



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



WWW.HOPE4SCHOOLS.EU



За мен

HOPE4schools

Образование за здраве, откритост и просперитет за училищата
2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401



**Co-funded by
the European Union**

Подкрепата на Европейския съюз за издаването на тази публикация в рамките на проекта HOPE4SCHOOLS 2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401 не представлява одобрение на съдържанието, което отразява единствено възгледите на авторите, и Комисията не носи отговорност за използването на съдържащата се в нея информация.



WWW.HOPE4SCHOOLS.EU

Училищни практики: Самоуважение, самосъзнание и рефлексия: За мен

Размер на класа: 20-25

Възраст: 14-18 години

Продължителност на дейността: ~90 минути

Общ преглед и цели:

Това е дейност за самоанализ, която има за цел да позволи на учениците да анализират себе си, своите желания и това, което искат. Училището е място, откъдето може да се започне да се помага на учениците да развиват самооценка. Учителите могат да помогнат на учениците да говорят за това какво ги прави щастливи и какво ги натъжава, какви са техните мечти и стремежи.

След приключване на тази дейност, учениците:

- Ще подобрят способността си за самоизразяване
- Ще повишат самочувствието си
- Ще засилят уменията за здравословно изразяване на чувства и емоции

Необходими материали: Хартия; химикалки

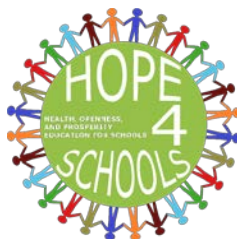
Подготовка:

Преди провеждане на дейността, преподавателят трябва да подготви списък със следните изречения, които трябва да бъдат довършени:



Co-funded by
the European Union

Подкрепата на Европейския съюз за издаването на тази публикация в рамките на проект HOPE4SCHOOLS 2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401 не представлява одобрение на съдържанието, което отразява единствено възгледите на авторите, и Комисията не носи отговорност за използването на съдържащата се в нея информация.



WWW.HOPE4SCHOOLS.EU

- Харесвам себе си защото ...
- Аз съм добър/добра в ...
- Чувствам се добре заради ...
- Моите приятели биха казали, че имам страхотно ...
- Любимото ми място е...
- Аз съм обичан/а от ...
- Хората казват, че съм добър/а в ...
- Казвали са ми, че имам красив/а ...
- Считам, че съм добър/а в ...
- Нещото, което ми доставя най-голямо удоволствие е...
- Човекът, на който се възхищавам най-много е ...
- Имам природен талант да ...
- Целите ми за бъдещето са...
- Знам, че ще постигна целите си, защото съм ...
- Хората ми правят комплименти за...
- Чувствам се добре, когато ...
- Постигнал/а съм успехи в ...
- Усмиввам се когато мисля за ...
- Най-много се възхищавам на следната черта на моя характер...
- Спокойна/ен съм, когато



Co-funded by
the European Union

Подкрепата на Европейския съюз за издаването на тази публикация в рамките на проект HOPE4SCHOOLS 2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401 не представлява одобрение на съдържанието, което отразява единствено възгледите на авторите, и Комисията не носи отговорност за използването на съдържащата се в нея информация.



WWW.HOPE4SCHOOLS.EU

Коментари и съвети:

Преподавателят трябва да стимулира участниците да изразяват свободно емоциите си като създаде една спокойна и комфортна среда и създаде у всеки ученик чувство, че е изслушан, разбран и приет в колектива без задаване на провокативни и агресивни въпроси.

Много ученици се срамуват да изразят своите чувства и емоции с думи, затова можете да ги окуражите да използват други похвати, като например рисунки.

Инструкции стъпка по стъпка:

1. Всеки участник трябва да получи лист с въпросите написани по-горе.
2. Преподавателят задава определено време, през което учениците отговарят на въпросите, като имат свободата и да оставят някои от тях без отговор.
3. След като всички приключат с дейността, преподавателят дава възможност на участниците да споделят какво са написали (по желание).
4. Преподавателят може да запише на дъската някои ключови думи от дадените отговори.

Оценка и размисъл:

Следните въпроси могат да се използват за оценка на дейността:

- Какви са общите черти между теб и съучениците ти?
- Защо е важно човек да има самочувствие?
- Наясно ли сте какви са вашите таланти, способности, умения и силни страни?
- Как се чувствахте по време на дейността? По-добре или по-зле се чувствате от преди нейното провеждане?



**Co-funded by
the European Union**

Подкрепата на Европейския съюз за издаването на тази публикация в рамките на проект HOPE4SCHOOLS 2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401 не представлява одобрение на съдържанието, което отразява единствено възгледите на авторите, и Комисията не носи отговорност за използването на съдържащата се в нея информация.



WWW.HOPE4SCHOOLS.EU

- Лесно ли е да осъзнаете кои са положителните ви качества? Лесно ли е да ги изразите на глас?
- Вярвате ли наистина в това, което сте отговорили?
- Какво е увереност? Защо е важна? Как да я подсилим?
- Открихте ли нещо ново за себе си или за някой от съучениците си?



Co-funded by
the European Union

Подкрепата на Европейския съюз за издаването на тази публикация в рамките на проект HOPE4SCHOOLS 2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401 не представлява одобрение на съдържанието, което отразява единствено възгледите на авторите, и Комисията не носи отговорност за използването на съдържащата се в нея информация.