



**Učenički dom  
Marije Jambrišak  
Opatička 14  
Zagreb**

**POSEBNI PROGRAM: VRIJEME ZA TEBE**

**Školska godina 2018/2019.**

**Voditelj programa: Ankica Domjanić, prof.**

## **POSEBNI PROGRAM -VRIJEME ZA TEBE**

**CILJ PROGRAMA : poticati učenice na kvalitetno kreiranje i korištenje slobodnog vremena za sebe**

### **SPECIFIČNI CILJEVI:**

- objasniti učenicama važnost planiranja vremena za sebe
- potaknuti učenice na prepoznavanje vlastitih osjećaja i reakcija
- objasniti učenicama važnost određivanja prioriteta u obvezama
- upoznati učenice s pojmom pozitivnog mišljenja i optimizma
- 

**OBLICI I METODE RADA: pedagoške radionice, kreativne radionice, vježbanje, opuštanje, meditacija, šetnje, izrada panoa, crtanje, pisanje, igranje uloga, vođena mašta, predavanje, diskusija, oluja ideja**



<b>Podr. rada</b>	<b>Specifični ciljevi</b>	<b>Aktivnosti</b>	<b>Ishodi</b>	<b>Nosioci</b>	<b>Pl. Vrijeme</b>	<b>Pl. Sat i</b>
ČUVANJE I UNAPREĐIVANJE ZDRAVLJA	1.Poticati učenice na kvalitetno i zdravo korištenje slobodnog vremena	<ul style="list-style-type: none"> <li>-informirati učenice o novom programu</li> <li>-animirati na redovito sudjelovanje u programu</li> <li>-poticati na aktivnost i organiziranje vremena za sebe</li> <li>-uključiti učenice u osmišljavanje aktivnosti</li> <li>-poticati učenice na aktivnost</li>   <li>-potaknuti na šetnje i boravak u prirodi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-informirati se o važnosti kvalitetnog provođenja slobodnog vremena</li> <li>-razvijati naviku kvalitetnog provođenja vremena</li> <li>-predlagati nove ideje za program</li> <li>-prihvatiti ideje i</li>   <li>-usvojiti zdrave navike</li> </ul>	<p>Odg. Domjanić /učenice</p> <p>Odg- Domjanić Učenice</p>	<p>9-mj.</p> <p>tijekom šk.god.</p>	

	<p>2. Poticati i unapređivati zdrave životne navike i stil življenja</p>	<p>-upoznati učenice s zdravim životnim navikama i stilovima življenja          -prezentirati različite mogućnosti vremena za sebe          -prezentirati različite načine opuštanja</p> <p>Radionice :  <b>Kako se opuštam ?</b>  <b>Kako se bolje nositi sa stresom ?</b>  <b>Živimo zdravo</b></p>	<p>-steći zdrave navike          -upoznati različite načine provođenja slobodnog vremena          -usporediti različite načine provođenja slobodnog vremena          -upoznati različite načine opuštanja          -prepoznati stresna stanja kod sebe          -organizirati bolje vrijeme          -usvojiti zdrave navike</p>	<p>Odg. Domjanić /učenice</p> <p>Odg. Domjanić učenice</p>	<p>9. mj.</p> <p>tijekom šk.god.</p>	
--	--	---	--	--	--------------------------------------	--

	<p>3. Poticati rekreaciju kao preduvjet zdravlja</p>	<p>-upoznati učenice s različitim oblicima rekreacije (šetnja u prirodi, vježbanje, trčanje,brzo hodanje..)  - ponuditi neki oblik rekreacije na svakom susretu  - podrška u kontinuiranom bavljenju rekreacijom u domu i izvan doma</p>	<p>-steći znanje o važnosti rekreacije za zdravlje i osobnu dobrobit  -upoznati različite načine provođenja slobodnog vremena  -usvojiti zdrave stilove života</p>	<p>Odg.  Domjanić /učenice</p>	<p>10.mj.</p>	
	<p>4. Prevencija rizičnih ponašanja- zadovoljavanjem potrebe za srećom i zadovoljstvom</p>	<p>-upoznati učenice s rizičnim ponašanjima  -razvijati asertivnost za odupiranje pritisku vršnjaka  -assertivnost kroz vlastito iskustvo  Radionica :  <b>Kada je zabava rizična ?</b></p>	<p>-prepoznati rizična ponašanja  - ne prihvaćati loš utjecaj vršnjaka  -iskazati empatiju prema onima koji imaju problem  -upoznati zabavu bez alkohola i ostalih stimulansa</p>	<p>Odg.  Domjanić /učenice   Odg.  Domjanić učenice</p>	<p>11.mj.</p>	

SOCIO-EMOCIONALNI RAZVOJ	1.Poticati samopouzdanje i pozitivnu sliku o sebi	<ul style="list-style-type: none"> <li>-ponuditi različite načine opuštanja uz individualan pristup</li> <li>-potaknuti učenice na važnost zadovoljavanja vlastitih potreba</li> <li>- poticati asertivnu komunikaciju</li> <li>- poticanje na rad na sebi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-prepoznati vlastite mogućnosti</li> <li>-zauzeti se za sebe</li> <li>-brinuti o svojim potrebama</li> <li>- razviti komunikacijske sposobnosti i socijalne vještine</li> </ul>	Odg. Domjanić /učenice	tijekom godine	
	2.Razvijati pozitivan odnos prema sebi i drugima	<ul style="list-style-type: none"> <li>-poticati učenice na pozitivan stav i afirmaciju</li> <li>-poticanje na prepoznavanje vrijednosti u životu</li> </ul> <p>Radionica :</p> <p><b>Pozitivnim mišljenjem do sreće</b></p> <p><b>Budite svoj najbolji prijatelj</b></p> <p><b>Empatija i mi</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- redovito pohađati aktivnost</li> <li>-razvijati upornost, samostalnost, toleranciju, empatiju</li> <li>-izražavati svoje osjećaje</li> <li>-imenovati pozitivne osobine kod sebe i drugih</li> </ul>	Odg. Domjanić /učenice	Odg. Domjanić učenice	tijekom šk.god.



	3.Poticati razvoj socijalnih odnosa	-poticati na druženje i međusobno prihvaćanje -motiviranje za uključivanje u aktivnosti u domu i grupama -poticati razvoj socijalnih vještina	-razvijati kolegijalnost, suradničke vještine - poticati jedni druge na aktivnost -primijeniti tehnike asertivnog ponašanja	Odg. Domjanić učenice	tijekom šk. godine	
KOGNITIVNI RAZVOJ	1.Predstaviti različite načine kreativnog opuštanja	-opuštanje uz različito kreativno izražavanje i ideje - pisanje pisama - pisanje pjesama -izrada čestitki,zahvalnica... Radionica: <b>Iscijedite kreativne sokove</b> <b>Šetnja susjedstvom</b>	-razvijati interes za kreativnost -upoznati karakteristike pojedinih tehnika opuštanja	Odg. Domjanić učenice	tijekom šk. godine	

	2. Motivirati učenice za praćenje literature iz pozitivne psihologije	<ul style="list-style-type: none"> <li>-predstavljanje knjiga iz pozitivne psihologije</li> <li>-razgovor o pozitivnim stavovima</li> <li>- poticanje na zahvalnost i dobronamjernost prema sebi i drugima</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-razvijati interes za čitanje</li> <li>-razvijati pozitivne vrijednosti i empatiju</li> <li>-usvojiti nova znanja</li> </ul>	Odg. Domjanić učenice	tijekom šk. godine	
	3. Poticati učenice u kognitivnom razvoju	<ul style="list-style-type: none"> <li>- poticati na planiranje učenja i dnevnih aktivnosti</li> <li>- motivirati učenice za postavljanje ciljeva i planiranje vlastitog uspjeha</li> <li>-poticati na adekvatne tehnike učenja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-prepoznati vlastite potrebe</li> <li>-postavljati realne ciljeve</li> <li>-planirati vlastiti uspjeh</li> <li>-primijeniti tehnike</li> </ul>	Odg. Domjanić učenice	tijekom šk. godine	

KREATIVNOST	1. Poticati razvoj kreativnog izražavanja	<ul style="list-style-type: none"> <li>-tematski izrađivati radove za obilježavanje značajnih datume (Dani kruha, Božić, Uskrs...)</li> <li>-kreativno provođenje slobodnog vremena</li> <li>- organizirati različite kreativne radionice</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-uključiti se u uređenje doma</li> <li>-aktivirati svoje potencijale i snage</li> <li>-razvijati maštu</li> <li>-predlagati nove ideje</li> <li>-poticati akcije</li> <li>-razgovarati o željama i interesima</li> </ul>	Odg. Domjanić Učenice  Odg. Sudar učenice	tijekom šk. godine	
	2. Prezentirati ostvarenja učenica	<ul style="list-style-type: none"> <li>-izložbe u Domu i van doma</li> <li>-izrada ukrasa za dom, suradnja s Kulturom življenja i Kreativnim kutićem</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-prezentirati svoja ostvarenja</li> <li>-uključiti se u organizaciju izložbi</li> <li>-suradivati s drugim domskim aktivnostima</li> </ul>	Odg. Domjanić Vuletić Sudar učenice	tijekom šk. godine	

Voditeljica programa: Ankica Domjanić, prof,

