



POVRATAK U ŠKOLU: Sat psihologije



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Priča o junaku

- **Coderella (ažurirana Pepeljuga)**

U kraljevstvu koje je domaćin prestižnog natjecanja u inovacijama, Pepeljuga sanja o sudjelovanju unatoč neodobravanju svoje maćehe. Kada se suoči s nemogućim zadatkom - odvajanjem maka od pepela - Pepeljuga koristi kodiranje i inženjerstvo kako bi izgradila robota koji učinkovito obavlja zadatak. Kasnije dalje razvija robota kako bi od ostataka stvarala odjeću, te na kraju pobjeđuje na natjecanju. Njezin talent prepoznat je kroz njezin izum, što je dovodi do sveučilišta i donosi joj ime "Coderella".

- **Istaknute ženske liderice:**

Pepeljuga pokazuje sposobnost rješavanja problema, samoinicijativu i STEM stručnost, prevladavajući domaću opresiju kako bi vodila kroz svoju kreativnost i tehničku oštromnost. Njezin put od ropstva do proslavljene izumiteljice pozicionira je kao uzor u osnaživanju žena i tehnološkom vodstvu.

Priča o junaku (2)

- **Ivica i Marica**

U kraljevstvu koje je domaćin prestižnog natjecanja u inovacijama, Pepeljuga sanja o sudjelovanju unatoč neodobravanju svoje maćehe. Kada se suoči s nemogućim zadatkom - odvajanjem maka od pepela - Pepeljuga koristi kodiranje i inženjerstvo kako bi izgradila robota koji učinkovito obavlja zadatak. Kasnije dalje razvija robota kako bi od ostataka stvarala odjeću, te na kraju pobjeđuje na natjecanju. Njezin talent prepoznat je kroz njezin izum, što je dovodi do sveučilišta i donosi joj ime "Coderella".

- **Istaknute ženske liderice:**

Gretel pokazuje kritičko razmišljanje pod pritiskom, vještinu programiranja i taktičko vodstvo. Smireno smišlja plan, izvršava ga koristeći dostupne resurse i štiti svog brata - redefinirajući ženske uloge u tradicionalnim narativima od pasivnih do moćnih.

Priča o junaku (3)

- **Rapunzel, inženjerka**

Zatočena u tornju od strane vještice, Rapunzel provodi vrijeme reverznim inženjeringom uređaja kako bi izmislila kreativne naprave. Kad vještica odreže kosu kako bi zarobila viteza u posjeti, Rapunzel konstruira sustav za spašavanje na dron od kućanskih predmeta, spašavajući njega i sebe. Bježe, a Rapunzel kasnije postaje poznata izumiteljica s vlastitom radionicom.

- **Istaknute ženske liderice:**

Zlatokosa pokazuje tehničku inovaciju, hrabrost i viziju, pretvarajući svoje zatočeništvo u priliku za kreativni razvoj. Njene proaktivne leaderske i inženjerske vještine dovode u pitanje tradicionalne klišee djevojke u nevolji i osnažuju mlade djevojke da sebe vide kao izumiteljice.

- **Snjeguljica i sedam inženjera**

Nakon što pobjegne od svoje zle maćehe, Snjeguljica se pridružuje skupini tehnološki potkovanih patuljaka i postaje ključna inovatorica u njihovoj radionici. Predlaže i pomaže u izgradnji sigurnosnog sustava za prepoznavanje lica temeljenog na umjetnoj inteligenciji kako bi se otkrili uljezi. Ovaj izum u konačnici sprječava još jedan pokušaj atentata i osigurava njezinu sigurnost.

- **Istaknute ženske liderice:**

Snjeguljica je prikazana kao inovatorica i sigurnosna strategica koja surađuje. Njezin tehnički doprinos izumima patuljaka i ideja za pametni sustav nadzora naglašavaju njezino vodstvo u timskom radu, dizajnerskom razmišljanju i primijenjenoj tehnologiji.

Planiranje

Zašto?

1. Znat ćete svoja emocionalna stanja
2. Motivit će vas na prvom koraku
3. Usredotočit će vas na dobro u svakoj situaciji
4. Potaknite promjene za nova rješenja
5. Potvrdite pozitivan stav
6. Podsjetnik zašto to radiš
7. Omogućite uspjeh

Analizirajte aspekte svog života (RADNI LIST 1)



Dobro oblikovani ciljevi

- U POZITIVNIM NARATIVIMA
 - što želiš
- PRIKLADAN SADRŽAJ
 - gdje, kada i s kim
- IZRAZENO U ODGOVARAJUĆEM SENZORNOM OBLIKU
 - što ćeš vidjeti, čuti, osjetiti
- POD SVOJOM KONTROLOM
 - Što nas može spriječiti u postizanju cilja, jesmo li mi odgovorni za to ili netko drugi, resursi, što mogu učiniti, što mogu učiniti kada se više potrudim, kako se mogu nagraditi
- POZITIVNI ASPEKTI TRENUTNE SITUACIJE OČUVANI
 - Hoćemo li izgubiti nešto što sada imamo
- VRIJEDNO
 - predstavlja li to nešto što jesmo i što želimo biti
- POZITIVNI ISHODI
 - za nas i ljude oko nas, kako će se naš život promijeniti
- PRVI KORAK

Dobro oblikovani ciljevi - PREDNOSTI

- Pozicioniranje i postavljanje prioriteta u poslu i životu
- Postavljanje funkcionalnih ciljeva
- Stjecanje novih navika
- Poticanje samokontrole, samomotivacije, samospoznaje, samoostvarenja

KAKO PLANIRATI?

KRATKOROČNI CILJEVI

- POTIČE NA DJELOVANJE (eksperimentiranje, razjašnjavanje sljedećih koraka, poticanje motivacije, razvoj samopouzdanja)
- < 1 GODINA (tjedno, mjesečno, tromjesečno)
- PRECIZNO (konkretne akcije, čini se ostvarivim, jasni sljedeći koraci)
- PROCES (orijentiran na djelovanje, dosljedan, pod vašom kontrolom)
- PRATIVO (usmjereno na zadatak, opipljive prekretnice, trenutne povratne informacije)

DUGOROČNI CILJEVI

- PRUŽA VIZIJU (smisleno usmjeravanje, razjašnjavanje težnji, vođenje odluka, poticanje svrhe)
- 1+ GODINA (godišnje, ciljevi za 5 godina, naslijeđeni ciljevi)
- AMBICIOZAN (veliki ciljevi, mogu se činiti zastrašujućima, nejasan put do uspjeha)
- REZULTATI (usmjereni na ishod, potiču uspjeh, imaju ograničen utjecaj)
- VIZIONAR (usmjeren na budućnost, apstraktni rezultati, manje neposredni)

Month	Plan	Realization
1. January		
2. February		
3. March		
4. April		
5. May		
6. June		
7. July		
8. August		
9. September		
10. October		
11. November		
12. December		

Period	Plan	Realization
1 year		
3 years		
5 years		
10 years		

RADIMO! RADNI LIST 2

POD MOJOM KONTROLOM?

- NIJE POD MOJOM KONTROLOM: Postupci, misli, osjećaji, ponašanje i reakcije drugih ljudi, prošlost, budućnost, vrijeme, vanjski događaji, mišljenja drugih ljudi, rezultati vaših napora
- POD MOJOM KONTROLOM: misli, postupci, izbori, reakcije, trud, stav, riječi, suočavanje s mojim osjećajima, što ću učiniti s tim osjećajima, kako se ponašam prema drugima
- kontrolirati, kako ću se osjećati?

Ublažavanje stresa

Duboko
disanje

Progresivna
relaksacija
mišića

Svjesnost

Vježbanje

Vizualizacija

Smijeh

Glazba

Meditacija

Maženje