



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



WWW.HOPE4SCHOOLS.EU

У рѹци



HEALTH, OPENNESS,  
AND PROSPERITY  
EDUCATION FOR SCHOOLS

HOPE4schools

Образовање о здрављу, отворености и просперитету за школе

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

## У руци

**Величина одељења:** 20-25

**Узраст:** 10-15

**Трајање активности:** ~20 минута

### Преглед и циљеви:

Ова активност жели да пружи прилику да се открију негативни аспекти живота ученика. Умор у комбинацији са обавезама и одговорностима, стварају комбинацију која је штетна по наше здравље. Чини се да је стрес постао веома чест, а изгледа да није исти случај за здравље и спокој.

Главни циљеви ове активности су:

- Ученици да науче важност самосвести/емпатије за друге;
- Ученици да повећају способност ефикасне комуникације у међуљудским односима;
- Ученици да знају како да управљају стресом и емоцијама.

### Потребни материјали:

1. Папир
2. Боје
3. Хемијска оловка
4. Лепљива трака
5. Корпа

### Припрема:

Ученици морају да седе у круг, а наставник мора да створи мирно окружење, уз музику у позадини.



**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

### Савети и коментари:

Наставник такође мора да уради вежбу. Она/он ће имати две улоге, и као фасилитатор и као учесник. Важно је разумети када треба посредовати са неким ученицима који могу бити стидљиви у изражавању сопствених емоција или објашњењима у вези са тим емоцијама.

### Корак по корак упутства:

1. Разред је распоређен у круг
2. Сваки ученик покрије прсте једне руке папиром и напише:

у малићу "напор"

у прстењаку "туга"

у средњем прсту "бес"

у индекс прсту "страх"

у палцу "брига"

Један по један сваки ученик изражава шта је за њега/њу да доживи сваку конкретну емоцију и предложиће начин како да се носи са овим негативним емоцијама.

На крају ће сваки папир прста бити стављен у канту, што симболизује чин одбацивања негативних осећања.

### Евалуација и рефлексија:

На крају активности, следећа питања ће се користити за евалуацију активности:

- Како сте се осећали изражавајући своје емоције вршњацима?
- Како је било слушати туђа искуства?
- Шта сте научили из искуства других?



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.