



SOFT SKILLS+

Nastavni planovi

Meke vještine za osobe s
intelektualnim teškoćama

Sadržaj

Adaptivno funkcioniranje – Nastavni plan 1	3
Adaptivno funkcioniranje – Nastavni plan 2	14
Adaptivno funkcioniranje – Nastavni plan 3	21
Adaptivno funkcioniranje – Nastavni plan 4	27
Adaptivno funkcioniranje – Nastavni plan 5	30
Adaptivno funkcioniranje – Nastavni plan 6	37
Reference	46

Adaptivno funkcioniranje

– Nastavni plan 1

Samostalni život: upravljanje dnevnim zadacima

Cilj aktivnosti je podržati polaznike u razvijanju vještina adaptivnog funkcioniranja kako bi samostalno obavljali aktivnosti svakodnevnog života, učinkovito upravljali vremenom te preuzimali inicijativu u osobnoj njezi i kućanskim poslovima.

Ishodi učenja:

- Razumjeti važnost vještina svakodnevnog života, poput osobne higijene, prehrane, vođenja kućanstva i funkcioniranja u zajednici.
- Samostalno ili uz minimalnu pomoć obavljati osnovne dnevne aktivnosti, poput zdravog odabira hrane i pripreme jednostavnih obroka.
- Razviti osjećaj odgovornosti i samostalnosti.
- Preuzimati inicijativu u dnevnim zadacima.
- Potražiti pomoć kada je potrebna.

Materijali:

- Plakati i markeri
- Radni list 1
- Radni list 2
- Radni list 3

Trajanje:

60 minuta

Aktivnosti:

1. Uvod i zagrijavanje (10 min)

- Brainstorming: Pitajte polaznike o njihovim dnevnim rutinama i zašto su te aktivnosti važne.
 - Radni list 1
- Vizualna podrška: Pokažite slike dnevnih aktivnosti (npr. pranje zubi, priprema doručka, vožnja javnim prijevozom) i razgovarajte o njihovoj značajki.
- Radni list 2

2. Aktivnost 1 – Izrada dnevne rutine (35 min)

- Svakom sudioniku podijelite predložak dnevnog planera.
- Vodite ih u strukturiranju dnevne rutine, uz ravnotežu između brige o sebi, obroka, društvenih aktivnosti i obaveza.
- Potaknite polaznike da podijele svoje rutine i razgovaraju o važnosti strukture u svakodnevnom životu.
 - Radni list 3

3. Zaključak i evaluacija (15 min)

- Zamolite polaznike da promisle što su naučili i kako će to primijeniti u životu.
- Potaknite vršnjačku povratnu informaciju o aktivnostima.
- Edukator daje pozitivno potkrepljenje i savjete za daljnju vježbu.

Savjeti za nastavnike:

- Koristite jasan i jednostavan jezik, s praktičnim primjerima Izbjegavajte složene riječi i duge rečenice. Umjesto: „Danas ćemo raspravljati o strategijama upravljanja vremenom za optimizaciju dnevne učinkovitosti“, recite: „Razgovarat ćemo kako isplanirati dan da stignemo sve.“ Primjer iz života: „Ako se probudiš u 8:00 i trebaš otići u 9:00, što radiš prvo?“
- Osigurajte vizualna pomagala i aktivnosti „rukama“
- Koristite slike i kartice zadataka (pranje zubi, priprema hrane, putovanje).
- Napravite veliki zidni plakat s primjerom dnevnog rasporeda.
- Upotrijebite stvarne predmete (budilica, četkica za zube, sastojci za obrok) za simulaciju.
- Potaknite aktivno sudjelovanje i timski rad
- Rad u parovima/malim skupinama na usporedbi rutina.
- Igre uloga: jedan „kasni“, drugi savjetuje kako upravljati vremenom.
- Neka polaznici naizmjenice predstavljaju svoju rutinu grupi.
- Pružajte pozitivnu povratnu informaciju i ohrabrenje
- Uvijek prepoznajte trud: umjesto „To je krivo“, recite „Odličan pokušaj! Što bismo mogli drukčije?“
- Slavite male uspjehe: „Zapamtio/la si sve jutarnje zadatke! Bravo!“
- Koristite pohvalu, naljepnice ili male certifikate.
- Budite strpljivi i dajte dodatno vrijeme za obradu
- Ako se polaznik muči s odgovorom, dajte mu vremena i preformulirajte pitanje:
- „Koja je tvoja dnevna rutina?“ → (preširoko)
- „Što radiš nakon buđenja? Pereš li prvo zube ili doručkuješ?“
- Ne žurite s ispravkom; nježno usmjeravajte.
- Učinite učenje zabavnim i angažirajućim
- Izazov s timerom: „Nabrojimo 5 jutarnjih aktivnosti u 30 sekundi!“
- Neka glume različite rutine pa ostali pogađaju.
- Igra „Što nije u redu s ovim rasporedom?“ s namjerno pogrešnim primjerima.



VODIČ ZA NASTAVNIKE- ZAGRIJAVANJE

SOFT SKILLS+

Evo popisa početnih pitanja za poticanje razgovora i brainstorminga tijekom uvoda i zagrijavanja (10 min) vašeg nastavnog plana. Ova su pitanja osmišljena tako da budu pristupačna i zanimljiva odraslima s intelektualnim teškoćama, pomažući im da se povežu s temom svakodnevnih rutina i samostalnog života.

Možete potaknuti raspravu usmeno ili ispisati, izrezati i plastificirati kartice kako bi vaši polaznici mogli raditi na njima pojedinačno ili u malim grupama. Pitanja su strukturirana u četiri kategorije:



Opća pitanja o dnevnoj rutini

Upravljanje vremenom i organizacija

Rješavanje problema i samostalnost

Društveni i emocionalni aspekti rutine



VODIČ ZA NASTAVNIKE- ZAGRIJAVANJE

SOFT SKILLS+

Kako učinkovito koristiti ova pitanja:

- Odaberite 3-5 pitanja ovisno o angažmanu i odgovorima vaših polaznika.
- Koristite kartice za učenje kao vizualna pomagala za bolje razumijevanje.
- Potaknite rasprave u parovima ili malim grupama kako biste potaknuli razgovor.
- Ako je potrebno, navedite mogućnosti da/ne ili višestrukog izbora kako biste pomogli polaznicima koji imaju poteškoća s pitanjima otvorenog tipa.



Opća dnevna rutina



Što radiš kad se ujutro probudiš?

Koji ti je najdraži dio tvoje dnevne rutine? Zašto?

Slijediš li istu rutinu svaki dan ili se ona mijenja?

Što se događa kada zaboraviš nešto učiniti u svojoj rutini? Kako se osjećaš?



Upravljanje vremenom i organizacija



Kako znaš u koje vrijeme se treba probuditi ili ići spavati?

Što se događa ako previše vremena provedeš radeći jednu aktivnost?

Što ponekad zaboraviš učiniti tijekom dana?

Kako možemo osigurati da imamo dovoljno vremena za sve naše aktivnosti?

Društveni i emocionalni aspekti rutine



SOFT SKILLS+

Voliš li raditi stvari sam/a? Ili više voliš kada ti netko pomaže?

Kako se osjećaš kada ti je rutina organizirana?

Što se događa kada se tvoja rutina neočekivano promijeni? Kakav osjećaj zbog toga imaš?

Zašto je važno planirati vrijeme za zabavu i društvene aktivnosti u našem dnevnom rasporedu?



Rješavanje problema i samostalnost



SOFT SKILLS+

Što bi se dogodilo da se kasno probudiš i moraš brzo napustiti kuću?

Što bi učinio/la da nemaš vremena doručkovati prije nego što izađeš iz kuće?

Ako ti je potrebna pomoć s rutinom, koga pitaš?

Možeš li se sjetiti situacije kada si morao/la promijeniti svoju rutinu? Kako si se s tim nosio/la?



Radni list 2:







 SOFT SKILLS+

Planer dnevne rutine

Jutarnja rutina



Popodnevna rutina



Večernja rutina



Što radiš kad se probudiš?

VRIJEME	AKTIVNOST	DOVRŠENO?
_____	_____	☐
_____	_____	☐
_____	_____	☐
_____	_____	☐

Što radiš kad se probudiš?

VRIJEME	AKTIVNOST	DOVRŠENO?
_____	_____	☐
_____	_____	☐
_____	_____	☐
_____	_____	☐

Što radiš kad se probudiš?

VRIJEME	AKTIVNOST	DOVRŠENO?
_____	_____	☐
_____	_____	☐
_____	_____	☐
_____	_____	☐

Pitanja za refleksiju

- Koja je najvažnija aktivnost u tvojoj rutini?
- Jesi li nešto zaboravio/la? Što bi dodao/la?
- Kako se osjećaš u vezi sa svojom rutinom? Pomaže li ti?

Dodatne ideje

- Razmjena u paru/skupini: neka polaznici odgovore prvo podijele u manjim grupama.
- Koristite vizuale: pokažite jednostavan graf „prije/poslije“ rutine.
- Potaknite akciju: zamolite polaznike da si postave jedan mali cilj za poboljšanje rutine.

Adaptivno funkcioniranje

– Nastavni plan 2



Samostalni život: upravljanje dnevnim zadacima

Cilj aktivnosti je podržati polaznike u razvijanju vještina adaptivnog funkcioniranja kako bi samostalno obavljali aktivnosti svakodnevnog života, učinkovito upravljali vremenom te preuzimali inicijativu u osobnoj njezi i kućanskim poslovima.

Ishodi učenja:

- Razumjeti važnost vještina svakodnevnog života (osobna higijena, prehrana, vođenje kućanstva, vještine života u zajednici).
- Samostalno ili uz minimalnu pomoć obavljati osnovne dnevne aktivnosti (npr. zdrav odabir hrane, priprema jednostavnih obroka).
- Razviti osjećaj odgovornosti i samostalnosti.
- Preuzimati inicijativu u dnevnim zadacima.
- Potražiti pomoć kada je potrebna.

Materijali:

- Plakati i markeri
- Vizualne kartice sa slikama dnevnih rutina (npr. kupnja, kuhanje, javni prijevoz)
- Didaktički satovi ili štoperice
- Radni list 4
- Radni list 5
- Radni list 6

Trajanje:

60 minuta

Aktivnosti:

1. Uvod i zagrijavanje (10 min)

- Oluja ideja o dnevnim rutinama. Posebno pitajte: „Koju jednu stvar već radiš sam/a svaki dan?“ i zašto je važna.
- Vizualna podrška: pokažite slike samostalnih dnevnih aktivnosti (npr. priprema čaja, pospremanje sobe, namještanje alarma) i razgovarajte o važnosti.

2. Aktivnost 1 – Popravi pogrešnu rutinu (20 min)

- Podijelite Radni list 4.
- Polaznici pronalaze pogreške i raspravljaju zašto su problematične.
- U parovima/malim skupinama ispravljaju raspored i prezentiraju poboljšanu verziju.
- Nastavnik moderira raspravu o dobrim praksama upravljanja vremenom i prioritetima.

4. Aktivnost 2 – Kreator dnevne rutine (20 min)

- Uz papir/vizuale, slike ili izreske iz časopisa, izradite rutinu koja polazniku najbolje odgovara (npr. odijevanje, priprema jednostavnog obroka).
- Razgovarajte o strategijama za učinkovito upravljanje vremenom, smanjenje stresa i samostalno dovršenje

zadataka, te o najboljem redoslijedu zadataka.

- Podijelite Radni list 5 i zamolite polaznike da povežu aktivnosti s odgovarajućim vremenima.
 - Radni list 5
- Kao završnu vježbu podijelite Radni list 6 (dopuni praznine).
 - Radni list 6

5. Zaključak i evaluacija (10 min)

- Refleksija: što su naučili i kako će primijeniti u praksi?
- Vršnjačka povratna informacija.
- Edukator daje pozitivno potkrepljenje i savjete.

Savjeti za nastavnike

- Jasan jezik i primjeri iz života.
- Vizualna pomagala i praktične aktivnosti.
- Aktivno sudjelovanje i timski rad (parovi/skupine, igre uloga).
- Pozitivna povratna informacija i motivacija (pohvale, naljepnice, certifikati).
- Strpljenje i dodatno vrijeme po potrebi (preformuliranje pitanja).
- Zabavno i angažirajuće okruženje (timer izazovi, pogađanje, igra „Što nije u redu...“).





IDENTIFICIRAJTE POGREŠKE

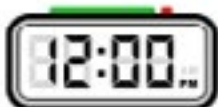
Pogledajte dnevni raspored u nastavku. Postoje neke greške u redoslijedu i vremenu aktivnosti. Možete li pronaći greške i ispraviti ih?

Vrijeme	Aktivnost	✗	✓
07:30	Gledati TV	Previše je rano, što bi trebali učiniti umjesto toga?	
08:30	Probuditi se	Prekasno, u koje vrijeme bi se trebali probuditi?	
09:00	Ići na posao bez doručka	Koja važna aktivnost nedostaje?	
12:30 sati	Jesti ručak kod kuće	Gdje bi trebali biti u ovom trenutku?	
15:00 sati	Oprati zube	Treba li to učiniti ranije?	
18:00 sati	Obaviti kupovinu namirnica prije pripreme obroka	Što bi trebalo biti prvo?	
21:00	Večerati	Je li ovo prekasno za večeru?	



Uparivanje ispravnog redoslijeda

Aktivnosti u nastavku su pomiješane! Povucite crtu kako biste svaku aktivnost spojili s točnim vremenom.

VRIJEME		AKTIVNOST		AKTIVNOST
	.		.	RUČATI U 12:00 SATI
	.		.	OPUSTITI SE PRIJE SPAVANJA
	.		.	KUPITI NAMIRNICE
	.		.	DORUČKOVATI
	.		.	PROBUDITI SE I OBUĆI SE



Sufinancira
Europska unija

Radni list 6:



Popunite aktivnosti koje nedostaju

U ovom rasporedu nedostaju neke važne dnevne aktivnosti! Možete li popuniti korake koji nedostaju?

Koristiti javni prijevoz

Prati zube

Opustiti se prije spavanja

Kupovati namirnice

Vrijeme	Aktivnost
07:00AM	Probuditi se
07:30AM	_____ (Hint: Važno za higijenu)
08:00AM	Doručkovati
09:00AM	_____ (Hint: Kako putuješ u školu ili na posao??)
12:30PM	Ručati
3:00PM	Slobodno vrijeme (Gledati TV, ići u šetnju, čitati knjigu, itd.)
6:00PM	_____ (Hint: Što radiš prije večere?)
7:30PM	Večerati
10:00PM	_____ (Hint: Zadnja aktivnost prije spavanja)



Završetak i rasprava – Evaluacija

Dodatne ideje

- Razmjena u paru/skupini prije plenuma.
- Koristite vizuale „prije/poslije“.
- Potaknite akciju: jedan mali cilj za poboljšanje rutine.

Adaptivno funkcioniranje

– Nastavni 3

Samostalni život: planiranje jednostavnog budžeta

Cilj aktivnosti je pomoći polaznicima razumjeti kako planirati jednostavan budžet za svakodnevne potrebe, donositi promišljene odluke o potrošnji te razvijati odgovornost i samostalnost u upravljanju novcem.

Ishodi učenja:

- Učinkovito upravljati novcem.
- Razviti osjećaj odgovornosti i samostalnosti.
- Preuzimati inicijativu u dnevnim zadacima.
- Razumjeti važnost vještina svakodnevnog života.

Materijali:

- Plakati i markeri
- Vizualne kartice osnovnih i neosnovnih artikala (npr. kruh, mlijeko, torta, igračke)
- Igrani novac (papirnat novčanice i kovanice)
- Radni list 7
- Radni list 8

Trajanje:

60 minuta

Aktivnosti:

Uvod i zagrijavanje (10 min)

- Kratka rasprava: „Za što nam treba novac?“
- Oluja ideja uz vizualne kartice: polaznici imenuju osnovne i neosnovne artikle.
- Uvod u budžetiranje: „Imamo ograničenu količinu novca i moramo birati pametno.“

Aktivnost 1: Planiranje jednostavnog budžeta (20 min)

- Podijelite Radni list 7 i vodite polaznike kroz pitanja:
 - Zašto nam novac treba svaki dan?
 - Koje su nam osnovne stvari potrebne da dobro živimo svaki dan?
 - Što su stvari koje kupujemo, a nisu nam potrebne?
 - Sjećaš li se nečega što si nedavno kupio/la? Je li to bila potreba ili želja?
 - Jesi li ikad morao/la birati jer nije bilo dovoljno novca? Kako si se osjećao/la?
 - Da imaš 20 €, što bi kupio/la prvo?
- Tko želi, može podijeliti svoj plan s grupom.

Aktivnost 2: Moj jednostavni plan budžeta (20 min)

- Podijelite Radni list 8 i vodite ih u izradi vlastitog plana.
- Dajte scenarij s 20 €/50 €/100 €: navedu tipične kupnje i označe „osnovno“ ili „neosnovno“.
- Završno usporede potrebe vs. želje i dovrše budžet.

Evaluacija (10 min)

- Rasprava: „Je li bilo lako ili teško ostati u budžetu?“
- „Kako si odlučio/la što zadržati, a što izostaviti?“
- Edukator daje povratnu informaciju naglašavajući pametne odluke i strategije.

Zaključna sesija

- Sažetak: „Budžet nam pomaže da prvo osiguramo ono što trebamo.“
- Potičite polaznike da kod kuće s obitelji/skrbnikom probaju napraviti mali budžet.

Savjeti za nastavnike:

1

- Koristite jednostavne, šarene vizuale (fotografije namirnica s velikim cijenama, razvrstane po kategorijama).

2

- Dajte dovoljno vremena za promišljanje i raspravu; omogućite rad u manjim skupinama.

3

- Ojačajte pozitivne izbore (pohvale, naljepnice, „palac gore“).

4

- Pomažite u računskim operacijama po potrebi (kalkulatori, korak-po-korak).

5

- Prilagodite cijene artikala kako bi zadatak bio realan i izvediv (npr. kruh 2 €, sir 5 €).



Radni list 7:

Svrha: Potaknuti razmišljanje o dnevnim potrebama, vrijednosti novca i uvesti planiranje budžeta,.



Praktični savjeti za nastavnike:

- Bilježite odgovore na ploči ili velikim listovima.
- Koristite slike (kruh, mlijeko, videoigre, odjeća).
- Ako je grupa sramežljiva, ponudite dvije opcije („Je li važnije kupiti kruh ili sladoled?“).

Aktivnost 1 – Radni list za budžet

Radni list 8:



Moj jednostavni proračunski plan



Artikal	Cijena (€)	Bitno ili nebitno?	Odabrano (✓)

UKUPNI IZRAČUN

Ukupno potrošeno (€): _____ Proračun (€): _____
Preostali iznos (€): _____



SAMOREFLEKSIJA

Jesam li ostao/la unutar svog budžeta?	
Koji je bio najteži izbor za donijeti?	

Napomene za nastavnike:

- Po potrebi unaprijed ispunite tablicu popisom artikala i cijena.
- Potaknite označavanje kupljenih stavki i zbroj na kraju.
- Prilagodite broj redaka složenosti (preporuka 5–8 stavki).

Adaptivno funkcioniranje

– Nastavni plan 4

Samostalni život: pametna kupnja – potrebe vs. želje

Cilj aktivnosti je pomoći polaznicima razlikovati osnovne potrebe od neosnovnih želja, donositi informirane odluke pri kupnji te razvijati odgovornost i samostalnost u svakodnevnim izborima.

Ishodi učenja:

- Učinkovito upravljati novcem.
- Razviti osjećaj odgovornosti i samostalnosti.
- Preuzimati inicijativu u dnevnim zadacima.
- Razumjeti važnost vještina svakodnevnog života.

Materijali:

- Plakati i markeri
- Didaktički satovi ili štoperice
- Vizualne kartice/slike različitih artikala (npr. kruh, šampon, čokolada, videoigre)
- Igrani novac
- Ploča za razvrstavanje „Potrebe vs. Želje“ ili dva velika, označena plakata

Trajanje:

60 minuta

Aktivnosti:

Uvod i zagrijavanje (10 min)

- Razgovor: „Što nam stvarno treba svaki dan da bismo dobro živjeli?“
- Pokažite slike predmeta i brzo ih razvrstajte u „Važno“ i „Manje važno“.
- Uvedite pojmove „potrebe“ i „želje“:
- „Potrebe su stvari bez kojih ne možemo. Želje su ono što volimo, ali nam nije nužno.“

Aktivnost 1: Izazov razvrstavanja potrebe vs. želje (20 min)

- Pojedinačno ili u malim skupinama.
- Svaki sudionik/skupina dobiva set kartica s artiklima.
- Razvrstaju na ploče „Potrebe“ i „Želje“.
- Nakon razvrstavanja grupe obrazlažu neke izbore.
 - Primjeri: Kruh → potreba; Šampon → potreba; Čokolada → želja; Igračka → želja.

Aktivnost 2: Igra popisa za kupnju (20 min)

- Svaki sudionik dobiva 20 € novca za igru.
- Na zidu/stolu su slike s cijenama.
- Izradi popis koji prvo pokriva potrebe, pa vidi je li ostalo za želju.
 - Primjer: kruh (2 €), mlijeko (1,5 €), šampon (3 €) → ukupno 6,5 €; ostatak 13,5 € → može čokolada (2 €) ili uštedjeti.

Evaluacija (10 min)

- Rasprava:
 - „Je li bilo lako ili teško razdvojiti potrebe i želje?“
 - „Čega je bilo najteže odreći se?“
 - „Je li ostalo novca nakon potreba?“
- Kratka refleksija: svatko napiše/podijeli što je naučio o pametnoj kupnji.

Zaključna sesija

- Sažetak: „Potrebe su prve. Želje su dodatak, ako ostane novca.“
- Potaknite razgovor s obitelji/skrbnicima o razlikama potreba i želja kod kuće

Savjeti za nastavnike

- Mnogo vizuala – jasne, realistične fotografije (radije stvarne fotografije nego crteže).
- Fleksibilnost u tumačenju – neki predmeti ovise o situaciji (npr. zimska jakna kao potreba; igračka kao emocionalna potreba). Prihvatite dobro obrazložene „netipične“ odgovore.
- Različiti prioriteti – naglasite da su prioriteti različiti i da je to u redu; potičite poštovanje mišljenja drugih.
- Nagradite promišljanje – važniji je proces odlučivanja od „točnog“ razvrstavanja.
- Pomoć u računanju – ponudite blagu podršku ili kalkulator.
- pozitivan, strpljiv ton – podsjećajte: „Budžetiranje nam pomaže da uvijek prvo imamo ono što trebamo.“

Adaptivno funkcioniranje

– Nastavni plan 5



Samostalni život: čitanje vozni redova i karata

Cilj aktivnosti je pomoći polaznicima naučiti čitati jednostavne vozne redove i karte javnog prijevoza, planirati osnovne rute i razvijati samostalnost u sigurnom korištenju javnog prijevoza.

Ishodi učenja:

- Koristiti javni prijevoz.
- Razviti osjećaj odgovornosti i samostalnosti.
- Preuzimati inicijativu u dnevnim zadacima.
- Razumjeti važnost vještina svakodnevnog života.

Materijali:

- Plakati, markeri, papir i obojene naljepnice
- Didaktički satovi ili štoperice
- Jednostavne isprintane autobusne/metro karte (stvarne ili prilagođene)
- Pojednostavljeni vozni redovi (vrijeme, stanice, odredišta)
- Radni list 9

Trajanje:

60 minuta

Aktivnosti:

Uvod i zagrijavanje (10 min)

- Razgovor: „Jesi li se vozio/la busom, tramvajem ili metroom? Kamo si išao/la?“
- Pokažite veliku, šarenu kartu prijevoza i označite poznata mjesta (škola, trgovina, park). Možete koristiti i ovu polaznu točku:



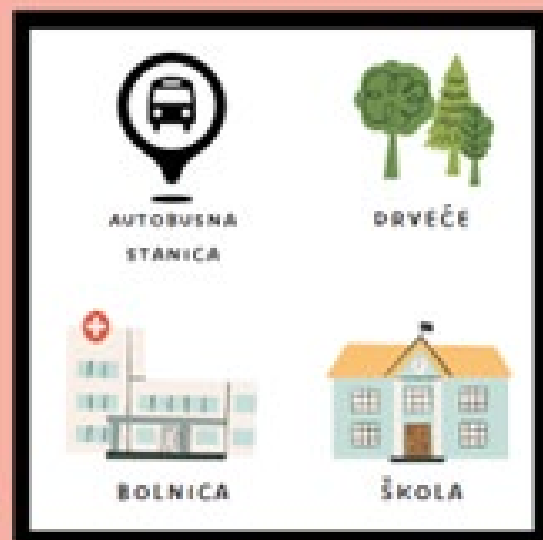
ŠTO JE KARTA?

KARTA JE SLIKA KOJA
NAM POKAZUJE GDJE SE
MJESTA NALAZE I
POMAŽE NAM DA SE
ORIJENTIRAMO.



SIMBOLI KARTE

KARTE KORISTE
SIMBOLE ZA PRIKAZ
RAZLIČITIH MJESTA.
LEGENDA NAM GOVORI
ŠTO SVAKI SIMBOL
ZNAČI.



TRAŽENJE MJESTA

MOŽEMO KORISTITI
KARTU I KLJUČ ZA
PRONALAZENJE
RAZLIČITIH MJESTA,
POPUT ŠKOLE ILI
TRGOVINE.



PRONAĐI KNJIŽNICU

AKO KRENEMO OD **KUĆE**, KOJIM SMJEROM IDEMO
DA BISMO DOŠLI DO **KNJIŽNICE**?



PRATITI

RUTU

MOŽEMO SLIJEDITI RUTU KAKO BISMO STIGLI S JEDNOG MJESTA NA DRUGO. PRONAĐIMO RUTU OD BOLNICE DO RESTORANA.



- Kratko objasnite: „Javni prijevoz nas vodi s jednog mjesta na drugo. Danas učimo kako se snaći uz karte i vozne redove!“

Aktivnost 1: Pronađi svoju stanicu! (20 min)

- Sudionici dobivaju jednostavnu kartu autobusa/metra.
- Kratki izazovi:
 - „Pronađi stanicu najbližu supermarketu.“
 - „Koju stanicu trebaš za park?“
- Označavaju stanice i boje rute markerima.
 - Primjer: Polazište: Dom; Odredište: Park → pronajdi liniju i stanicu.
 - Vježbaju: čitanje karte i prostornu orijentaciju.

Aktivnost 2: Isplaniraj svoje putovanje! (20 min)

- Podijelite jednostavan vozni red s polascima.
- Svaki sudionik dobiva „misiju“, npr.: „Želiš biti u trgovini do 11:00. Koji bus trebaš?“
- Pronađu ispravnu liniju i vrijeme polaska.
 - Primjer: Polazak: Dom u 10:15; Linija: 3A; Dolazak: Park u 10:45.
 - Vježbaju: čitanje vozni redova i planiranje vremena.

Evaluacija (10 min)

- Rasprava:
 - „Je li bilo lako ili teško naći pravu stanicu ili bus?“
 - „Kako provjeriti da smo u pravom busu/tramvaju?“
 - „Zašto je važno planirati put prije polaska?“

- Svaki polaznik podijeli nešto novo što je naučio ili sada može.

Zaključna sesija

- Sažetak: „Karte i vozni redovi pomažu nam putovati sigurno i samostalno.“
- Poticaj: tijekom tjedna s obitelji/skrbnikom provjeriti stvarni vozni red.

Savjeti za nastavnike

Zadatak – specifično:

- Koristite stvarne karte, ali prikriti suvišne detalje.
- Istaknite polazište i odredište jarkim markerima/naljepnicama.
- Krenite od poznatih lokacija (dom, park, škola, trgovina).
- Fokusirajte se na nekoliko linija/odredišta poznatih polaznicima (npr. 5–6 stanica).
- To stvara emocionalnu povezanost i smanjuje tjeskobu.

Organizacijski aspekti:

- Koristite naljepnice i markere za praćenje rute (zvjezdica na startu i cilju).
- „Taktilno“ i vizualno praćenje pomaže posebno vizualnim učenicima.

Didaktički aspekti:

- Ponavljajte ista pitanja s drugim mjestima (varijacije jačaju učenje).
- Slavite i male uspjehe (prava linija, prepoznata stanica, točno pročitano vrijeme).
- Budite strpljivi i normalizirajte pogreške: „I odrasli se ponekad izgube – važno je znati kako potražiti pomoć!“

Adaptivno funkcioniranje

– Nastavni plan 6

Samostalni život: sigurno ponašanje u prijevozu

Cilj aktivnosti je pomoći polaznicima razumjeti i vježbati sigurna ponašanja u javnom prijevozu, uključujući budnost, traženje pomoći po potrebi i samostalno, samopouzdanu putovanje.

Ishodi učenja:

- Koristiti javni prijevoz.
- Razviti osjećaj odgovornosti i samostalnosti.
- Preuzimati inicijativu u dnevnim zadacima.
- Razumjeti važnost vještina svakodnevnog života.
- Potražiti pomoć kada je potrebna.

Materijali:

- Plakati
- Markeri
- Papir
- Radni list 10
- Radni list 11

Trajanje:

60 minuta

Aktivnosti:

Uvod i zagrijavanje (10 min)

- Razgovor: „Jesi li putovao/la busom, tramvajem ili metroom? Što trebaš raditi da bi putovanje bilo sigurno?“
- Pokažite slike sigurnog i nesigurnog ponašanja (npr. sjedenje tijekom vožnje nasuprot stajanju bez držanja).
- Rasprava: „Zašto je važno putovati sigurno?“

Aktivnost 1: Sigurno ili nesigurno? – razvrstavanje (20 min)

- Podijelite Radni list 10 (razne slike ponašanja u prijevozu).
- Polaznici razvrstavaju kartice u kategorije „Sigurno“ ili „Nesigurno“.

Aktivnost 2: Igra uloga – Siguran putnik! (20 min)

- Polaznici rade u parovima.
- Koristeći Radni list 11, nasumično biraju karticu za igru uloga i odigraju situaciju; zatim zamijene uloge.

Evaluacija (10 min)

- Grupna refleksija:
 - „Koji jednu stvar možeš učiniti da ostaneš siguran/na na putu?“
 - „Ako se osjećaš izgubljeno ili nesigurno, što trebaš učiniti?“
- Svaki polaznik nacrtava ili napiše „savjet za sigurnost“ i podijeli ga s grupom.

Zaključna sesija

- Sažetak: „Kad putujemo sigurno, osjećamo se snažno i samostalno.“
- Podsjetnik na tri pravila:
 - Sjedi ili se čvrsto drži za vrijeme vožnje.
 - Traži pomoć ako je potrebna.
 - Budi svjestan/na okoline.

Savjeti za nastavnike

- Realistične, prepoznatljive slike – fotografije stvarnih autobusa/vozača; izbjegavajte crtiće kad je moguće.
- Vedra, pozitivna atmosfera u igrama uloga – naglasite „super putnike“ i pametne izbore, ne opasnosti.
- Ne dramatizirajte rizik – fokus na ispravnim radnjama (npr. „Držanje za ruke hvat čuva te sigurnim i stabilnim.“).
- Mnogo pozitivne povratne informacije, i za male korake.
- Uključite polaznike u kreiranje savjeta – njihova tri „zlatna pravila“ na plakatu.
- Traženje pomoći je snaga, ne slabost – normalizirajte i ohrabrite.



Radni list 9:



SIGURNO



OPASNO



Co-funded by
the European Union



MINISTARSTVO
OBRAZOVANJA,
MLADEŽI I
SPORTA

Sigurno i nesigurno ponašanje pri putovanju



Uvijek nosite važeću
kartu, propusnicu ili
putnu iskaznicu.

Unaprijed znajte kojim
autobusom, tramvajem
ili metroom trebate
uzeti i gdje ćete sići.

Nosite karticu s vašim
imenom, adresom i
brojem telefona za hitne
slučajeve.

Koristite samo dobro
osvijetljena i prometna
autobusna stajališta i
stanice.



Co-funded by
the European Union



SOFT SKILLS+

Sigurno i nesigurno ponašanje pri putovanju



Držite ruksak ili torbu ispred sebe, posebno na mjestima s puno ljudi.

Ako se osjećate izgubljeno, zatražite pomoć samo od uniformiranog osoblja ili osoba od povjerenja.

Ostanite sjedeći ili se držite za rukohvate tijekom putovanja.

Uvijek koristite pješačke prijelaze i semafore za prelazak ulice.



Co-funded by
the European Union



SOFT SKILLS+

Sigurno i nesigurno ponašanje pri putovanju



Ulazak u autobus, tramvaj ili metro bez karte/znanja odredišta.

Razgovor sa strancima i dijeljenje osobnih podataka (npr. adresa, odredište itd.)

Prihvatanje vožnji od nepoznatih osoba ili neslužbenih vozila.

Napuštanje planirane rute bez da ikome kažete.



Co-funded by
the European Union



SOFT SKILLS+

Sigurno i nesigurno ponašanje pri putovanju



Ignoriranje znakova upozorenja ili obavijesti u javnom prijevozu.

Ometa vas telefon prilikom prelaska ulice.

Ostavljanje ruksaka ili torbe bez nadzora.

Korištenje prečaca kroz izolirana ili slabo osvijetljena područja.



Radni list 10:



U autobusu/vlaku



 Ulazite u prepun autobus i trebate pronaći sigurno mjesto.	 Promaćili ste svoju stanicu, što biste trebali učiniti?
Autobus iznenada mijenja rutu. Kako možete zamoliti vozača za pomoć? 	Osjećate se neugodno jer netko sjedi preblizu. Što možete učiniti? 



Čekanje/Hodanje



Nalazite se na prometnoj željezničkoj stanici i osjećate se pomalo izgubljeno. Kako zatražiti pomoć? 	 Vidiš da ti dolazi autobus. Kako ćeš sigurno ući?
Ideš prema autobusnoj stanici i vidiš psa bez povodca. Što učiniš? 	Čekate autobus navečer. Kako se zaštititi dok čekate? 

Ulaznice/Novac



Morate kupiti
kartu za
autobus/vlak.
Pokažite kako
biste pitali.



Mislite da ste
izgubili
autobusnu
kartu. Što biste
trebali učiniti?

Želite provjeriti
je li vaša karta
važeća. Kako
pitajte vozača?



Dobivate krivi
kusru prilikom
plaćanja. Kako
pristojno pitati
za to?



U autobusu/vlaku
ste i ne osjećate
se dobro. Što
biste trebali
učiniti?



Ulaziš u krivi
autobus. Od
koga možeš
zatražiti
pomoć?

Baterija
telefona vam se
isprazni tijekom
putovanja. Što
možete učiniti?



Ne možete
pronaći svoju
stanicu na
novom mjestu.
Kako pitate za
upute?



Reference:

Wehmeyer, M. L., & Shogren, K. A. (2017). *Self-determination and choice for people with intellectual and developmental disabilities*. [Samoodređenje i izbor kod osoba s intelektualnim i razvojnim teškoćama.] U: M. L. Wehmeyer (ur.), *The Oxford Handbook of Positive Psychology and Disability* [Oxford priručnik pozitivne psihologije i invaliditeta] (str. 189–201). Oxford University Press.

Snell, M. E., & Brown, F. (2011). *Instruction of students with severe disabilities* (7th ed.). [Poučavanje učenika s teškim teškoćama (7. izdanje).] Pearson.

Test, D. W., Fowler, C. H., Wood, W. M., Brewer, D. M., & Eddy, S. (2005). *A conceptual framework of self-advocacy for students with disabilities*. [Konceptualni okvir samo-zastupanja za učenike s teškoćama.] *Remedial and Special Education*, 26(1), 43–54. <https://doi.org/10.1177/07419325050260010601>

Ayres, K. M., & Langone, J. (2005). *Intervention and instruction with video for students with autism: A review of the literature*. [Intervencije i poučavanje uz pomoć videozapisa za učenike s autizmom: pregled literature.] *Education and Training in Developmental Disabilities*, 40(2), 183–196.

Browder, D. M., & Spooner, F. (2006). *Teaching students with moderate and severe disabilities*. [Poučavanje učenika s umjerenim i teškim teškoćama.] Guilford Press.

Shogren, K. A., Wehmeyer, M. L., Palmer, S. B., Forber-Pratt, A. J., Little, T. D., & Lopez, S. J. (2015). *Causal agency theory: Reconceptualizing a functional model of self-determination*. [Teorija uzročnog agensa: rekonceptualizacija funkcionalnog modela samoodređenja.] *Education and Training in Autism and Developmental Disabilities*, 50(3), 251–263.

Agran, M., Blanchard, C., Wehmeyer, M., & Hughes, C. (2002). *Teaching students to self-instruct using a palmtop computer: A method for promoting self-determination*. [Poučavanje učenika samoinstruiranju uz pomoć džepnog računala: metoda za poticanje samoodređenja.] *Education and Training in Mental Retardation and Developmental Disabilities*, 37(4), 398–408.

Internetske stranice (korisni resursi)

Mencap (UK) – <https://www.mencap.org.uk>

[Izvršni edukativni resursi i praktični materijali za podršku odraslima s intelektualnim teškoćama.]

AbleNet – <https://www.ablenetinc.com>

[Pomagala, tehnologije i resursi za pristupačno učenje.]

SCERTS Model – <https://www.scerts.com>

[Okvir za podršku komunikaciji, emocionalnoj regulaciji i transakcijskim potporama, osobito kod osoba iz spektra autizma.]

ThinkWork (UMass Boston) – <https://www.thinkwork.org>

[Istraživanja i alati za zapošljivost i uključivanje osoba s invaliditetom.]

National Center on Accessible Educational Materials (CAST) – <https://aem.cast.org>

[Nacionalni centar za pristupačne obrazovne materijale.]



SOFT SKILLS+



DIGITAL MEDIA ZONE



Sufinancira
Europska unija

Financirano sredstvima Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su stavovi i mišljenja autora i ne moraju se podudarati sa stavovima i mišljenjima Europske unije ili Europske izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih. Broj projekta: 2024-1-HR01-KA220-ADU-000247169

CC BY-NC-SA 4.0