

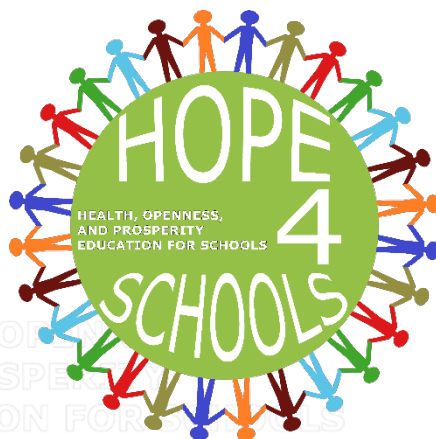


GREEK MINISTRY OF EDUCATION
AND RELIGIOUS AFFAIRS
REGIONAL DIRECTORATE OF PRIMARY
AND SECONDARY EDUCATION
OF WESTERN MACEDONIA



WWW.HOPE4SCHOOLS.EU

В моята рѝка



HEALTH, OPENNESS,
AND PROSPERITY
EDUCATION FOR SCHOOLS

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 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

В моята ръка

Размер на класа: 20-25

Възраст: 10-15

Продължителност на дейността: ~20 минути

Общ преглед и цели:

Тази дейност цели да даде възможност на учениците да споделят негативните аспекти на живота и ежедневието си. Умората и стреса, в комбинация с ежедневните задължения и отговорности влияят много негативно на живота и здравето на хората. За съжаление, напоследък стресът е често срещано явление сред хора от всякакви възрасти. Целта на тази дейност е да научи учениците да дефинират негативните си емоции, страхове и да търсят решение за справяне с тях. Тази дейност показва колко е важно да се говори за разочароващи ситуации и да се търсят решения за справяне с тях чрез споделяне на опит с връстници.

Основните цели на тази дейност са учениците:

- Да добият представа колко са важни емпатията и самоопознаването
- Да подобрят комуникативните си умения и междуличностните отношения
- Да се научат как да управляват стреса и емоциите си

Необходими материали:

1. Хартия
2. Цветни лепящи листчета
3. Химикалки и цветни моливи
4. Тиксо
5. Кошче за боклук
6. Музика за фон (по избор)

Подготовка:

Учениците трябва да седнат в кръг, а преподавателят трябва да създаде спокойна атмосфера като пусне релаксираща музика.



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

Съвети и коментари:

Преподавателят също трябва да направи упражнението. Той/тя ще има две роли – участник и фасилитатор на дейността. Важно е да се има предвид, че някои ученици изпитват затруднения в изразяването на емоции и чувства, затова трябва да бъдат правилно насърчени.

Усещайки общото настроение на класа и взаимоотношенията между учениците, фасилитаторите могат да поискат да говорят само тези, които искат да се изразят. Би било добре обаче всички да говорят поне за един от „пръстите“.

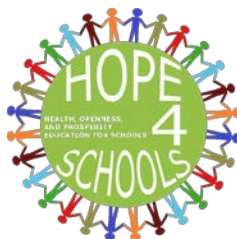
Инструкции стъпка по стъпка:

1. Класът се подрежда в кръг
2. Всеки ученик трябва да сложи ръката си на лист хартия и да я очертае
3. На всеки от пръстите трябва да се напише следното:
 - На малкото пръстче "усилие"
 - На безименния пръст "тъга"
 - На средния пръст "гняв"
 - На показалеца "страх"
 - На палеца "притеснение"
4. Един по един всеки ученик трябва да опише какво означава за него изпитването на тези специфични емоции, кои ситуации ги предизвикват и да споделят начини за справяне с тези негативни усещания.
5. По желание, всеки ученик споделя пред останалата част от класа какво означава конкретната емоция и какви са начините за справяне с нея.
6. След приключване на дейността всички листове трябва да се сложат в кошчето за боклук като символ на справянето с негативните емоции и изхвърлянето им от съзнанието.



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

Оценка и размисъл:

Следните въпроси могат да бъдат използвани за организиране на дискусии и оценка на дейността:

- Как се чувствахте докато изразявахте и описвахте своите емоции пред останалата част от класа?
- Беше ли ви лесно да дефинирате негативните си емоции?
- Как се чувствахте докато слушахте останалите?
- Какви изводи си извадихте от опита на другите? Какво ново научихте?



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.