Škola: Elči Ibrahim – pašina medresa u Travniku

PISMENA PRIPREMA ZA ČAS

**Predmet:** Psihologija  **Razred:** III-a, III-b, III-c, III-d **Datum:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**NASTAVNA JEDINICA:** Emocije i vrste emocija

**TIP ČASA:** a) uvođenje u rad, b) **o**brada novog sadržaja, c) vježbanje, d) ponavljanje – utvrđi-

vanje, e) sistematizacija, f) provjeravanje i ocjenjivanje, g) kombinovani

**ZADACI:**

* **Obrazovni:** Usvajanje pojma emocije, i vrstama emocija koje posjedujemo.
* **Funkcionalni:** Razvijanje kritičkog i logičkog mišljenja, te osposobljavanje za formiranje vlastitih stavova
* **Odgojni:** Formiranje i razvoj osjećaja za rad, red i disciplinu, razvoj i stvaranje pozitivne atmosfere u razredu,poticanje aktivnog slušanja,stvaranje korektnog odnosa.

**NASTAVNE METODE:** a) izlaganje, b) razgovor, c) demonstracija, d) ilustracija, e) rad

na tekstu, f) pismeni radovi, g) laboratorijski i praktični radovi,

h) samostalni radovi učenika (eksperiment i posmatranja),

**OBLICI RADA:**  a) frontalni, b) individualni, c) grupni, d) rad u parovima, e) kombinovani

**NASTAVNA SREDSTVA:** udžbenik, tabla, kreda, power point prezentacija, laptop, (slike)

**VRSTE NASTAVE:** a) predavačko-receptivna, b) problemska, c) referatorska, d) individuali-

zirana, e) programirana, f) diferencirana, g) egzemplarna, h) nastava putem otkrića, i) nastava na više nivoa težine, j) ostali vidovi savremene nastave uz primjenu IT-e ( e-nastave i online nastave)

**NASTAVNE TEHNIKE:** a) nastavni listići (petominutno provjeravanje), NZOT, programirane sekvence, testovi), b) ček-liste, c) klaseri, d) dnevnici rada, e) …….

**NAUČNA STRUČNA I METODIČKA LITERATURA:** Psihologija za III razred gimnazije – Refik Ćatić

**KORELACIJA (MEĐUPREDMETNA):** ………………………………………………………..

**LOKACIJA RADA:** Kabinet za psihologiju

**STRUKTURA ČASA (ETAPE) I SADRŽAJ ARTIKULACIJE**

**Uvodni dio:\_\_\_\_\_\_**minuta (funkcija: **motivacija i recepcije nastavnog gradiva**)

U uvodnom dijelu časa učenici se upoznaju sa nastavnom jedinicom koja će se obrađivati a to su emocije, njihove karakteristike i podjela.

Kako bi nastavnik uvidjeo koliko učenici uopće znaju o emocijama on postavlja kratka i jednostavna pitanja poput:

NASTAVNIK: Kako biste definisali pojam emocija?

UČENIK: Emocije su unutrašnja stanja čovjeka izazvana vanjskim faktorima.

NASTAVNIK: Kako biste ih podijelili?

UČENIK: Emocije možemo podijeliti na ugodne i neugodne kao i na intenzivne i slabe emocije.

**Glavni dio:**\_\_\_\_\_\_minuta(funkcija: **realizacija nastavnog sadržaja**)

U glavom dijelu časa nastavnik učenicima daje definiciju emocija i saopštava im da je zapišu u svesku.

NASTAVNIK: Emocije ili čuvstva su doživljaji izazvani nekom vanjskom ili unutarnjom situacijom, karakteristični prvenstveno po tome što su većinom ugodni ili neugodni. Emocije se razlikuju po intenzitetu (jako ili slabo); hedonističkom tonu (ugodno ili neugodno); i poticaju ka aktivnosti («aktivirajuće» ili «inhibirajuće»).

Zatim nastavnik želi učenike upoznati sa primarnim emocijama, koje su to i koje su njihove karakteristike. Rasporedi ih u 4 grupe po 6/7 učenika. Svakoj grupi dodijeli po jednu fotografiju na kojoj je osoba sa određenim izrazom lica. Zadatak učenika je da napiše koja je to emocija i ponešto o njoj.

Četiri osnovne, primarne ljudske emocije su:

1. Radost
2. Žalost
3. Strah
4. Srđba



RADOST je vrlointenzivna i ugodna emocija, izazvana nekim postignućem ili ispunjenjem željenog cilja. Pri emociji radosti očituju se neka fiziološke reakcije poput: ubrzan puls, živahnost, nasmijanost i slično.



ŽALOST/ TUGA emocija povezana sa neugodom. Pod uticajem ove emocije odlazi do usporenosti akrivnosti kod čovjeka. U dubokoj tuzi ljudi sijede, bulje u prazno, odbijaju hranu, ništa ih ne zanima.



STRAH je negativan [osjećaj](http://hr.wikipedia.org/wiki/Osje%C4%87aji) koji [čovjek](http://hr.wikipedia.org/wiki/%C4%8Covjek) doživljava kad vidi opasnost, odnosno očekuje opasnost, bila ona stvarna ili nerealna (nestvarna, tj. opasnost zapravo ne postoji). Strah je primarna emocija koja nastaje usred opažanja ili očekivanja stvarne ili zamišljene opasnosti, ili ozbiljne prijetnje. To je urođena, genetski programirana reakcija na prijeteći ili bolan stimulus.

Strah nije nefunkcionalan, on poput [boli](http://hr.wikipedia.org/wiki/Bol) čiji je cilj zaštititi tijelo od daljnjih oštećenja, svojom intenzivnom neugodom i isključivanjem svih drugih stvari koncentriraju tijelo na obranu od onoga što izaziva strah, postavlja sustav u mod spremnosti i potiče na pozorno motrenje onoga od čega prijeti opasnost.

Postoji cijeli raspon mogućih negativnih osjećaja ovisno o situaciji u kojoj se čovjek nalazi:

* čovjek može izbjeći opasnost - strah
* čovjek nije siguran može li izbjeći opasnost - panika
* čovjek je siguran da ne može pobjeći opasnosti - užas

Postoji također cijeli raspon nerealnih (iracionalnih, nestvarnih) strahova koje nazivamo [fobijama](http://hr.wikipedia.org/wiki/Fobija) (fobija nije nužno iracionalna, ali je uvijek pretjerani strah). Na fiziološkom planu, manifestira se ubrzanim radom [srca](http://hr.wikipedia.org/wiki/Srce), porastom tonusa [mišića](http://hr.wikipedia.org/wiki/Mi%C5%A1i%C4%87), povišenim krvnim pritiskom, povećanim lučenjem [adrenalina](http://hr.wikipedia.org/wiki/Adrenalin), ubrzanim disanjem, sušenjem usta itd. Na planu ponašanja, manifestira se karakterističnim držanjem tijela koje je biološki signalna reakcija na opasnost.



SRĐBA / LJUTNJA je [emocionalna](http://hr.wikipedia.org/wiki/Emocije) reakcija, koja može biti izazvana objektivnim događajima, ali i iracionalna, nerazumna izazvana autosugestijom. Kad je prikladno izražavamo, radi se o zdravom osjećaju.[[1]](http://hr.wikipedia.org/wiki/Ljutnja#cite_note-0) Relativno je stabilna i trajna osobina koja usmjerava ponašanje u različitim društvenim situacijama, a očituje se u doživljaju srdžbe ili gnjeva, u nasilnom ponašanju, negativizmu prema autoritetima, namjeri da se nekoga fizički ili [psihički](http://hr.wikipedia.org/wiki/Psiha_(psihologija)) povrijedi.

Ljutnja je [emocija](http://hr.wikipedia.org/wiki/Emocija) frustriranosti kada je osoba spriječena u postizanju cilja, onemogućena u onome što pokušava raditi ili nekim tko osobu sprječava, onemogućava ili pokazuje premalo obzira u onome što osoba pokušava postići. Ako se čini da se frustracija može ukloniti, barem u određenoj mjeri, ljutnja frustriranu osobu čini [agresivnom](http://hr.wikipedia.org/wiki/Agresija) i osvetoljubivom.

Razlikuje se ljutnja koja je nastala nekim konkretnim povodom ili [agresivnost](http://hr.wikipedia.org/wiki/Agresija) kao stil ponašanja.

A zatim predstavnik svake grupe izlaže ostatku razreda o emociji koju su obrađivali unutar grupe.

**Završni dio:\_\_\_\_\_\_**minuta(funkcija: **rekapitulacija usvojenosti znanja, vještina,**

**sposobnosti i stavova, uputa učenicima za dalji rad**)

Ukratko ponoviti o emocijama.

Pohvaliti najaktivnije.

Najava za sljedeći čas.

**P R O F E S O R**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

mr. Harun Herceg, prof.