

Redni broj nastavnog sata: 42. - 43. (27.3.2020.)

Cjelina: Emocije i motivacija

Tema: Veza spoznajnih i afektivnih psihičkih procesa: kognitivna interpretacija stresne situacije i redukcija štetnih posljedica stresne reakcije.

Uvod

Nastavljamo izučavati emocije i motivaciju s naglaskom na ulogu spoznajnih procesa, prvenstveno procjene situacije, u doživljavanju emocija te podnošenju stresnih i frustrativnih situacija. (Udžbenik, str. 120-122; Popis ciljeva i očekivanih ishoda učenja: 34., 35., 37., 39., 40., 41., 42., 43., 45. i 46.). Predviđeno vrijeme za završetak izučavanja emocija i motivacije (uključujući stres i frustraciju) je 10. travnja 2020. godine!

1. Korak

Za uvod u razumijevanje važnosti uloge kognitivne procjene situacije za ostvarivanje primjerenih, prilagođenih i produktivnih ponašanja te očuvanje zdravlja, osobito u našem sadašnjem stresnom vremenu, pogledajte kako nas psihologinja Kelly McGonigal upoznaje s istraživanjima koja ukazuju da je stres štetan jedino ako smo uvjereni u njegovu štetnost te upućuje na vrlo važan mehanizam smanjenja stresa: ljudski kontakt.

https://www.ted.com/talks/kelly_mcgonigal_how_to_make_stress_your_friend?language=hr#t-35687

2. Korak

Nakon što pogledate video, izvršite sljedeći zadatak:

Drugi zadatak (27.3.2020.) – Sažeto odgovorite na sljedeća pitanja:

1. Što ste već znali iz sadržaja videa *Kelly McGonigal's TED talk: How to make stress your friend. Posted Sep 2013.*?
2. Objasnite kako promjena pogleda na stres (kuta gledanja, perspektive, općenitog mišljenja i stava o stresu) mijenja reakciju našeg tijela na stres?
3. Objasnite kako neurohormon oksitocin utječe na naše doživljavanje i ponašanje u stresnim situacijama?

3. Korak

Fotografirajte rješenje u bilježnici i pošaljite mi sliku kao privatnu poruku u virtualnoj učionici (poželjno) ili na adresu moje osobne pošte ivo.zanetic@skole.hr do početka sljedećeg nastavnog sata na daljinu, 2. travnja 2020. godine.

4. Korak

Proučite treći zadatak i počnite ga rješavati kako biste ga predali do 10. travnja 2020. godine.

5. Korak

Potražite u udžbeniku sadržaje što detaljnije opisuju i objašnjavaju stres i ključne pojmove iz videa, ali i ostale ključne pojmove u cjelini emocije i motivacija te ih nastavite obrađivati prema Općim uputama za rad do sljedećeg tjedna i nove zadaće.

Želim vam zanimljiv i uspješan rad u virtualnoj učionici!