



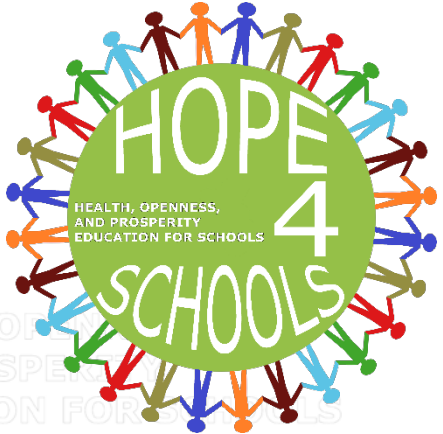
GREEK MINISTRY OF EDUCATION  
AND RELIGIOUS AFFAIRS  
REGIONAL DIRECTORATE OF PRIMARY  
AND SECONDARY EDUCATION  
OF WESTERN MACEDONIA



[WWW.HOPE4SCHOOLS.EU](http://WWW.HOPE4SCHOOLS.EU)



# ÎN MĂNA MEA



HOPE4schools  
Health, openness, and prosperity education for schools  
2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401

## Game activity: In mana mea



Co-funded by  
the European Union

*The European Union support for the production of this publication under the project HOPE4SCHOOLS 2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401 does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.*



WWW.HOPE4SCHOOLS.EU

MARIMEA GRUPEI 20-25

VARSTA: 10-15

Duration: ~20 minutes

objectives:

Această activitate dorește să ofere posibilitatea de a scoate în evidență aspectele negative din viața elevilor. Oboseala și oboseala, combinate cu angajamentele și responsabilitățile, dau naștere unei combinații dăunătoare sănătății noastre. Se pare că stresul a devenit foarte frecvent, în timp ce nu pare să fie același lucru pentru sănătate și liniște.

Obiectivele principale ale acestei activități sunt:

- Elevii să învețe importanța autocunoașterii/empatiei față de ceilalți;
- Elevii să crească abilitatea de a comunica eficient în relațiile interpersonale;
- Elevii să știe cum să gestioneze stresul și emoțiile.

- Materials needed:
1. hartie
  2. culori
  3. stilou
  4. Banda adeziva
  5. Cos gunoi

Pregătirea:

Elevii trebuie să se așeze în cerc, iar profesorul trebuie să creeze un mediu liniștit, cu muzică de fundal.

Sfaturi și comentarii:

Profesorul trebuie, de asemenea, să facă exercițiul. El/ea va avea două roluri, atât de facilitator, cât și de participant. Este important să se înțeleagă când să se medieze cu unii elevi care pot fi timizi în exprimarea propriilor emoții sau a explicațiilor legate de aceste emoții..

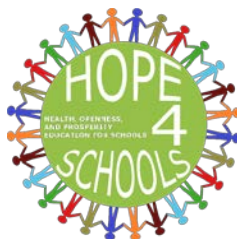
Instrucțiuni pas cu pas:

1. Clasa este dispusă în cerc



Co-funded by  
the European Union

*The European Union support for the production of this publication under the project HOPE4SCHOOLS 2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401 does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.*



[WWW.HOPE4SCHOOLS.EU](http://WWW.HOPE4SCHOOLS.EU)

2. Fiecare elev își acoperă degetele de la o mână cu hârtie și scrie pe ea:

în degetul mic "efort"

în degetul inelar "tristețe"

în degetul mijlociu "furie"

în degetul arătător "frică"

în degetul mare "îngrijorare"

Rând pe rând, fiecare elev își exprimă ce înseamnă pentru el/ea să trăiască fiecare emoție specifică și va propune o modalitate de a face față acestor emoții negative.

La final, fiecare hârtie de la fiecare deget va fi pusă într-un coș de gunoi, simbolizând actul de aruncare a sentimentelor negative.

Evaluare și reflecție:

La finalul activității, se vor folosi următoarele întrebări pentru a evalua activitatea:

- Cum te-ai simțit exprimându-ți emoțiile în fața colegilor tăi?
- Cum a fost să ascultați experiența celorlalți?
- Ce ați învățat din experiența celorlalți?



Co-funded by  
the European Union

*The European Union support for the production of this publication under the project HOPE4SCHOOLS 2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401 does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.*