

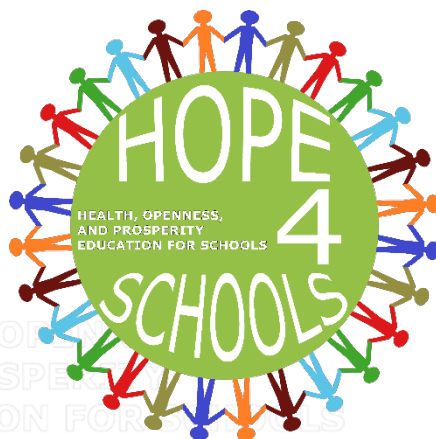


GREEK MINISTRY OF EDUCATION
AND RELIGIOUS AFFAIRS
REGIONAL DIRECTORATE OF PRIMARY
AND SECONDARY EDUCATION
OF WESTERN MACEDONIA



WWW.HOPE4SCHOOLS.EU

V mé ruce



HEALTH, OPENNESS,
AND PROSPERITY
EDUCATION FOR SCHOOLS

HOPE4schools

Vzdělávání v oblasti zdraví, otevřenosti a prosperity pro školy

2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401



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

počet dětí: 20-25

Věk: 10-15

trvání: ~20 minutes

přehled:

Tato aktivita dáva příležitost odhalit negativní stránky života žáků. Únava a vyčerpání v kombinaci se závazky a povinnostmi dávají vzniknout kombinaci, která škodí našemu zdraví. Zdá se, že stres se stal velmi rozšířeným, zatímco pro zdraví a klid se nezdá být stejný. hlavními cíli této aktivity jsou:

- Studenti se seznámí s významem sebeuvědomění/empatie k druhým;
 - Studenti zvýší schopnost efektivní komunikace v mezilidských vztazích;-
- Studenti budou vědět, jak zvládat stres a emoce.

Pomůcky:

1. papír
2. barvy
3. pero
4. lepenka
5. koš

příprava:

Žáci musí sedět v kruhu a učitel musí vytvořit klidné prostředí s hudebním doprovodem.

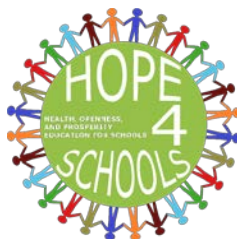
Tipy a připomínky:

Cvičení musí provést také učitel. Bude mít dvě role, roli facilitátora i účastníka. Je důležité vytušit, kdy usměrnit některé žáky, kteří se mohou ostýchat vyjádřit vlastní emoce nebo vysvětlení s nimi související.



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

Instrukce:

1. Třída je uspořádána do kruhu.
2. Každý žák si pokryje prsty jedné ruky papírem a napíše na ně: na malíček "snaha" na prsteníček "smutek" na prostředníček "hněv" na ukazováček "strach" na palec "obavy"
Postupně každý žák vyjádří, co pro něj znamená prožívat každou konkrétní emoci, a navrhne způsob, jak se s těmito negativními emocemi vypořádat. Na závěr každý papírek z prstu hodí do koše, což symbolizuje akt vyhození negativních pocitů.

Reflexe a hodnocení:

Na konci aktivity budou k vyhodnocení aktivity použity následující otázky:

- o Jak jste se cítili, když jste vyjadřovali své emoce svým vrstevníkům?
- o Jaké bylo naslouchat zkušenostem ostatních?
- o Co jste se naučili ze zkušeností ostatních?



**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.