

VODIM - BIRAM SAMOKONTROLU

Dobrodošao/Dobrodošla!

Ovaj radni list vodi te kroz temu samokontrole: kako upravljati mobitelom, društvenim mrežama, igricama i navikama, umjesto da one upravljaju tobom. Kroz kratke zadatke, razmišljanja i praktične primjere, imat ćeš priliku bolje upoznati sebe i razviti vještine koje će ti pomoći u školi, odnosima i svakodnevnim izborima.

Ciljevi kurikuluma

Cilj ovog programa je da naučiš kako donositi odluke koje odražavaju tvoje vrijednosti, kako se nositi s pritiskom i kako biti osoba na koju se drugi mogu osloniti.

Rezultati kurikuluma

- stvaranje pozitivnih navika i ustrajnost u ostvarivanju ciljeva
- prepoznavanje svojih snaga, slabosti i područja u kojima želiš napredovati
- postavljanje realnih osobnih ciljeva i praćenje vlastitog napredka
- razvijanje pozitivnog odnosa prema učenju i osobnom razvoju.

vodim
BIRAM KARAKTER

VODIM – Biram karakter, vrijednosti slijede

Postani osoba koja s povjerenjem i čiste savjesti vodi svoj život i pozitivno utječe na sebe i svoje društvo.

Ime i prezime:

Naziv škole:

Razred i školska godina:

.rast .disciplina .karakter.



TEMA: SAMOKONTROLA

SADRŽAJ

- Što je samokontrola? - vježba I.
- Uloga samokontrole? - vježba II.
- Rad u maloj grupi - vježba III.
- Završni izazov - vježba V.

MALE GRUPE

- 5 - 6 učenika po grupi
- Razgovor u malim grupama
- Zaključak grupe
- Ocijeni svoju grupu

ZAVRŠNI IZAZOV

- Samokontrola ili kompromis?
- Usvajanje jedne vrijednosti
- Kada i kako ćeš primijeniti vrijednost
- Držanje jedan drugog odgovornim
- Javno se obveži pred grupom

Vježba I.

Okvirno vrijeme rješavanja vježbe I: 3 minute

Što je samokontrola?

U nekoliko rečenica napiši što za tebe znači samokontrola:

Što je samokontrola?

Vježba I.

Okvirno vrijeme za čitanje, rješavanje i diskusiju: 10 min

Mnogo toga ti je dopušteno, ali nije ti sve korisno. Ne daj da išta zavlada tobom.

Tko upravlja mojim danom? (Samosvijest)

Mobitel je prvo što mnogi uzmu u ruke ujutro i zadnje što puste navečer. Aplikacije su napravljene tako da te zadrže što dulje: beskonačno skrolanje, obavijesti, kratki videi koji se sami pokreću. Nije problem u mobitelu, nego u tome tko kome služi. Samokontrola počinje kad primijetiš koliko vremena stvarno provodiš na ekranu i kako se osjećaš nakon toga. Mnogi nakon sat vremena skrolanja nisu odmorni, nego umorni, nervozni ili tužni. Kad to vidiš, možeš odlučiti drugačije. Ne zaboravi: ono čemu daješ najviše vremena, s vremenom oblikuje tebe.

Snaga malog „ne"

Samokontrola nije mrzovoljno odricanje, nego sloboda da izabereš ono što ti je stvarno važno. Svaki put kad odgodiš mobitel dok učiš, ugasiš igru na vrijeme ili ne odgovoriš na provokaciju u porukama, jačaš unutarnji mišić koji ti treba za sve velike odluke. Isti mišić pomaže ti reći ne alkoholu, vapeu, klađenju ili društvu koje te vuče na loše. Ljudi koji su naučili upravljati malim navikama lakše podnose pritisak i lakše ostvaruju ciljeve. Počni s malim koracima: mobitel izvan sobe dok spavaš, vrijeme bez ekrana za obrokom, jedan dan u tjednu bez društvenih mreža. Ne zaboravi: tko vlada sobom, jači je od onoga tko osvaja gradove.

U maloj grupi podijeli što si naučio/la o samokontroli i svojim navikama?

Koliko upravljam svojim navikama? (Samosvijest)

Uputa: Pročitaj svaku tvrdnju i ocijeni samog/u sebe na ljestvici od 1 do 5.

1 = uopće se ne slažem, 5 = u potpunosti se slažem.

Tvrdnje:

1.	Znam otprilike koliko vremena dnevno provodim na mobitelu.	① ② ③ ④ ⑤
2.	Primijetim kad skrolam samo iz dosade ili da pobjegnem od nečega.	① ② ③ ④ ⑤
3.	Mogu prestati igrati ili gledati kad sam to sebi odlučio/la.	① ② ③ ④ ⑤
4.	Kad sam ljut/a, ne odgovaram odmah porukom o kojoj bih požalio/la.	① ② ③ ④ ⑤
5.	Znam koja me navika najviše koči u školi i odnosima.	① ② ③ ④ ⑤

U maloj grupi podijeli u kojoj si tvrdnji najjači, a u kojoj najslabiji.

Koliko je mobitel pod mojom kontrolom?

Uputa: Za svaku tvrdnju označi koliko često se ponašaš na opisani način.

1 = nikada I 2 = rijetko I 3 = ponekad I 4 = često I 5 = uvijek.

Tvrdnje:

1.	Mobitel ne nosim u krevet i ne gledam ga noću.	① ② ③ ④ ⑤
2.	Dok učim, mobitel je izvan dohvata ili utišan.	① ② ③ ④ ⑤
3.	Za obrokom i u razgovoru s drugima ne gledam u ekran.	① ② ③ ④ ⑤
4.	Ne trošim novac na igre i aplikacije bez razmišljanja.	① ② ③ ④ ⑤
5.	Imam dio dana koji provodim bez ikakvog ekrana.	① ② ③ ④ ⑤

U maloj grupi podijeli u kojoj si tvrdnji najjači, a u kojoj najslabiji.

Vježba II.

Okvirno vrijeme rješavanja vježbe II: 3 minute

Uloga samokontrole?

U nekoliko rečenica napiši koja je uloga samokontrole:

Uloga samokontrole?

Vježba II.

Okvirno vrijeme za čitanje, rješavanje i diskusiju: 10 min

Ako ti ne upravljaš svojim vremenom, netko drugi će to raditi umjesto tebe. Aplikacije, reklame i društvo uvijek imaju plan za tvoje vrijeme. Samokontrola ti vraća pravo da sam/a odlučiš na što ćeš potrošiti svoj život.

Samokontrola je put do slobode

Svi bismo htjeli biti slobodni, ali sloboda nije raditi što god poželiš u svakom trenutku. Tko ne zna reći ne sebi, brzo postane rob navika, ekrana ili tvari. Samokontrola ti pomaže da tvoje želje služe tebi, a ne da ti služiš njima.

1. Samokontrola čuva vrijeme - Kad upravljaš ekranom, ostaje ti vremena za sport, prijatelje, obitelj, učenje i odmor.

2. Samokontrola čuva odnose - Tko zna zastati prije nego što nešto kaže ili napiše, ima manje svađa i više povjerenja.

3. Samokontrola štiti od ovisnosti - Ovisnost rijetko počinje velikom odlukom. Počinje malim popuštanjem koje se ponavlja, pa je svaki mali „ne" važan.

4. Samokontrola gradi budućnost - Upornost u učenju, treningu i radu dolazi od istog mišića. Ono što danas vježbaš u malom, sutra ti treba u velikom.

U maloj grupi podijeli što si naučio/la o ulozi samokontrole u svom životu?

Kako samokontrola vodi moje odluke?

Uputa: Pročitaj svaku tvrdnju i ocijeni samog/u sebe na ljestvici od 1 do 5.

1 = uopće se ne slažem, 5 = u potpunosti se slažem.

Tvrdnje:

1.	Mogu odgoditi zabavu kad imam važnu obvezu.	① ② ③ ④ ⑤
2.	Ne radim stvari samo zato što mi se u tom trenutku da.	① ② ③ ④ ⑤
3.	Kad osjetim jak poriv, zastanem prije nego što reagiram.	① ② ③ ④ ⑤
4.	Ne dopuštam da me društvo nagovori na nešto što ne želim.	① ② ③ ④ ⑤
5.	Svoje ciljeve stavljam ispred trenutnog užitka.	① ② ③ ④ ⑤

U maloj grupi podijeli u kojoj si tvrdnji najjači, a u kojoj najslabiji.

Moja samokontrola u malim svakodnevnim situacijama

Uputa: Za svaku situaciju označi koliko često se ponašaš opisanim načinom.

1 = nikada I 2 = rijetko I 3 = ponekad I 4 = često I 5 = uvijek.

Tvrdnje:

1.	Ugasim igru ili video kad sam to odlučio/la.	① ② ③ ④ ⑤
2.	Spavam dovoljno umjesto da do kasno gledam ekran.	① ② ③ ④ ⑤
3.	Ne pojedem ili ne kupim sve što mi padne na pamet.	① ② ③ ④ ⑤
4.	U svađi ne vičem i ne vrijeđam, nego zastanem.	① ② ③ ④ ⑤
5.	Ne otvaram sadržaj za koji znam da mi šteti.	① ② ③ ④ ⑤

U maloj grupi podijeli u kojoj si tvrdnji najjači, a u kojoj najslabiji.

Vježba III.

Okvirno vrijeme rješavanja vježbe III: 5 minute

Rad u maloj grupi

Kao grupa zajednički definirajte što je samokontrola i podijelite svoju definiciju s ostalim grupama.

Vježba IV.

Okvirno vrijeme rješavanja vježbe IV: 5 minute

Evaluacija grupe

Ocijeni rad svoje grupe:

Uputa: Za svaku tvrdnju ocijeni koliko se grupa pridržavala navedenog.
Od 1 do 5, gdje: **1 = nikada I 2 = rijetko I 3 = ponekad I 4 = često I 5 = uvijek.**

Sudjelovanje u grupi

1. Svi članovi grupe aktivno su sudjelovali u radu. ① ② ③ ④ ⑤
2. Grupa je uspješno dijelila zadatke među članovima. ① ② ③ ④ ⑤
3. Članovi su preuzimali odgovornost bez poticanja ili izbjegavanja. ① ② ③ ④ ⑤

Timski rad

1. Grupa je radila kao tim, a ne kao pojedinci. ① ② ③ ④ ⑤
2. Članovi su pomagali jedni drugima i nudili podršku. ① ② ③ ④ ⑤
3. Odluke su se donosile zajednički, a ne nametanjem. ① ② ③ ④ ⑤

Komunikacija

1. Članovi su međusobno razgovarali jasno i otvoreno. ① ② ③ ④ ⑤
2. Razgovori su bili učinkoviti i bez nepotrebnih sukoba. ① ② ③ ④ ⑤
3. Svatko je imao priliku izreći svoje mišljenje. ① ② ③ ④ ⑤

Poštivanje mišljenja drugih

1. Članovi su slušali jedni druge bez upadanja u riječ. ① ② ③ ④ ⑤
2. Različita mišljenja bila su prihvaćena i razmotrena. ① ② ③ ④ ⑤
3. Nije bilo ismijavanja, vrijeđanja ili umanjivanja tuđih ideja. ① ② ③ ④ ⑤

Vježba V.

Okvirno vrijeme rješavanja vježbe V: 5 minute

Završni izazov

Samokontrola ili kompromis?

Odaberi jednu vrijednost i svaki dan ovog tjedna učini barem jednu stvar koja pokazuje tu vrijednost u tvom ponašanju. Na kraju tjedna razmisli jesi li time utjecao/la na svoj karakter te sljedeći put to podijeli s grupom.

Navedi jednu vrijedost koju ćeš usvojiti u idućem tjednu:

(npr. poštovanje, poštenje, hrabrost, neustrašivost, disciplina, odgovornost, strpljivost, poslušnost, poniznost, razumijevanje, odlučnost, moral, seksualna čistoća...)

_____

U kojim situacijama ćeš pokazati odabranu vrijednost:

(u školi na satu, na treningu, navečer u društvu, doma s roditeljima, s burazom ili sestrom, na praksi, u kafiču, u vezi, kada me nitko ne gleda...)

_____

Ime osobe u grupi kojoj ćeš dopustiti da te drži odgovornim/nom:

_____

Obveži sam/u sebe te pročitaj pred svima u grupi što si odlučio/la.

OHRABRI SE

- Tko vlada sobom, jači je od onoga tko osvaja gradove
- Mobitel je dobar sluga, ali loš gospodar
- Svaki mali „ne” jača te za veliko „da”
- Ono čemu daješ vrijeme, oblikuje tebe
- Sloboda nije raditi sve, nego moći reći ne
- Ovisnost počinje malim popuštanjem
- Isključi obavijesti, uključi život
- Danas vježbaš u malom ono što ti sutra treba u velikom

Vodim -
biram karakter, vrijednosti slijede.

vodim
BIRAM KARAKTER

Kurikulum za osnovne i srednje škole
Voditelj projekta: Matija Gorjanec u suradnji sa Srednjom školom Ban Josip Jelačić, Zaprešić
+385 95 9153 843 · motivacija4u@gmail.com · www.motivacija.hr