Aktivnost 2: "Moja budućnost" (15 min)

Dovršavaju rečenice:

- Ja mogu...
- Ja znam...
- Ja želim...
- Ja vjerujem da mogu...

Predstavljanje radova.

3. ZAVRŠNI DIO SATA (10 minuta)

Aktivnost: "Krug pohvala"

Svaki učenik dobiva jednu pohvalu od razreda.

Vrednovanje

- samovrednovanje,
- vršnjačko vrednovanje,
- promatranje.

Domaća zadaća

Zapisati tri stvari na koje si ponosan.

Refleksija učitelja

- Jesu li učenici prepoznali svoje uspjehe?
- Jesu li pokazali samopouzdanje?

RADIONICA 18:

KAKO PROVODIM SLOBODNO VRIJEME



SPORT



DRUŽENJE



ČITANJE



IGRA



HOBIJI



ODMOR

**BIRAM KVALITETNO.
ŽIVIM SRETNO! ❤️**

RADIONICA 18:

KAKO PROVODIM SLOBODNO VRIJEME

Opći podatci

Element	Opis
Razred	4. razred
Trajanje	45 minuta
Područje	Zaštitni čimbenici
Tema	Kvalitetno provođenje slobodnog vremena
Materijali	radni listovi, flomasteri, plakat

Odgojno-obrazovni ishodi

Učenik:

- planira slobodno vrijeme,
- razvija zdrave interese,
- prepoznaje važnost hobija i druženja.

Cilj radionice

Razvijati zdrave navike provođenja slobodnog vremena.

TIJEK SATA

1. UVODNI DIO – MOTIVACIJA (10 minuta)

Aktivnost: "Moj jučerašnji dan"

Učenici opisuju kako su proveli slobodno vrijeme.

Na ploči se izrađuje tablica:

- ekran,

- sport,
- igra,
- druženje,
- čitanje.

2. GLAVNI DIO SATA (25 minuta)

Aktivnost 1: "Moj kotač aktivnosti" (10 min)

Učenici crtaju krug i raspoređuju aktivnosti:

- sport,
- obitelj,
- prijatelji,
- hobiji,
- odmor,
- ekran.

Aktivnost 2: "Moj idealan tjedan" (15 min)

Izrađuju raspored aktivnosti za jedan tjedan.

3. ZAVRŠNI DIO SATA (10 minuta)

Aktivnost: "Moj izazov"

Svaki učenik bira jednu novu aktivnost koju želi isprobati.

Vrednovanje

- samovrednovanje,
- razgovor,
- promatranje.

Domaća zadaća

Provesti jedan dan s manje vremena pred ekranima.

Refleksija učitelja

- Jesu li učenici planirali slobodno vrijeme?
- Jesu li prepoznali zdrave aktivnosti?

ZAVRŠNA RADIONICA:

KOLIKO SAM NARASTAO?

NAUČIO/LA
SAM...

PONOSAN/NA
SAM NA...

POSTAO/LA
SAM...

ŽELIM
JOŠ...



SVAKI DAN BOLJA / BOLJI!



ZAVRŠNA RADIONICA:

KOLIKO SAM NARASTAO?

Opći podatci

Element	Opis
Razred	4. razred
Trajanje	45 minuta
Područje	Samovrednovanje
Tema	Osobni rast i razvoj
Materijali	radni listovi, bojice, plakat

Odgojno-obrazovni ishodi

Učenik:

- procjenjuje vlastiti napredak,
- prepoznaje osobne promjene,
- razvija samorefleksiju,
- postavlja buduće ciljeve.

Cilj radionice

Potaknuti učenike na promišljanje o vlastitom razvoju tijekom godine.

TIJEK SATA

1. UVODNI DIO – MOTIVACIJA (10 minuta)

Aktivnost: "Sjećam se"

Razgovor:

- Što smo učili ove godine?
- Što vam je bilo najzanimljivije?

- Što ste naučili o sebi?

2. GLAVNI DIO SATA (25 minuta)

Aktivnost 1: "Moj osobni rast" (10 min)

Učenici dovršavaju:

Prije sam:

- _____

Sada mogu:

- _____

Naučio/la sam:

- _____

Ponosan/ponosna sam jer:

- _____
-

Aktivnost 2: "Drvo uspjeha" (15 min)

Korijen:

- tko mi je pomagao

Deblo:

- što sam naučio

Grane:

- što želim postići

Listovi:

- moji uspjesi

3. ZAVRŠNI DIO SATA (10 minuta)

Aktivnost: "Poruka sebi"

Učenici pišu poruku sebi za početak 5. razreda.

Primjeri:

"Vjeruj u sebe."

"Budi hrabar."

"Ne odustaj."

Poruke se pohranjuju u omotnice.

Vrednovanje

- samovrednovanje,
- razgovor,
- analiza učeničkih radova.

Završna evaluacija preventivnog programa

Učenici procjenjuju:

- ✓ Naučio/la sam nešto novo o sebi.
- ✓ Lakše razgovaram o osjećajima.
- ✓ Znam kome se obratiti za pomoć.
- ✓ Znam zaštititi sebe i druge.
- ✓ Osjećam se sigurnije i samopouzdanije.

Refleksija učitelja

- Jesu li ostvareni planirani ishodi?
- Koje su aktivnosti bile najuspješnije?
- Što treba unaprijediti sljedeće školske godine?

ZAKLJUČAK PROGRAMA

Preventivni program "**Rastimo sigurno, odgovorno i sretno**" obuhvaća **18 radionica tijekom školske godine** i usmjeren je na:

- razvoj socioemocionalnih kompetencija,
- prevenciju nasilja i rizičnih ponašanja,
- jačanje mentalnog zdravlja,
- razvoj samopoštovanja,
- usvajanje zdravih životnih navika,
- razvoj odgovornog i sigurnog ponašanja.

Program je usklađen s:

- Kurikulumom nastavnog predmeta Sat razrednika,
- međupredmetnom temom **Osobni i socijalni razvoj**,
- međupredmetnom temom **Građanski odgoj i obrazovanje**,
- međupredmetnom temom **Uporaba informacijske i komunikacijske tehnologije**,
- Školskim preventivnim programom,
- smjericama za napredovanje učitelja u zvanje mentora i savjetnika.