



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



WWW.HOPE4SCHOOLS.EU

Направите емоционалну мапу



HOPE4schools

Образование о здрављу, otvorenosti i prosperitetu za škole

2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401



Sufinansira
Evropska unija

Podrška Evropske unije za izradu ove publikacije u okviru projekta HOPE4SCHOOLS 2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401 ne predstavlja odobranje sadržaja koji odražava stavove samo autora, a Komisija se ne može smatrati odgovornom za svako korišćenje informacija koje se tamo nalaze.



WWW.HOPE4SCHOOLS.EU

Школске праксе: Самопоштовање, самосвест и рефлексija : Направите емоционалну мапу

Величина одељења: 20-25

Узраст: 10 -14

Трајање активности: ~20 минута

Преглед и циљеви:

Ова активност развија самосвест и свест о емоцијама и реакцијама других људи. Активност се састоји од скупа квиз питања која би омогућила ученицима да правилно дефинишу своје негативне емоције и објасне какву реакцију код њих изазивају. Да би особа могла успешно да се носи са својим емоцијама, неопходно је да те емоције препознају

По завршетку ове активности, учесници ће моћи:

- Да изнесу своје негативне емоције
- Да објасне зашто имају такве емоције
- Да управљају својим емоцијама

Потребни материјали:

1. Папирни листови
2. Оловке/пенкала
3. Копије питања из квиза за сваког ученика

Припрема:

Наставник/модератор штампа питања из квиза и прави неке измене, ако је потребно.



**Sufinansira
Evropska unija**

Podrška Evropske unije za izradu ove publikacije u okviru projekta HOPE4SCHOOLS 2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401 ne predstavlja odobranje sadržaja koji odražava stavove samo autora, a Komisija se ne može smatrati odgovornom za svako korišćenje informacija koje se tamo nalaze.



WWW.HOPE4SCHOOLS.EU

Корак по корак упутства:

Ученици треба да се упаре и направе овај квиз:

1. Које од ових непријатних/лоших емоција обично осећаш?

Страх, туга, бес...

2. Уопште, када је ова емоција изазвана (од спољних фактора)?

Када ВИДИШ...

Када ЧУЈЕШ...

Када ОСЕЋАШ...

3. Како се носиш са овим емоцијом?

ЗАМИСЛИШ да...

Физичке сензације које имаш...

Речи или фразе које говориш другим људима или себи...

4. Како обично реагујеш на ту емоцију?

Шта радиш...?

Шта не радиш... ?

Шта кажеш ... ?

Шта не кажеш...?

Евалуација и рефлексција:

Наставник може упоредити одговоре ученика и помоћи им да извуку неке закључке из резултата. Могли би да разговарају о томе који су најбољи начини за реаговање на негативне емоције и како помоћи другој особи која се носи са њима.



Sufinansira
Evropska unija

Podrška Evropske unije za izradu ove publikacije u okviru projekta HOPE4SCHOOLS 2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401 ne predstavlja odobranje sadržaja koji odražava stavove samo autora, a Komisija se ne može smatrati odgovornom za svako korišćenje informacija koje se tamo nalaze.