



**Back to school**

foundation of  
happiness

# Отново на училище - основата на щастиято

Програма за обучение на ученици в  
основното училище (6 - 10 години)

Проект: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000032717



Co-funded by  
the European Union



# Въведение в учебната програма за ученици

Визията на проекта е да се разработят образователни концепции и методи, насочени към възстановяване на детските усмивки по време и след пандемията.

Целта на екипа ни е да разработи програма за социално и емоционално обучение, фокусирана върху щастието, с цел повишаване на мотивацията на учениците.

Програмата има за цел да обучи учители и да включи родители в подходи за ранно образование, които създават истински условия за щастие в класната стая и извън нея.





## Съдържание:

- Модул 1 - Социална осъзнатост
- Модул 2 - Комуникация
- Модул 3 - Работа в екип и управление на конфликта
- Модул 4 - Самоосъзнаване
- Модул 5 - Емоционален самоконтрол и положителна нагласа
- Модул 6 - Адаптивност
- Модул 7 - Физическа интелигентност
- Модул 8 - Постановяне на цели и постоянство
- Модул 9 - Критично мислене





# Модул 1 - Социална осъзнатост

## Въведение

Този модул за социална осведоменост ще даде на учениците уменията и разбирането, необходими за ориентиране в постоянно променящия се социален пейзаж. Чрез тази програма учениците ще проучат ключови теми като идентифициране и тълкуване на социални сигнали, разпознаване и зачитане на различните таланти и различията между връстниците, разбиране на въздействието на действията им върху другите, развиване на чувство за благодарност и насърчаване на емпатията.

Модулът дава възможност да се използва социално приемливо поведение, да се изразява благодарност, да се идентифицират талантите и различията у другите, да се проявява състрадание и съпричастност, да се проявява доброта към другите и да се разбира връзката между мотивацията и емоциите.





# Модул 1 - Социална осъзнатост

## Урок 1: Да бъдеш осъзнат

**Продължителност: 45 мин.**

**Преговор:** В началото на всеки урок е силно препоръчително да се преразгледа с учениците това, което са научили по време на предишния урок / модул и чрез използване на тази информация, да се свърже с текущия. Това помага за затвърждаване и консолидиране на знанията в еднохолистично цяло.

### **Теоретична обосновка:**

Този модул за социална осведоменост ще даде на учениците уменията и разбирането, необходими за ориентиране в постоянно променящия се социален пейзаж. Чрез тази програма те ще проучат ключови теми като идентифициране и тълкуване на социални сигнали, разпознаване и зачитане на различните таланти и различията между връстниците, разбиране на въздействието на действията им върху другите, развиване на чувство за благодарност и насърчаване на емпатията.

Модулът дава възможност на учителя да научи своите ученици как да имат приемливо поведение, да изразяват благодарност, да идентифицират талантите и различията у другите, да проявяват състрадание и съпричастност, както и доброта към другите и да започнат да разбират връзката между мотивацията и емоциите.





# Модул 1 - Социална осъзнатост

## Урок 1: Да бъдеш осъзнат

### Ключови цели на обучението:

Учениците ще подобрят социалната си осъзнатост чрез прилагане на тези концепции на практика. Те ще придобият:

- Емоционално осъзнаване
- Съпричастност
- Способността да обръщат внимание и на хората около тях
- Повече доброта

### Специфични дейности и задачи:

-Въведение.

Поздрави, програма за деня и споразумение за основните правила - когато някой говори, другите са мълчаливи, уважителни и отзивчиви.

-Преговор на предишния модул.

Какъв е урокът от последния модул? Как може да ни бъде полезен. Трудно ли е да се приложи в поведението ни с връстниците и другите около нас?

-Упражнение за разгръване (каквото и да е упражнение с дебрифинг и въведение в следващата дейност).

Например, един професор щял да започне да изнася лекции, когато забелязал, че повечето от студентите му заспиват или изглеждат силно отегчени. Той решил да пропусне лекцията и вместо това да изпълни танц в класната стая. Това възбудило интереса на учениците му, позволявайки му да им задава въпроси по темата, която е щял да започне да преподава (осъзнаване).

Пр. Знаят ли учениците значението на емоционалното осъзнаване/ съпричастност? Попитайте ги дали виждат разликата в тези две фрази.





## **Модул 1 - Социална осъзнатост**

### **Урок 1: Да бъдеш осъзнат**

-Коя емоция е това?

Разделете учениците на групи от по четирима. Помолете ги да седнат на подготвените маси с материали (моливи, хартия). Подгответе се за работа въз основа на разговора, който сте имали, докато сте подготвяли енерджайзъра. Учителят е преминал въпросите (свързани с емоционалното осъзнаване, съпричастността и добротата) и те са отговорили спрямо основните си познания. Когато прочетат задачите, те ще трябва да решат кой какво ще прави в групата.

Те ще обсъдят заедно теми, свързани с осъзнаването (напр. разлики между съпричастността и емоционалната осъзнатост и доброта. Целта е да напишат как те могат да се използват всеки от човек в определени ситуации. Какво въздействие могат да имат, чрез използването на тези способности? Учениците ще представят работата си и ще я покажат на видно място, където всички ученици да я видят, след като приключат съвместната си работа.

Учителят ще премине през основните точки (целта на урока, важността на осъзнаването), уменията, фактите и процесите от класа заедно с учениците. Ще се опита да предизвика дискусия и да поиска активно участие от всички или от повечето.





## Модул 1 - Социална осъзнатост

### Урок 1: Да бъдеш осъзнат

#### **Закриване на урока и дебрифинг**

Когато всички групи приключат с представянето на работата си и обсъдят тяхната гледна точка, преподавателят на урока ще проведе дискусия с учениците за основните или значителни разлики, които са забелязали, докато работят.

По същия начин, ако има време, могат да обсъдят най-често срещаните прилики, които се споменават от мнозинството от учениците.

#### **Времева линия/работна програма**

00.00 Въведение (3 мин)

00.03 Преговор на предишния модул/урок (2 мин)

00.05 Упражнение за разгриване с дебрифинг и въведение в следващата дейност (10 мин)

00.15 Коя емоция? Дебрифинг на дейността (25 мин)

00.40 Рефлексия (5 мин)







## Модул 1 - Социална осъзнатост

### Урок 2: Насърчаване на емоционална интелигентност и осъзнатост

**Продължителност: 45 мин**

**Преговор:** В началото на всеки урок е силно препоръчително да се преразгледа с учениците това, което са научили по време на предишния урок / модул и чрез използване на тази информация, да се свърже с текущия. Това помага за затвърждаване и консолидиране на знанията в едно холистично цяло.

#### **Теоретична обосновка:**

Идеалната среда за демонстриране на развитието на социалното съзнание е училището, където всяка минута могат да се наблюдават примери за деца, които придобиват ценни познания и внимание.

Пример: Представете си картина, в която две деца учат заедно насаме, докато седят на тихо място. Връзката внезапно е прекъсната от трето дете, което може да има желание да се присъедини към тях, но използва неподходящ език на тялото, за да привлече вниманието.

Другите деца са принудени да го включат. Тази форма на ангажиране може да бъде приемлива, ако двете деца като отделни индивиди имаха социалните умения, които все още се развиват. И все пак, ако имаха по-развити емоционални умения, действията на третото дете вероятно щяха да се считат за неучтивни. И така, как можем да преподаваме социална осъзнатост в училище?





## **Модул 1 - Социална осъзнатост**

### **Урок 2: Насърчаване на емоционална интелигентност и осъзнатост**

На първо място, познаването на семейната среда на всяко дете е от съществено значение.

Тъй като всеки ученик идва в клас с уникална среда и набор от преживявания, е необходимо да се идентифицират онези, чието съзнание изисква или първоначална помощ, или малко по-непрекъсната подкрепа.

Учителите трябва да са готови да говорят за емоциите в класната стая незабавно и този разговор трябва да бъде възможно най-свободен. Някои чувства често се категоризират като приятелски, докато проявите на други могат да са вредни.

Няма правилен или грешен начин по който ученикът може да се чувства; Вместо това има само подходящи методи за предаване на тези чувства, които често се основават на околните обстоятелства.

#### **Ключови цели на обучението:**

Обяснете на децата важността на социалното съзнание, като им дадете обяснение стъпка по стъпка.

Помогнете им да визуализират сценарии от реалния живот, за да разпознаят тези ситуации по-късно в живота.

Осигурете им подкрепа, за да им позволите да се отворят и да освободят емоциите си в безопасна среда.





## Модул 1 - Социална осъзнатост

### Урок 2: Насърчаване на емоционална интелигентност и осъзнатост

#### Специфични дейности и задачи:

-Въведение.

Поздрави, програма за деня и споразумение за основните правила - когато някой говори, другите са мълчаливи, уважителни и отзивчиви.

-Преговор на предишния модул.

Какъв е урокът от последния модул? Как може да ни бъде полезен. Трудно ли е да се приложи в поведението ни с връстниците и другите около нас?

-Упражнение за разгриване с дебрифинг и въведение в следващата дейност.

1. Преди разговора, учителят подготвя списък с въпроси, на които може да се отговори само с да или не. Тези въпроси трябва да започват с "Били ли сте някога...?" или "Изправете се, ако...".

Например:

1. Били ли сте някога в зоопарка?
2. Били ли сте някога на конна езда?
3. Правили ли сте някога пешеходен туризъм?

Учителят чете въпросите или изявленията един по един.

Участниците трябва да се изправят всеки път, когато могат да отговорят на съобщението с "да".





## **Модул 1 - Социална осъзнатост**

### **Урок 2: Насърчаване на емоционална интелигентност и осъзнатост**

Обичайни или очаквани резултати:

- Членовете на групата се опознават по приятен и забавен начин.
- Децата в училище започват да разбират и контролират емоциите си, да развиват своето разбиране за другите и да се справят умело със социалните ситуации, поставяйки основата за успех в училище, общността и през целия живот.
- Да се отнасят към другите така, както биха искали да се отнасят с тях.

Днес социално-емоционалното учене в класната стая поставя силен акцент върху съпричастността. Учениците могат да се научат да се отнасят към хората със състрадание и уважение, ако знаят как да контролират чувствата и поведението си. Учителите имат различни шансове да преподават емпатия и да я покажат.

Например, като дават скромна награда, когато ученикът прави хубаво дело, те могат да насърчат отличното поведение. Някои учители правят хартиени вериги или пълнят буркани с топчета или билети. Учениците имат парти или специален подарък, когато бурканът се напълни или веригата докосне земята.





## Модул 1 - Социална осъзнатост

### Урок 2: Насърчаване на емоционална интелигентност и осъзнатост

#### **Закриване на урока и дебрифинг:**

Учителят ще премине през основните точки, емоции, съпричастност и процеси от урока с учениците. Те ще се опитат да развият дискусия и активно участие от всички или по-голямата част от тях. Когато всички групи са завършили работата си и са обсъдили темата помежду си, учителят на модула ще води дискусия с учениците. Те ще говорят за това как да контролират чувствата и поведението си и как да се научат да се отнасят към другите със състрадание и уважение.

#### Времева линия/работна програма

00.00 Въведение (3 мин)

00.03 Преговор на предишния модул/урок (2 мин)

00.05 Упражнение за разгриване с дебрифинг и въведение в следващата дейност (10 мин)

00.15 Коя емоция? Дебрифинг на дейността (25 мин)

00.40 Рефлексия (5 мин)





# Модул 1 - Социална осъзнатост

## Урок 3: Изправяне пред истината и реалността

**Продължителност 45 мин**

**Преговор:** В началото на всеки урок е силно препоръчително да се преразгледа с учениците това, което са научили по време на предишния урок / модул и чрез използване на тази информация, да се свърже с текущия. Това помага за затвърждаване и консолидиране на знанията в холистично цяло.

### **Теоретична обосновка:**

Научете учениците да се изправят пред истината. Дори и най-добрите ученици не винаги се държат добре. Могат да допускат грешки в работата си и лесно да губят фокус.

Социално-емоционалното учене може да помогне на учениците да идентифицират и подобрят своите слаби страни.

Учителите по основните предмети могат да включат самооценка след тестове. Те също така могат да гарантират, че учениците поемат отговорност за действията си, като изискват от тях да завършат домашната си работа.

Съвместните проекти предоставят на учителите отлична възможност да практикуват стратегии като работа в екип, индивидуална отговорност, а не обвиняване на другите и разделение на задачите въз основа на силните и слабите страни на всеки ученик.

Това са ценни умения, които всеки трябва да има, защото те ще бъдат полезни на учениците, докато растат и през целия си живот. От решаващо значение е да се изправим пред истината и да поемем отговорност.





**Back to school**  
foundation of  
happiness

# Модул 1 - Социална осъзнатост

## Урок 3: Изправяне пред истината и реалността

### Ключови цели на обучението:

- Повишена социална осъзнатост
- Засилена саморегулация
- Развитие на сътрудничество и компромис
- По-добро разбиране на човешкото достойнство



Co-funded by  
the European Union



## **Модул 1 - Социална осъзнатост**

### **Урок 3: Изправяне пред истината и реалността**

#### **Специфични дейности и задачи:**

-Въведение.

Поздрави, програма за деня и споразумение за основните правила - когато някой говори, другите са мълчаливи, уважителни и отзивчиви.

-Преговор на предишния модул.

Какъв е урокът от последния модул? Как може да ни бъде полезен. Трудно ли е да се приложи в поведението ни с връстниците и другите около нас?

-Упражнение за разгриване с дебрифинг и въведение в следващата дейност.

Помолете всички участници да се изправят.

Дайте указания. Когато казвате "нагоре", участниците трябва да вдигнат главите си и да погледнат тавана. Когато казвате "Надолу", участниците трябва да наведат главите си и да погледнат пода. Когато казвате "наляво", участниците трябва да обърнат глава наляво. Когато казвате "правилно", участниците трябва да обърнат главата си надясно.

Кажете думите нагоре, надолу, наляво и надясно произволно и насърчете участниците да следват инструкциите ви. Продължавайте да давате инструкции с разумно бързи темпове.







## **Модул 1 - Социална осъзнатост**

### **Урок 3: Изправяне пред истината и реалността**

Променете значението на думата след около минута .  
Отсега нататък нагоре ще означава надолу и обратното.  
Казвайте четирите посоки на случаен принцип и помолете  
участниците да следват инструкциите. Ще видите много  
"грешки" и много смутен смях. Завършете сесията. Обявете  
края на дейността след около една минута.

#### **Дебрифинг**

Попитайте участниците колко трудно е било да се следват  
инструкциите, когато значението на думите се промени.  
Помолете ги да обсъдят подобни преживявания, които  
може да са имали в реалния си живот.

-Коя е емоцията?

Учителят трябва да представи и обсъди тези четири аспекта  
на истината със своите ученици. Той може да ги раздели на  
четири групи и да възложи на всяка група по една тема,  
която да се обсъди в рамките на групата; След като  
приключат, всяка група ще представи заключенията си на  
останалите участници и ще обменят мнения по четирите  
случая.





## **Модул 1 - Социална осъзнатост**

### **Урок 3: Изправяне пред истината и реалността**

#### Търсете истината

Трябва активно да търсите истината; не можете да очаквате тя да дойде при вас. Много хора ще се опитат да ви накарат да се съгласите с тях и да подкрепите тяхната гледна точка, но това не трябва да диктува действията ви. Също така трябва да вярвате, че истината е реална. Ако се съмнявате, продължете търсенето си.

#### Говорете открито

Когато вярвате, че нещо е вярно, е важно да го изразите ясно. Ето защо силните умения за писане и говорене са от съществено значение, както показват личности като Мартин Лутър Кинг. Истината не служи добре на целта си, ако не можете да предадете идеите си по разбираем за другите начин.

#### Отстоявайте своето основание

Научете се как да отстоявате позицията си и да избягвате натиска на връстниците, който по същество е следване на целите на някой друг. Действайте като пазител на собствените си ценности, особено сред връстниците си. Изисква се смелост, а именно тя определя характера.

#### Придържайте се към истината

Хората, които постоянно променят мненията и ценностите си, нямат почтеност. Напомняйте на учениците си, че уменията им за решаване на проблеми и способността им да преодоляват препятствия са ценни.





# Модул 1 - Социална осъзнатост

## Урок 3: Изправяне пред истината и реалността

Ценностите ви са от решаващо значение, но не се страхувайте да ги поставяте под въпрос. Това обаче трябва да се приема сериозно. Не трябва да променяте мнението си само защото възниква въпрос. Обмислете го внимателно и направете това, което е най-добро за вас. Учениците следва да обсъдят всички аспекти на изправянето пред истината, като използват примери от личен опит. Ученето от лични примери може да бъде най-предизвикателният начин за учене. Споделянето на собствения ви опит и усещане за осъзнатост може да бъде доста полезно.

### **Закриване на урока и дебрифинг:**

Учителят ще прегледа основните точки, умения, факти и процеси на урока с учениците, ще се опита да провокира дискусия и ще поиска активно участие от всички или повечето ученици.

След като всяка група приключи с представянето на работата си и обсъждането на осъзнатостта от своя гледна точка, преподавателят в модула ще води дискусия с учениците за основните разлики, които са забелязали по време на презентацията.

По същия начин, ако времето позволява, те могат да преодолеят най-често срещаните прилики, споменати от повечето участници.

### **Времева линия/работна програма:**

00.00 Въведение (3 мин)

00.03 Преговор на предишния модул (2 мин)

00.05 Дейност за загреване с дебрифинг и въведение в следващата дейност (10 мин)

00.15 Коя емоция с дебрифинг (25 мин)

00.40 Рефлексия (5 мин)





## Модул 1 - Социална осъзнатост

### Урок 4: Да бъдеш в състояние да разбереш и да показваш емпатия към другите

Продължителност: 45 мин

**Преговор:** В началото на всеки урок е силно препоръчително да се преразгледа с учениците това, което са научили по време на предишния урок / модул и чрез използване на тази информация, да се свърже с текущия. Това помага за затвърждаване и консолидиране на знанията в холистично цяло.

#### Теоретична обосновка:

Да можеш да приемеш гледната точка и да съчувстваш на другите; да разпознаваш и оценяваш индивидуалните и груповите прилики и различия; да разпознаваш и използваш семейни, училищни и обществени ресурси. Всичко това са важни аспекти на социалното и емоционалното обучение. Развиването на способността за регулиране на емоциите, поставяне на цели и управление на стреса са основни умения, които помагат на малките деца да станат успешни учещи.

#### Ключови цели на обучението:

Учениците да разпознават приликите и разликите помежду си и да разработят работеща дефиниция на разнообразието. Тази дейност е свързана с емоционалната основна компетентност за установяване и поддържане на здрави, възнаграждаващи отношения на сътрудничество.

Забележка: Този урок е полезен в началото на учебната година, за да помогне на учениците да опознаят учениците, които може да не познават.





## **Модул 1 - Социална осъзнатост**

### **Unit 4: Да бъдеш в състояние да разбереш и да показваш емпатия към другите**

#### **Специфични дейности и задачи:**

Инструкциите по-долу са за хората, които ще ръководят дейностите.

- 1) Дайте на всеки ученик персонализирана звезда. Учениците трябва да напишат имената си или да поставят/нарисуват картина на себе си в центъра на звездата. 2) Обяснете на учениците, че всяка точка на звездата представлява различна категория. Кажете на учениците да попълнят празните места с отговорите си за всеки тип. Категориите трябва да бъдат еднакви за всички ученици и трябва да се решават предварително. Те трябва да бъдат написани на лист хартия и раздадени на всеки ученик, или да бъдат написани на дъската. Предложените категории включват: родното ми място или държава, хоби, което ми харесва, най-силното ми качество, любимият ми учебен предмет и най-малко любимият ми учебен предмет, желаната от мен професия, любимият ми спорт и така нататък...
- 3) След като учениците завършат звездите си, накарайте ги да се движат из стаята и да намерят колкото се може повече съвпадения с други ученици. Направете списък на всички съученици, които имат нещо общо с тях.
- 4) Напишете петте категории на хартия с диаграма и накарайте учениците да отговорят.





## Модул 1 - Социална осъзнатост

### Урок 4: Да бъдеш в състояние да разбереш и да показваш емпатия към другите

5) Инструктирайте учениците да обмислят определението на думата разнообразие. Позволете на учениците да създадат "мрежа", използвайки думата "разнообразие" като цяла група или в малки кооперативни групи. Включете колкото се може повече примери (например различни раси, религии, езици, семейни структури и т.н.) и общото им разбиране на думата.

6) Накарайте учениците да си сътрудничат, за да създадат работна дефиниция на разнообразието, която включва всичките им идеи. На лист хартия напишете дефиницията на класа.

7) Обсъдете с учениците какво ги свързва

#### **Закриване на урока и дебрифинг:**

Завършете урока, като помолите учениците да обмислят защо вярват, че сте ги поканили да участват в тази задача и как дефиницията на разнообразието в класа може да бъде полезна. Покажете ученическите звезди, колекция от отговори на учениците и определението на класа за разнообразие в класната стая.

#### **Времева линия/работна програма**

00.00 Въведение (3 мин)

00.03 Преговор на предишния модул (2 мин)

00.05 Дейност за загряване с дебрифинг и въведение в следващата дейност (10 мин)

00.15 Коя емоция с дебрифинг (25 мин)

00.40 Рефлексия (5 мин).





**Back to school**

foundation of  
happiness

## Модул 2: Общуване

### Въведение

Общуването е обмен на информация между хората лице в лице или чрез цифрови медии като книги, вестници и интернет. То улеснява разпространението на знания и формира взаимоотношения между индивидите.

Общуването също играе важна роля за развитието на разбирането. То ни помага да изразяваме нашите мисли и емоции, като същевременно ни позволява да разберем тези на другите.

Този модул ще научи учениците как да развият своите комуникативни умения и по този начин да положат основите за подобряване на ежедневието си и по-късно успех и общо удовлетворение.



Co-funded by  
the European Union



## Модул 2: Общуване

### Урок 1: Общуването е важно

**Продължителност: 45 мин.**

**Преговор:** В началото на всеки урок е силно препоръчително да се преразгледа с учениците това, което са научили по време на предишния урок / модул и чрез използване на тази информация, да се свърже с текущата. Това помага за затвърждаване и консолидиране на знанията в холистично цяло.

#### **Теоретична обосновка:**

Речевият етикет се отнася до приетите начини за общуване с другите на работното място. Добрият речев етикет включва поведение и стратегии, които могат да ви помогнат да предадете информацията ясно, като същевременно поддържате положителни взаимоотношения с вашите ръководители, колеги и клиенти.

Невербалното общуване са изразенията на лицето, жестовете, паралингвистиката (като сила на звука или тон на гласа), езикът на тялото, близостта или лично пространство, поглед към очите, хаптика (докосване), външен вид и др.

#### **Ключови цели на обучението:**

- Да разберем важността на речевия етикет и да го следваме.
- Да бъдем наясно с езика на тялото и изразенията на лицето







## Модул 2: Общуване

### Урок 1: Общуването е важно

#### Специфични дейности и задачи:

Учениците трябва да запълнят пропуските в дадена история, следвайки речевия етикет според дадената ситуация. Учителите могат да използват пример за различни загадки, които намират онлайн или вече знаят и дават на учениците да се опитат да решат. За по-малки ученици това може да се направи като учителят чете, а ученикът устно попълва празните места.

Ученикът трябва да мисли за плод / зеленчук и да го обясни на другите, използвайки невербална комуникация. Един ученик ще получи карта, която трябва да се опита да обясни, използвайки движенията на ръцете си и т.н., докато другите ученици се опитват да отгатнат какво е написано на представената карта.

Това може да се направи в екипи, за да се опитат да направят учениците по-свързани и ангажирани.





## Модул 2: Общуване

### Урок 1: Общуването е важно

#### **Закриване на урока и дебрифинг:**

Прегледайте основните точки, умения, факти и процеси от урока.

След всяка от дейностите ще има кратко обсъждане на възможните отговори в различните ситуации (историята) и тяхното представяне в асоциативните игри.

#### **Времева линия/работна програма**

00.00 Въведение (3 мин)

00.03 Преговор на предишния модул/урок (2 мин)

00.05 Упражнение за разгриване с дебрифинг и въведение в следващата дейност (10 мин)

00.15 Попълнете празните места в историята (10 мин) с дебрифинг

00.25 Игра на асоциации (15 мин) with дебрифинг

00.40 Рефлексия (5 мин)





## Модул 2: Общуване

### Урок 2: Тялото е важно

**Продължителност: 45 мин.**

**Преговор:** В началото на всеки урок е силно препоръчително да се преразгледа с учениците това, което са научили по време на предишния урок / модул и чрез използване на тази информация, да се свърже с текущата. Това помага за затвърждаване и консолидиране на знанията в холистично цяло.

#### **Теоретична обосновка:**

Ефективното общуване е способността да се предаде ясно послание в най-кратък период от време. С тази форма на общуване, съобщението може или не може да бъде получено по предвидения начин. Получателят може да почувства, че е твърде кратко или може да се нуждае от повече яснота, за да може съобщението да бъде доставено ефективно.

#### **Ключови цели на обучението:**

- Бъдете наясно с езика на тялото си.
- Използвайте активно слушане и бъдете ефективни в изразяването си.





## Модул 2: Общуване

### Урок 2: Тялото е важно

#### Специфични дейности и задачи:

Дебат (напр. “Кажете ми защо...”) - “Правилата трябва да се спазват?”

Класът се разделя на два отбора (един за и един против) и жури. По време на дебата учениците не трябва да казват дали са съгласни / не са съгласни с "противника". Журито трябва да определи кой е бил за, кой против и силните и слабите страни на двете теми.

#### Организиран разговор

Учителят избира двама ученици, дава тема за разговора на единия и шепне на другия как да действа (да бъде агресивен, кооперативен и т.н.) Целта е първият ученик да се опита да убеди другия в своята гледна точка или поне да стигне до точка, която да задоволява и двамата. След края на разговора останалите от класа трябва да дадат идеи/примери за подобрене - как да се изразяват по-ефективно.





## Модул 2: Общуване

### Урок 2: Тялото е важно

#### **Закриване на урока и дебрифинг:**

Прегледайте основните точки, умения, факти и процеси от урока.

След всяка от дейностите ще има кратка дискусия.

1. Учениците трябва да отгатнат дали участниците са съгласни един с друг или не.
2. Учениците трябва да отгатнат мнението на втория участник по поведението му.

Учителят води дискусията като задава въпроси за поведението на учениците, които са участвали. ("Нервен ли беше?", "Въртеше ли очи?", "Гласът му спокоен ли беше?")

#### **Времева линия/работна програма**

00.00 Въведение (3 мин)

00.03 Преговор на предишния модул/урок (2 мин)

00.05 Упражнение за разгриване с дебрифинг и въведение в следващата дейност (10 мин)

00.15 Дебат - "Трябва ли да се спазват правилата?" (15 мин) с дебрифинг

00.30 Организиран разговор (10 мин) с дебрифинг

00.40 Рефлексия (5 мин)





## Модул 2: Общуване

### Урок 3: Отвори ума си

**Продължителност: 45 мин.**

**Преговор:** В началото на всеки урок е силно препоръчително да се преразгледа с учениците това, което са научили по време на предишния урок / модул и чрез използване на тази информация, да се свърже с текущата. Това помага за затвърждаване и консолидиране на знанията в холистично цяло.

#### **Теоретична обосновка:**

Терминът преговори се отнася до стратегическа дискусия, която решава даден въпрос по начин, който и двете страни намират за приемлив. В преговорите всяка страна се опитва да убеди другата да се съгласи с тяхната гледна точка.

Преговорите включват известно даване и вземане, което означава, че една от страните винаги ще излезе на върха на преговорите. Другият обаче трябва да отстъпи – дори ако тази отстъпка е малка. Чрез преговори всички участващи страни се опитват да избегнат споровете, но се съгласяват да постигнат някаква форма на компромис.

Непредубедеността е качеството да си готов да обмисляш идеи и мнения, които са нови или различни от твоите.

#### **Ключови цели на обучението:**

- Умения за преговори.
- Да бъдат отворени към различното.





## Модул 2: Общуване

### Урок 3: Отвори ума си

#### Специфични дейности и задачи:

Преговори за "Училищен обяд".

Класът е разделен на два отбора и жури. Темата е за това "Какво трябва да включва училищното меню и колко често". Едната страна е за бързо хранене - енергийни напитки, дъвки, торти, другата е за здравословни храни - плодове, зеленчуци, готвена храна. Всяка тема се опитва да защити своята гледна точка, но преговорите приключват, когато двата отбора се споразумеят за конкретно меню! "Промени мнението ми".

Една от вечните битки с децата е за почистване и организиране - почистете стаята си, почистете бюрото си, вземете тези дрехи и т.н.

Всеки има свои собствени аргументи, така че класът трябва да се опита да убеди учителя, че неподдържаното на чисто бюро не е проблем, не забавя работата, още по-добре - това е полезно за творчеството.





## Модул 2: Общуване

### Урок 3: Отвори ума си

#### **Закриване на урока и дебрифинг:**

Прегледайте основните точки, умения, факти и процеси от урока.

След всяка от дейностите ще има кратка дискусия.

"Училищен обяд" - кои бяха силните и слабите страни на изказванията на двата отбора, как намериха решение и какви бяха плюсовете/минусите и за двата отбора, бяха ли непредубедени?

"Промени мнението ми" - колко силни бяха аргументите на учениците и как биха могли да подобрят аргументацията си?

#### **Времева линия/работна програма**

00.00 Въведение (3 мин)

00.03 Преговор на предишния модул/урок (2 мин)

00.05 Упражнение за разгриване с дебрифинг и въведение в следващата дейност (10 мин)

00.10 "Училищен обяд" (15 мин) с дебрифинг

00.25 "Промени мнението ми" (15 мин) с дебрифинг

00.40 Рефлексия (5 мин)







## Модул 2: Общуване

### Урок 4: Играй по правилата

**Продължителност: 45 мин.**

**Преговор:** В началото на всеки урок е силно препоръчително да се преразгледа с учениците това, което са научили по време на предишния урок / модул и чрез използване на тази информация, да се свърже с текущата. Това помага за затвърждаване и консолидиране на знанията в холистично цяло.

#### **Теоретична обосновка:**

Общуването най-просто казано е акт на прехвърляне на информация от едно място, човек или група на друго. Всяка комуникация включва (поне) един подател, съобщение и получател. Това може да звучи лесно, но комуникацията всъщност е много сложна тема. Предаването на съобщението от подателя до получателя може да бъде повлияно от огромен набор от неща. Те включват нашите емоции, културната ситуация, средата, използвана за комуникация, и дори нашето местоположение. Сложността е причината, поради която добрите комуникативни умения се считат за толкова желани от работодателите по целия свят: точната, ефективна и недвусмислена комуникация всъщност е изключително трудна.

#### **Ключови цели на обучението:**

- Да разберат значението на етикета в общуването и да го спазват.
- Да бъдат наясно с езика на тялото и изразенията си.
- Да използват активно слушане и да се изразяват ефективно
- Да водят преговори.
- Да не бъдат предубедени.





## Модул 2: Общуване

### Урок 4: Играй по правилата

#### Специфични дейности и задачи:

"Направете седмичен график"

Времето за почивка е свободно за децата време, така че всеки иска да играе това, което му допада, но всички от класа трябва да бъдат пред очите на учителя.

Учениците трябва да направят седмичен график на играта - график с игра за всеки ден. Графикът трябва да бъде одобрен от всички. В рамките на разумното, учителят може да намали/премахне ограниченията за седмица, седмица и половина.

Да има дни с игри, включващи целия клас и дни, разделени на две игри за момчетата и игри за момичетата. За по-малките деца, това може да стане с помощта на стикери.





## Модул 2: Общуване

### Урок 4: Играй по правилата

#### **Закриване на урока и дебрифинг:**

Прегледайте основните точки, умения, факти и процеси от урока.

След всяка от дейностите ще има кратка дискусия.

"Направете седмичен график" - какви са условията, които трябва да имате предвид, на какво основание пожелахте тези дейности и какво направихте, за да задоволите всички?

#### **Времева линия/работна програма**

00.00 Въведение (3 мин)

00.03 Преговор на предишния модул/урок (2 мин)

00.05 Упражнение за разгриване с дебрифинг и въведение в следващата дейност (10 мин)

00.18 "Направете седмичен график" (24 мин) с дебрифинг

00.42 Рефлексия (3 мин)





## **Модул 3: Работа в екип и Управление на конфликта**

### **Въведение**

Екипната работа за развитие и успех на учениците има няколко предимства.

Тя помага да бъдат преподени основни социални умения като активно слушане и ефективно говорене. Когато работят в екип, учениците се научават как да слушат своите лидери и треньори, за да изпълняват индивидуалните си роли. Учениците се научават как да се слушат един друг, за да функционират като сплотена единица. Едно от най-големите предимства на работата в екип е нейният потенциал за драстично намаляване на ефектите от тормоза върху учениците. Да бъдеш част от екип, който наистина се грижи за своите членове, също ще даде на учениците силна система за подкрепа.

Ползите от работата в екип почти винаги се превръщат в успех извън класната стая.





## Модул 3: Работа в екип и Управление на конфликта

### Урок 1: Сътрудничеството печели деня

Продължителност: 45 мин.

**Преговор:** В началото на всеки урок е силно препоръчително да се преразгледа с учениците това, което са научили по време на предишния урок / модул и чрез използване на тази информация, да се свърже с текущата. Това помага за затвърждаване и консолидиране на знанията в холистично цяло.

#### Теоретична обосновка:

Ефективното сътрудничество изисква редица сложни емоционални и когнитивни умения – активно слушане, съпричастност, представяне на гледна точка, делегиране на задължения, критично мислене, такт, самодисциплина и др. Помагайки на децата да си сътрудничат в различни училищни ситуации, ние им даваме възможност да практикуват качество, от което ще се нуждаят в ролята си на приятели, партньори, родители, служители, мениджъри и много други. Без способността ни да си сътрудним в тези житейски роли, често можем да изпитаме истински провал да ги изпълним. Полезно е децата да са наясно с трудностите в сътрудничеството - различията в мненията, мотивацията, темпото на работа или характера на членовете на екипа могат да превърнат един проект в истинско предизвикателство. Ето защо, когато ги насочваме да реализират опита от сътрудничеството, ние им помагаме да разберат, че то не винаги е лесно, но е жизнено важно.





## Модул 3: Работа в екип и Управление на конфликта

### Урок 1: Сътрудничеството печели деня

#### Ключови цели на обучението:

За децата на тази възраст концепцията за сътрудничество може да бъде най-ясно предадена чрез следните послания:

1. Бъдете готови да работите заедно с другите. Желанието за работа в екип е споделена отговорност. Всеки се интересува от успеха на общата дейност. Обикновено идеята предхожда работата и обединява хората, за да я реализират. В други случаи естеството на работата изисква определени специалисти. И в двата случая е необходима готовност и желание за съвместна работа.
2. Спазвайте зададените правила. Без правила и ясно възложени задачи, съвместната работа би преминала през много трудности, като например напрежение в отношенията. Важно е всички в групата да са съгласни с правилата.
3. Да допринесем с нашите идеи и умения за общата кауза. В екип е важно всеки да е полезен и да допринесе с нещо за общата дейност.
4. Да проявяваме уважение към другите, да можем да слушаме, да съдим и да вземаме решения. Всеки е част от екипа и неговото мнение е важно, никой не налага своето решение и воля. В същото време хората имат своя индивидуалност и понякога намирането на баланс в екип е предизвикателство. Дори и да не одобряваме някои идеи или мнения, ние показваме уважение към този, който ги е направил. Тук личното желание отстъпва място на общата цел.





## **Модул 3: Работа в екип и Управление на конфликта**

### **Урок 1: Сътрудничеството печели деня**

#### **Специфични дейности и задачи:**

Въведение - Поздрави, представяне на деня и повтаряне на основните правила - когато някой говори, другите са мълчаливи, уважителни и подкрепящи.

Енерджайзър - Как да открия сътрудничеството?

Поканете децата да споделят постиженията си за успех, когато са работили в екип. Попитайте ги как са преодолели различията си, които са им помогнали да доведат нещата до успешен завършек /сътрудничели са с разбиране, изслушвали са се и са слушали други членове на екипа, приемали са чужди идеи и са са подкрепяли/. Важно е децата да стигнат до извода, че крайният резултат се дължи на сплотеността на екипа и на показаното единство. В тази част децата споделят личната си идея за сътрудничество. Всеки рисува картина на малки листи, за това как си представя партньорството и в какви ситуации.

Децата имат 5 минути да нарисуват и след това да залепят листите за рисуване на дъската, след което да обяснят какво са нарисували. Учениците са в ранна възраст, в която сътрудничеството се изразява в това да си помагаме взаимно в игри, в състезания, при изпълнение на възложени задачи. В началното училище децата обичат да споделят своите мисли и емоции. Това е добро начало на урока.





## **Модул 3: Работа в екип и Управление на конфликта**

### **Урок 1: Сътрудничеството печели деня**

В основната част от дейността се формират и разработват няколко опорни точки. Дейността преминава през по-голямата си част в разговор. Предлагаме да бъдат разработени няколко основни въпроса. Отговорите на учениците са изключително важни в тази ситуация, тъй като получаваме информация от тях за личния им опит по темата за сътрудничеството. Те ни помагат да съсредоточим усилията си върху това, което не е ясно, а също и да насочим учениците към заключението, че когато си сътрудничим, можем да направим повече. Мога да се справя сам, но когато имам подкрепа и си сътрудничим мога повече!

Защо хората си сътрудничат?

Кога трябва да работим в екип?

Какво кара някои хора да предпочитат да работят сами?

Предложете някои правила, необходими за съвместна работа.

Защо е важно да спазваме правилата за работа в екип?

С какви хора най-много обичате да работите в екип?

Как си представяте сътрудничество в: изграждане на сграда, отпечатване на учебник, правене на филм, изграждане на силен отбор по гимнастика, правене на конфитюр...







## **Модул 3: Работа в екип и Управление на конфликта**

### **Урок 1: Сътрудничеството печели деня**

#### **Закриване на урока и дебрифинг:**

Дебатиране

Защо е важно да си сътрудничим?

Смятате ли, че сътрудничеството е важно?

Споделете три ситуации, в които смятате, че е по-добре да си сътрудничите в група.

#### **Времева линия/работна програма:**

00.00 Въведение (3 мин)

00.03 Преговор на предишния модул/урок (2 мин)

00.05 Упражнение за разгриване с дебрифинг и въведение в следващата дейност (10 мин)





## Модул 3: Работа в екип и Управление на конфликта

### Урок 2: Работата в екип е страхотна

**Продължителност: 45 мин.**

**Преговор:** В началото на всеки урок е силно препоръчително да се преразгледа с учениците това, което са научили по време на предишния урок / модул и чрез използване на тази информация, да се свърже с текущата. Това помага за затвърждаване и консолидиране на знанията в холистично цяло.

#### **Теоретична обосновка:**

Чрез групова работа, учениците се научават да разпознават и управляват конфликтите по конструктивен начин. Това насърчава среда на сътрудничество и доверие, което дава възможност на членовете на екипа да излязат с творчески решения. Груповата работа насърчава ефективната комуникация и уменията за управление на конфликти при младите ученици, което води до подобрена работа в екип и по-добри образователни резултати. Учениците стават по-уверени в способностите си да си сътрудничат и координират усилията си за постигане на желаната цел. С практиката те могат да развият междуличностни умения дори в ранна възраст - като активно слушане, решаване на проблеми и вземане на решения, които ще бъдат безценни активи за тяхното бъдеще.





## **Модул 3: Работа в екип и Управление на конфликта**

### **Урок 2: Работата в екип е страхотна**

#### **Ключови цели на обучението:**

Учениците знаят, че заслужават да бъдат уважавани техните вярвания и желания.

Учениците осъзнават колко е важно да могат да кажат "не".

Учениците могат да участват в екипните процеси и са наясно, че всеки член на екипа може да допринесе по някакъв начин.

Учениците знаят, че трябва да изчакат своя ред. Те могат да работят в екип с различни партньори.

Учениците могат да разсъждават върху действията си с напътствия от възрастни.





## Модул 3: Работа в екип и Управление на конфликта

### Урок 2: Работата в екип е страхотна

#### Специфични дейности и задачи:

Въведение - Поздрави, представяне на деня и повтаряне на основните правила - когато някой говори, другите са мълчаливи, уважителни и подкрепящи.

Енерджайзър - Ние сме различни и имаме нещо общо. Целта на дейността е да обединим в групи различни деца, които не са имали възможност да работят и общуват заедно.

Учениците седят в кръг. Учителят стои в центъра на кръга и дава указания на учениците как да се групират.

Пример: Всички с кафяви очи да се съберат на прозореца; всички с бели обувки, за да застанат зад столовете си; и т.н.

Техниката е ценна, защото: дава възможност на учениците да общуват помежду си и с всички в класа;

Помага на учениците да се чувстват част от едно цяло - групата;

Учениците придобиват умения за индивидуална работа.

Задачите, ориентирани към учениците, подобряват концентрацията. Помагат при разрешаването на конфликти между отделните ученици и подобрява общуването между тях. Развива умения за работа в екип.

Дебат срещу диалог Управление на конфликти

Дейност <https://symondsresearch.com/conflict-management-activities/>





## Модул 3: Работа в екип и Управление на конфликта

### Урок 2: Работата в екип е страхотна

Активност: 10 минути.

1. Помолете участниците да работят по двойки.
2. Помолете всяка двойка да застане една срещу друга и да издържи един от юмруците си (като в играта Камък, ножица, хартия) и да кажат заедно: **“Нищо, нещо, всичко!”** След като кажат думата "нещо" всеки участник ще трябва да каже името на един обект, за който може да се сети (например кола, маса, котка, цвете).

Урок за разрешаване на конфликти

3. Сега помолете участниците да обсъдят помежду си играта, като твърдят, че техният предмет е по-добър от предмета на другия човек.
4. Дайте им около 3 минути за обсъждане.  
След три минути спрете играта и помолете участниците да се включат този път в диалог. Обяснете, че това означава да си задават въпроси един на друг за техните предмети, да слушат отговорите и да постигнат споразумение помежду си.

Оставете около 5 минути за това.

5. В края на упражнението започнете дискусия с целия клас.





## **Модул 3: Работа в екип и Управление на конфликта**

### **Урок 2: Работата в екип е страхотна**

6. Обяснете, че дебатите са опит да докажете, че вашата позиция е по-добра от позицията на другия човек. Целта е да се "спечели" над другия човек, като се намерят грешки в позицията на другия човек.

Диалогът вместо това е свързан с разбиране и сътрудничество. Целта на диалога е да се постигне взаимно разбирателство, като същевременно се оценят силните страни на позицията на другия човек.

7. Въпросите, които можете да зададете, за да започнете дискусията, може да включват:

Как се чувствахте във всяка ситуация (дебати срещу диалог)?

Как реагирахте на всяка ситуация?

Как бихте се държали в реални конфликтни ситуации?

Как се промениха нещата, когато преминахте от дебат към диалог?

Трудно ли е да слушате, когато някой не е съгласен с вас?

Защо?

Как стигнахте до споразумение?





## Модул 3: Работа в екип и Управление на конфликта

### Урок 2: Работата в екип е страхотна

#### Закриване на урока и дебрифинг:

Прегледайте основните точки, умения, факти и процеси от урока.

Учениците споделят, че са били в няколко различни групи в края на урока. Те са участвали в различни отбори с различни ученици. Комуникацията между учениците се подобрява и тези дейности са добър начин за разрешаване на конфликти между учениците.

- Развитие на умения за работа в екип

- Създаване на навици за управление на конфликти.

На учениците се дава възможност да споделят дали са харесали работата в екип и всеки участник трябва да изрази отношението си към екипа само с една дума. За още по-силен ефект думите за въздействие могат да бъдат записани на лист хартия и припомнени от учениците в различни конфликтни ситуации.

#### Времева линия/работна програма:

00.00 Въведение (3 мин)

00.03 Преговор на предишния модул/урок (2 мин)

00.05 Упражнение за разгриване с дебрифинг и въведение в следващата дейност (10 мин)

00.15 Разговор - Защо хората си сътрудничат? (25 мин) с разбор

00.40 рефлексия (5 мин)





## Модул 3: Работа в екип и Управление на конфликта

### Урок 3: Заедно сме по-силни

Продължителност: 45 мин.

**Преговор:** В началото на всеки урок е силно препоръчително да се преразгледа с учениците това, което са научили по време на предишния урок / модул и чрез използване на тази информация, да се свърже с текущата. Това помага за затвърждаване и консолидиране на знанията в холистично цяло.

#### Теоретична обосновка:

Работата в екип е когато хората се обединяват, за да постигнат заедно една цел. Това включва уменията на учениците и учителите да работят заедно, да общуват, да бъдат креативни и да се уважават в училище. Важно е да се спазват правилата в клас, които помагат за добрата групова работа, да се разрешават конфликти и децата да се развиват емоционално. Работата в екип включва организиране на процесите, ефективност, управление на времето, представяне и размисъл. Това учи учениците как да бъдат част от екипа и е важно за техния успех в живота и кариерата.

#### Ключови цели на обучението:

Взаимопомощ - помагат си взаимно, за да постигнат най-доброто от себе си, Активно слушане и уважение към различните мнения; Всеки може да допринесе с идеи; Разрешаване на конфликти; Управление на взаимоотношенията в рамките на групата.







## **Модул 3: Работа в екип и Управление на конфликта**

### **Урок 3: Заедно сме по-силни**

Въведение:

Здравейте! Днес ще започнем с повторение на основните правила: когато един говори, останалите слушат в тишина, с уважение и подкрепа.

Енерджайзър - "Ние сме най-добрият отбор":

Разделяме класа на четири групи, всяка с 5-6 ученика. Можете да се разпределите, като се броите - първи, втори, трети и така нататък, като всеки "първи" формира един отбор, всеки "втори" друг, и така далее. Всяка група заема свое място в класната стая. На голяма дъска, вие имате около 5 минути да напишете имената си, да обясните защо вашият отбор е най-добрият и да нарисувате отборното лого, което ще използвате във всички игри.

Целта на този енерджайзър е да помогне на новите членове на отбора да се почувстват включени и да работят заедно като екип от самото начало, въпреки различията си. След като времето изтече, всеки отбор представя своето лого и в няколко изречения обяснява защо са най-добрите.





## Модул 3: Работа в екип и Управление на конфликта

### Урок 3: Заедно сме по-силни

- "Нашите истории":

Класът се разделя на четири групи, всяка състояща се от 5-6 деца. На всяка група се предоставя лист хартия и химикалка, като всяка група получава различен цвят. Основната задача на отборите е да сътворят забавна история, като всеки ученик допринася с едно изречение. Важното правило е, че учениците не трябва да четат предишните изречения, докато добавят своето. Този процес се повтаря 2-3 пъти, докато всяка група създаде история от приблизително 15 изречения.

След завършване на писането, всяка група избира един свой представител, който ще прочете създадената история на глас пред целия клас. Хумористичните и неочаквани обрати в историите често предизвикват смях и радост сред учениците, като по този начин се създава весела и позитивна атмосфера. Тази дейност не само забавлява, но и насърчава учениците да работят заедно като екип, като същевременно развиват творческите си умения и чувство за колективна отговорност.

Учителят дава насоки за ясно и разбираемо писане, като подчертава значението на създаването на интересни и оригинални истории, които могат да се борят за "първото място" в неформално състезание за най-добра история.

За да се поддържа интересът и динамиката, активността може да бъде повторена след няколко часа, като се сменят участниците в отборите. Това дава възможност на всеки ученик да работи с различни съученици и да сподели различни идеи и перспективи, което обогатява общия опит и учене в класната стая.





## Модул 3: Работа в екип и Управление на конфликта

### Урок 3: Заедно сме по-силни

#### Времева линия/работна програма:

00.00 Въведение (3 мин)

00.03 Преговор на предишния модул/урок (2 мин)

00.05 Упражнение за разгриване с дебрифинг и въведение в следващата дейност (10 мин)

00.15 Нашите истории (25)

00.40 рефлексия (5 мин)

#### Закриване на урока и дебрифинг:

Закриване на урока и дебрифинг - "Харесвам те, защото...":

За закриване на урока, учениците се подреждат в кръг. Всеки по ред изрича комплимент към съученика до себе си, започвайки с „Харесвам те, защото...“ и посочва нещо положително за този ученик. Това продължава, докато всеки ученик не е участвал.

Тази дейност е важна, защото:

- Подчертава значението на всеки глас в класа.
- Насърчава позитивното отношение и уважението между учениците.
- Създава чувство на общност и екипна работа.

Това е ефективен начин да завършим урока с положително настроение и усещане за взаимоподкрепа.





## Модул 3: Работа в екип и Управление на конфликта

### Урок 4: Представете си ни заедно

Продължителност: 45 мин.

**Преговор:** В началото на всеки урок е важно да се направи преговор на материала от предишния урок или модул. Това включва свързване на новата информация с вече наученото, което укрепва и обединява знанията в цялостна система.

#### Теоретична обосновка:

Груповите игри са отличен метод за обединяване на учениците. Те помагат за развитието на умения като сътрудничество, самоосъзнаване и екипен дух. Учениците в един отбор се учат на взаимопомощ и взаимно приемане, което води до създаването на трайни връзки. Тези дейности предоставят на децата жизнени уроци, които остават ценни дори след завършване на образованието им. Игрите обединяват учениците и създават връзка между тях, като играейки заедно, те придобиват важни умения, полезни както в играта, така и в живота.

#### Ключови цели на обучението:

Учениците развиват среда за активно взаимодействие с други - както с връстници, така и с възрастни. Основната цел на игровата дейност е да подпомогне ориентацията в социалната среда и уменията за работа в екип. Това включва развитие на социална и емоционална интелигентност, както и на социални и творчески умения.





## Модул 3: Работа в екип и Управление на конфликта

### Урок 4: Представете си ни заедно

#### Специфични дейности и задачи:

##### Въведение:

Поздрави, представяне на деня и повтаряне на основните правила - когато някой говори, другите са мълчаливи, уважителни и подкрепящи.

##### Енерджайзър - "Сляп":

Необходими материали: превръзка за очи (или кърпичка), голям лист хартия, моливи или пастели.

Описание на дейността: Децата се разделят на двойки и седят едно до друго на масата. Връзват се дясната ръка на едното дете и лявата ръка на другото от лакътя до ръката, като на всяка ръка се дава молив или пастел с различен цвят. Преди да започнат да рисуват, децата обсъждат и се споразумяват какво ще нарисуват. Времето за рисуване е 5-6 минути. За да се усложни задачата, едното дете може да бъде със завързани очи, а "зрящият" играч да насочва движенията на "слепия".





## **Модул 3: Работа в екип и Управление на конфликта**

### **Урок 4: Представете си ни заедно**

"На самотен остров":

Класът се разделя на четири групи, всяка с 5-6 ученици. Всеки ученик получава лист хартия и задачата да нарисова предмет по свой избор. След като всички завършат, листовите се събират и разпределят случайно между отборите, като всеки получава по 5-6 листа.

Следва забавната част: учениците се представят на пустинен остров, където единствените налични предмети са тези, изобразени на листовите. Всяка група трябва да представи своите предмети и да убеди останалите в класа, че те са достатъчни за оцеляване на острова.

Учениците имат 4-5 минути за рисуване на предметите, последвани от още 4-5 минути за обсъждане в групата как да защитят избора си на предмети. В края, всеки отбор представя своите аргументи пред класа.

Важно е да се дадат начални инструкции за работа в екип и избягване на конфликти между различните групи.





## Модул 3: Работа в екип и Управление на конфликта

### Урок 4: Представете си ни заедно

#### **Закриване на урока и дебрифинг:**

Всеки отбор рисува обща картина на самотния остров с нещата, които ще бъдат там. Децата развиват своите естетически умения и уменията си за работа в екип и въображение.

#### **Времева линия/работна програма:**

00.00 Въведение (3 мин)

00.03 Преговор на предишния модул/урок (2 мин)

00.05 Упражнение за разгриване с дебрифинг и въведение в следващата дейност (10 мин)

00.15 На самотен остров ( 25 мин )

00.40 Рефлексия (5 мин)





**Back to school**

foundation of  
happiness

## Модул 4: Емоционално осъзнаване

### Въведение

Самосъзнанието е ключов елемент в развитието на всяко дете. Участието в дейности, които стимулират самосъзнанието, помага на децата да разберат по-добре себе си, своите цели и да развият силна идентичност. Дейности, като идентифициране на емоции, анализиране и размисъл върху личния опит, както и разработване на стратегии за справяне с различни ситуации, са отлични начини за укрепване на самосъзнанието при децата. Чрез ангажиране в такива дейности, децата развиват увереност и способността да изграждат смислени взаимоотношения с околните.



Co-funded by  
the European Union





## Модул 4: Емоционално осъзнаване

### Урок 1: Разбиране на себе си, вашите емоции

Продължителност: 45 мин.

**Преговор:** В началото на всеки урок е силно препоръчително да се преразгледа с учениците това, което са научили по време на предишния урок / модул и чрез използване на тази информация, да се свърже с текущата. Това помага за затвърждаване и консолидиране на знанията в холистично цяло.

#### **Теоретична обосновка:**

Самосъзнанието е процесът на разбиране на собствената си личност. То е ключово за развитието, тъй като дава възможност за по-голям контрол над мислите и действията. Децата започват да развиват самосъзнание около двегодишна възраст, когато осъзнават, че са отделни от околните хора и предмети. Самосъзнанието е важно, защото помага на индивида да разбира своите мисли и емоции, което от своя страна улеснява контрола над поведението. Осъзнаването на собствените чувства позволява по-ефективно управление на реакциите в различни ситуации.





## Модул 4: Емоционално осъзнаване

### Урок 1: Разбиране на себе си, вашите емоции

Самосъзнанието е от съществено значение за децата, тъй като им помага да разберат себе си и своите емоционални реакции. Например, дете, което разпознава своята склонност към лесно раздразнение или тъга, може да разбере по-добре как тези чувства влияят на поведението му. Без самосъзнание, децата могат да се сблъскат с повече трудности и объркване в живота си. Самосъзнанието е важно за изграждането на щастлив и успешен живот, като дава възможност на децата да се насочат към успех в различни аспекти на живота си.

#### **Ключови цели на обучението:**

Разбирането на концепцията за "Аз-ът" е ключово за развитието на точно самосъзнание при учениците. Те имат способността да идентифицират и категоризират своите емоции, като разбират, че всички емоции са важни и имат своето място. Учениците също така могат да усещат как различните емоции се проявяват в тялото им, което е важна стъпка към разбирането на техните емоционални реакции и управлението на тези реакции в различни ситуации.





## Модул 4: Емоционално осъзнаване

### Урок 1: Разбиране на себе си, вашите емоции

#### Специфични дейности и задачи:

Въведение - Поздрави, представяне на деня и повтаряне на основните правила - когато някой говори, другите мълчат, уважителни са и помагат.

Енерджайзър - Стоим в кръг

1. Демонстрация на емоции: Учителят изразява определена емоция, като например тъга. Всеки ученик в кръга последователно имитира тази емоция, след което всички заедно я изразяват.
2. Разнообразие от емоции: Процесът се повтаря с различни емоции - радост, гняв, срам, страх и други. Всяка емоция се изразява индивидуално, последвана от колективно изразяване.
3. Разбор: След като всички емоции са били изразени, учителят води дискусия за това как се чувстват учениците, когато изразяват всяка емоция.
4. Групова дейност с емоджита: Разделете учениците на малки групи по 4 души. Подгответе карти с емоджита, които отразяват същите емоции, използвани в енерджайзъра. Всяка карта трябва да показва ясно емоцията и да има надпис с една дума, описваща емоцията.
5. Творческа задача: Дайте на всяка група карти с емоджита, ножици, лепило, голяма хартия и изрезки от вестници. Учениците трябва да изберат емоджи и да намерят в изрезките изображения на хора или неща, които изразяват същата емоция. След това залепят избраните изображения на голямата хартия около съответното емоджи.

Тази дейност помага на учениците да разпознават и изразяват емоции, както и да развиват своето въображение и творчески умения.





## Модул 4: Емоционално осъзнаване

### Урок 1: Разбиране на себе си, вашите емоции

След като учениците завършат своите плакати, те имат възможността да ги представят пред класа. По време на презентациите, дискусиата се фокусира върху това как учениците смятат, че се чувстват при изразяване на различни емоции. Важни въпроси включват:

- Как мислите, че се чувствате, когато изпитвате тази емоция?
- Усещате ли напрежение или болка в някоя част на тялото си, когато изпитвате определена емоция?
- Помните ли момент, когато сте се чувствали по подобен начин?

Тези въпроси помагат на учениците да разберат, че всички емоции са важни и естествени, и че всеки човек ги изпитва. Целта е да се насърчи открит и честен разговор за емоциите, като се подчертава, че е нормално и здравословно да се изразяват и разбират различните емоционални състояния.

Времето за размисъл след тази дейност ще бъде организирано като отделен раздел, където учениците могат да обмислят и разсъждават върху това, което са научили и изразили по време на дейността.





## Модул 4: Емоционално осъзнаване

### Урок 1: Разбиране на себе си, вашите емоции

#### Закриване на урока и дебрифинг:

Игра "Термометър на мненията".

Организирайте класната стая като термометър. В единия край, където е "студено", учениците застават, ако не се съгласяват с изказването, а в другия край, където е "горещо", застават, ако напълно се съгласяват с изказването. 0 означава пълно несъгласие, 30 - пълно съгласие, а между тях - ако все още не са сигурни в своето мнение.

Изказвания:

- Всички емоции имат еднаква стойност.
- Осъзнавам, че когато изпитвам определена емоция, тялото ми реагира по специфичен начин (болка в гърдите, стомашни болки, пеперуди в стомаха, треперене и т.н.).
- Правилно е да споделям с другите как се чувствам.
- Всички хора по света изпитват едно и също разнообразие от емоции.

#### Времева линия/работна програма:

00.00 Въведение (3 мин)

00.03 Преговор на предишния модул/урок (2 мин)

00.05 Упражнение за разгриване с дебрифинг и въведение в следващата дейност (10 мин)

00.15 Коя емоция и разбор на дейността (25 мин)

00.40 Рефлексия (5 мин)





## Модул 4: Емоционално осъзнаване

### Урок 2: Усещане за собствената личност

**Продължителност: 45 мин.**

**Преговор:** В началото на всеки урок е силно препоръчително да се преразгледа с учениците това, което са научили по време на предишния урок / модул и чрез използване на тази информация, да се свърже с текущата. Това помага за затвърждаване и консолидиране на знанията в холистично цяло.

**Теоретична обосновка:**

Себеусещането е начинът, по който възприемаме себе си и е важно за образователното, социалното и емоционално развитие. За да преминат успешно през различните етапи на живота си (от детска градина към училище, от начално към гимназиално и т.н.), децата трябва да имат здравословна представа за себе си. Ето някои начини, по които децата могат да подобрят себеусещането си:

1. Практикувайте позитивно самоговорене. Напомняйте си, че сте умни, способни и заслужавате успех.
2. Приемете своите силни и слаби страни. Разбирането и приемането на себе си е ключово за здравословното себеусещане.
3. Поставете си цели и се стремете към тяхното постигане. Успехът в постигането на целите може да повиши самочувствието.
4. Развивайте положителни взаимоотношения с другите. Здравите социални връзки подкрепят позитивното себеусещане.





## Модул 4: Емоционално осъзнаване

### Урок 2: Усещане за собствената личност

Обграждането с позитивни хора може да подобри начина, по който виждаме себе си. Приемането на собствената ни уникалност е ключово за здравословното самоусещане. Самовъзприемането е критично, тъй като влияе на нашите мотивации, отношения и поведение.

Самоусещането се развива през целия ни живот, от ранното детство до зрелостта. През този период непрекъснато научаваме нови неща за себе си, откриваме страсти и формираме вярвания, които оформят нашата идентичност. Тези идеи се обединяват, за да създадат детайлен образ на нашата идентичност, който става все по-ясен с всяка изминала година.

Когато имаме здравословно и позитивно самоусещане, сме склонни да се грижим за себе си, да поставяме граници и да отстояваме своите нужди. Това води до увереност и стабилност в отношенията и способността да се справяме със стреса и неуспехите. В противен случай, отрицателното или изкривено самоусещане може да доведе до трудности в справянето с житейските предизвикателства и по-голяма вероятност за развитие на психични проблеми.





## **Модул 4: Емоционално осъзнаване**

### **Урок 2: Усещане за собствената личност**

Себеусещането е формирано както от вътрешни, така и от външни фактори. Вътрешните фактори включват нашите интереси, мисли и реакции на околната среда, докато външните фактори са начинът, по който другите ни възприемат. Семейството, приятелите, училището и медиите са примери за външни влияния, които оформят нашето самочувствие. Всеки човек в нашия живот, от близки до случайни познати, допринася за формирането на нашата идентичност.

Себеусещането не е статично, а динамично и се променя с времето. Местата, които имат значение за нас, и хората, с които се срещаме, активно влияят на нашето бъдеще самочувствие. Всеки опит, който се откроява, може да повлияе на нашето самочувствие.

Образователните цели включват:

- Разбиране на концепцията за себеусещане от учениците.
- Осъзнаване, че себеусещането зависи както от вътрешни, така и от външни фактори.
- Развитие на умения за саморефлексия.
- Осъзнаване, че себеусещането не е постоянно и може да се променя с времето.







## Модул 4: Емоционално осъзнаване

### Урок 2: Усещане за собствената личност

#### Специфични дейности и задачи:

Въведение - Поздравете учениците и представете дневния план. Напомнете основните правила за уважение и сътрудничество - когато един говори, другите слушат.

Преговор на предишния модул - Ще бъде обсъден в следващия раздел.

Енерджайзер - Седим в кръг

Учителят дава команди, като например: "Всички, които обичат шоколад, сменят местата си." Децата, на които командата се отнася, трябва да сменят местата си.

Продължете с различни команди, като "обичат футбол", "свирят на инструмент", "страхуват се от страшни филми", "могат да поставят крака си над главата", "обичат да носят дънки", "имат повече от един брат или сестра" и т.н. В разбора на играта попитайте децата дали са успели да сменят местата си, какви други качества биха добавили към играта и какъв според тях е смисълът на играта (разнообразие, но и общи качества, които споделяме с другите).





## Модул 4: Емоционално осъзнаване

### Урок 2: Усещане за собствената личност

Изкуството е чудесен начин за развиване на социално-емоционални умения. Използвайте предварително подготовения шаблон на човешка глава (профил) и отпечатайте достатъчно копия за всички ученици. Осигурете списания, ножици и лепило, за да помогнете на децата да създадат свой личен колаж.

Насърчавайте ги да включат думи и изображения, които отразяват тяхната личност. Отделете 10 минути за творческия процес. След това организирайте учениците в малки групи от по 4 души, където те да споделят своите колажи помежду си за 10 минути.

По време на този процес, всеки в групата може да предложи положителни добавки към колажа на другите. След това дайте на учениците още 5 минути да добавят елементи, които представят техните бъдещи амбиции или желания.

Това е личен момент и не е задължително да се споделя с другите.

Времето за размисъл ще бъде обсъдено в отделен раздел.





## Модул 4: Емоционално осъзнаване

### Урок 2: Усещане за собствената личност

#### **Закриване на урока и дебрифинг:**

На екрана пред вас се появяват образи от вашето минало. Виждате се като по-малко дете, играещо и усмихнато. Виждате моменти, в които сте били щастливи и се чувствате горди от себе си. Позволете на тези спомени да ви напълнят с топлина и радост.

Сега екранът започва да показва образи от настоящето. Виждате себе си в училище, у дома, с приятели. Забележете как се чувствате в тези моменти. Ако има моменти на стрес или несигурност, позволете им да се разтворят с всеки дъх, който отпускате.

След това, екранът започва да показва бъдещето. Виждате себе си постигащи целите си, бъдещи успехи и радостни моменти. Представете си как изглежда това бъдеще, какво правите, къде сте, кой е с вас. Усетете увереността и радостта, която тези образи ви носят.

Сега, бавно се връщайте към настоящето. Поемете още един дълбок дъх и когато го отпуснете, почувствайте как се връщате в стаята. Помръднете пръстите на ръцете и краката си и когато сте готови, бавно отворете очите си.

Завършете сесията, като попитате учениците как се чувстват и дали има нещо, което биха искали да споделят от своето въображаемо пътуване.





## **Модул 4: Емоционално осъзнаване**

### **Урок 2: Усещане за собствената личност**

Гледайки тези моменти на любов и доброта, осъзнавате колко важна е любовта в живота ви. Виждате как любовта ви е помогнала да преодолеете трудности и да създадете щастливи спомени. Всеки момент на любов и доброта, който сте дали или получили, е оставил следа в сърцето ви.

Сега, докато продължавате да дишате дълбоко и спокойно, помислете за всички хора, които обичате и които ви обичат. Помислете за тяхната подкрепа, топлината и безусловната любов. Почувствайте как тези чувства на любов и благодарност се разпространяват из цялото ви тяло.

Сега, когато сте готови, започнете бавно да се връщате към настоящето. Поемете още един дълбок дъх и когато го отпуснете, почувствайте как се връщате в стаята. Помръднете пръстите на ръцете и краката си и когато сте готови, бавно отворете очите си.

Завършете сесията, като попитате учениците как се чувстват и дали има нещо, което биха искали да споделят от своето въображаемо пътуване.





## **Модул 4: Емоционално осъзнаване**

### **Урок 2: Усещане за собствената личност**

Любовта е като меко, пухкаво одеяло, което ни обгръща с топлина, спокойствие и щастие. Тя е в нас и около нас, като невидима сила, която ни свързва с другите. Любовта е в грижата, която показваме, в добрите дела, които правим, в благодарността и добротата, които изразяваме. Тя е в търпението и разбирателството, което проявяваме към другите и към себе си.

Когато изразяваме любовта си всеки ден, сърцата ни се изпълват с радост и удовлетворение. Това щастливо чувство на любов ни напомня, че сме важна част от една голяма, любяща общност. Нека помним всичката тази любов, която носим в себе си, и колко лесно можем да я споделяме чрез прости актове на доброта към себе си и другите.

Ти си прекрасен, ти си чиста любов! И винаги помни, колко много те обичам. Ти си едно от най-светлите неща в моя живот и аз съм ти безкрайно благодарен. Помни това усещане за любов, което е като меко, пухкаво одеяло, обгръщащо те, каращо те да се чувстваш топло, спокойно и щастливо.





## Модул 4: Емоционално осъзнаване

### Урок 2: Усещане за собствената личност

Сега постепенно започвате да чувате звуците около вас. Усещате как се събуждате, усещате краката, ръцете, торса си, осъзнавате мислите си. Бавно стиснете юмруци, движете пръстите на краката си, бавно движете ръцете и краката си. Когато се почувствате готови, бавно отворете очи и останете неподвижни, без да говорите. Когато всички отворят очите си, помолете ги да изразят с една дума чувствата си от днешната работилница. Един по един. Изкажете окуражаващи думи и благодарете за участието. Пожелайте им добър ден.

-----

#### ОСНОВНИ НАСОКИ ЗА НАПРАВЛЯВАНА РЕЛАКСАЦИЯ

Ето един базов сценарий за релаксация, който може да се използва с 6-годишно дете:

Намерете тихо и удобно място, където можете да седнете или да легнете с детето. Насърчавайте детето да затвори очи и да вдишва дълбоко. Докато детето вдишва, кажете "вдишайте спокойствие" и докато издишва, кажете "издишайте напрежението".





## **Модул 4: Емоционално осъзнаване**

### **Урок 2: Усещане за собствената личност**

След това проведете детето през сканиране на тялото. Започнете от върха на главата и постепенно се спуснете към пръстите на краката, като казвате неща като "отпуснете скалпа си, отпуснете челото си, отпуснете челюстта си, отпуснете врата и раменете си, отпуснете ръцете и дланите си, отпуснете гърдите си, отпуснете корема си, отпуснете краката и стъпалата си".

След сканирането на тялото, насърчете детето да визуализира спокойно място, като плаж или парк. Накарайте го да си представи гледките, звуците и усещанията на това място. Завършете сесията за релаксация, като кажете нещо като "поемете дълбоко въздух и го пуснете бавно, усещайки се спокойни и отпуснати". Поддържайте тона на гласа си успокояващ и спокоен и насърчете детето да се съсредоточи върху дишането и тялото си, докато се отпуска.

Може да отнеме няколко опита, докато детето овладее тази техника, но с практика то ще може да използва тази техника за релаксация самостоятелно, за да помогне в управлението на стреса и напрежението.





## Модул 4: Емоционално осъзнаване

### Урок 3: Теория и практика на осъзнатостта (Благодарност)

**Продължителност: 45 мин.**

**Преговор:** В началото на всеки урок е силно препоръчително да се преразгледа с учениците това, което са научили по време на предишния урок / модул и чрез използване на тази информация, да се свърже с текущата. Това помага за затвърждаване и консолидиране на знанията в холистично цяло.

#### **Теоретична обосновка:**

Осъзнатостта е процесът на пълно съсредоточаване върху настоящия момент. Това може да се практикува в различни ситуации - от подготовката за изпълнение на наказателен удар в баскетбола до простото дълбоко дишане, докато гледате телевизия. Хората, които практикуват осъзнатост, обикновено изглеждат спокойни и съсредоточени, без да се отвличат от външни разсейвания като шум или други задачи. Един от начините да се практикува осъзнатостта е чрез изпитване на благодарност.

Фокусирането върху определени моменти ни помага да бъдем напълно присъстващи в настоящето, без да бъдем разсейвани от други мисли или задачи. Но практикуването на благодарността не се ограничава само до изпитването на благодарност в момента. То включва и осъзнаването на положителните моменти в живота. Всеки знае какво е да се чувстваш благодарен. Децата в трети клас често изпитват благодарност, когато получат подарък или когато някой направи нещо хубаво за тях. Но каква е същността на благодарността?







## Модул 4: Емоционално осъзнаване

### Урок 3: Теория и практика на осъзнатостта (Благодарност)

Благодарността е емоцията, която изпитваме, когато сме признателни за нещо, което някой е направил за нас или когато получим подарък. Тя може да се прояви, когато приятел ни подари нещо или когато някой ни помогне с нещо, например като носи нашите покупки. Благодарността е силна емоция, която може да има положително въздействие върху нашия живот. Тя може да подобри настроението ни, да ни помогне да се справим със стреса и дори да подобри нашето здраве. Когато изпитваме благодарност, ние признаваме всички хубави неща в живота си и оценяваме това, което ни е дадено. Благодарността е важна емоция, която трябва да бъде изразявана. Можем да покажем благодарност, като благодарим на някого, който е направил нещо хубаво за нас, или като направим нещо хубаво за другите. Децата в трети клас могат да практикуват благодарност, като водят дневник за благодарност, където всеки ден записват или рисуват три неща, за които са благодарни. Това може да бъде всичко - от слънцето, което грее, до вкусна закуска. Практикуването на благодарност е чудесен начин да се чувстваме по-щастливи и позитивни. Това също е страхотен начин да покажем на другите, че ги ценим. Благодарността е ценна емоция, и децата в трети клас могат да се възползват от нейното изразяване всеки ден. Учениците разбират концепцията за живеене в настоящето. Те осъзнават, че практикуването на благодарност ги кара да бъдат в настоящето, фокусирани върху положителните аспекти на живота си. Те придобиват инструмент за практикуване на благодарност.





## Модул 4: Емоционално осъзнаване

### Урок 3: Теория и практика на осъзнатостта (Благодарност)

#### Ключови цели на обучението:

- Учениците разбират концепцията да живеят в настоящето.
- Те разбират, че практикуването на благодарност ви кара да бъдете в настоящето, фокусирани върху положителните аспекти на живота.
- Те придобиват инструмент за практикуване на благодарност.

#### Специфични дейности и задачи:

Лов на съкровища: Учениците получават шаблон за търсене на съкровища, който учителят е подготвил предварително. В шаблона са включени различни задачи и въпроси, като например: "Намерете нещо в класа, което ви харесва", "Кой е най-важният човек за вас?", "Кой би бил любимият ви учител?", "Най-добрият ви приятел", "Любимият ви спорт", "Какво ви кара да се чувствате в безопасност?", "Какво ви кара да се чувствате щастливи?" и т.н. Целта е да има поне 20 задачи или въпроси. Учениците получават шаблона и трябва сами да намерят "съкровището". За всеки въпрос те отговарят чрез писане, рисуване или използване на символи, като изразяват своя отговор с една или две думи, символи или рисунка, които могат да бъдат асоциации. Те имат 15 минути за изпълнение на задачата.





## Модул 4: Емоционално осъзнаване

### Урок 3: Теория и практика на осъзнатостта (Благодарност)

Тази дейност е насочена към самоосъзнаване и благодарност. Учениците не споделят своите отговори в момента на изпълнение на задачата. Целта е всеки да си припомни колкото се може повече положителни неща за себе си. Важно е да напомним на децата, че дори в лоши дни, винаги има неща, хора и ситуации, които ни носят радост и щастие.

Следващата дейност е създаването на Дърво на благодарността за класа. Учителят трябва да подготви ствол и клони на дървото от цветна хартия, както и листа (около два пъти повече от броя на учениците). Всяко дете ще получи две листа. Дървото трябва да е поне 1,5 м високо и да има минимум 8 клони. Листата трябва да са с размери около 10 x 5 см.

Преди да започнат, учителят обяснява на децата значението на благодарността. Всеки ученик избира 5 неща, за които е благодарен, от отговорите си от Лова на съкровище. Дървото се закача на стената, и учениците добавят своите листа с благодарности на клоните. Всеки чете или показва своето листче, след което го залепва на дървото. Процесът включва 5 минути за въвеждане, 5 минути за писане/рисуване на листата и 10 минути за представяне и поставяне на клоните. В края има 5 минути за размисъл.





## **Модул 4: Емоционално осъзнаване**

### **Урок 3: Теория и практика на осъзнатостта (Благодарност)**

#### **Закриване на урока и дебрифинг:**

Разискване:

По какъв начин показвате благодарността си?

Защо е важно да размишлявате и върху благодарността си в трудните моменти?

Какво научихте в днешните си дейности?

#### **Времева линия/работна програма:**

00.00 Въведение (3 мин)

00.03 Преговор на предишния модул (2 мин)

00.05 Лов на съкровища с разбор и запознаване със следващата дейност (15 мин)

00.20 Благодарствено дърво на класа (20 мин)

00.40 Рефлексия (5 мин)





## Модул 4: Емоционално осъзнаване

### Урок 4: Реалистична самооценка

**Продължителност: 45 мин.**

**Преговор:** В началото на всеки урок е силно препоръчително да се преразгледа с учениците това, което са научили по време на предишния урок / модул и чрез използване на тази информация, да се свърже с текущата. Това помага за затвърждаване и консолидиране на знанията в холистично цяло.

Теоретична обосновка:

Развиването на уменията за реалистична самооценка е ключово за детското развитие, тъй като то подпомага разбирането на личните качества, слабости и възможности, както и улеснява поставянето и достигането на цели. Ето няколко метода, които могат да помогнат на децата в този процес:

Стимулирайте децата да анализират своите преживявания и успехи. Окуражете ги да обмислят своите силни и слаби страни, както и да разглеждат своите преживявания и успехи в контекста на техните връстници. Подкрепете ги в поставянето на цели. Целеполагането е ефективен метод за насочване на вниманието към силните страни и областите за подобрене. Работете с децата за формулиране на конкретни и достижими цели, насърчавайте ги да следят своя прогрес и да отбелязват своите успехи.





## Модул 4: Емоционално осъзнаване

### Урок 4: Реалистична самооценка

Предоставянето на възможности за децата да придобият нови умения е от съществено значение. Подкрепете разширяването на техните умения и знания, като им осигурите шансове за учене на нови неща. Това може да бъде постигнато чрез организирани дейности като курсове или семинари, или чрез по-неструктурирани преживявания като доброволчество или опитване на нови хобита.

Окуражавайте децата да търсят обратна връзка. Обратната връзка от други е важен елемент на реалистичната самооценка. Насърчавайте децата да получават обратна връзка от учители, треньори и други доверени възрастни и ги учите как да използват тази информация за поставяне на цели и усъвършенстване на уменията си.

В крайна сметка, помощта за ангажиране на децата с реалистична самооценка може да бъде значим начин за подкрепа на тяхното лично и академично развитие. Това може да им помогне да осъзнаят своите силни страни, да идентифицират области за подобрене и да развият необходимите умения и знания за успех.

ИЗТОЧНИК: [линк](#)





## Модул 4: Емоционално осъзнаване

### Урок 4: Реалистична самооценка

#### Основни цели:

1. Учениците да осъзнаят, че всеки индивид притежава уникални силни страни.
2. Учениците да разпознават и артикулират своите лични силни и слаби страни.
3. Учениците да намират стратегии за превръщане на своите слабости в предимства.

#### Специфични дейности и задачи:

##### Въведение

Поздравяване, въведение в програмата за деня и повтаряне на основните правила - когато някой говори, другите мълчат, уважителни са и помагат.

##### Преговор на предишния модул:

1. Начало: Въведение в темата и целите на модула.
2. People Bingo: Интерактивна игра, насочена към насърчаване на социалната взаимодействие и разбиране между учениците.
3. Накарайте ги да работят за вас: Упражнение, фокусирано върху развиването на умения за преодоляване на препятствия и използване на слабостите като сили.
4. Извод: Обобщение на наученото и рефлексия върху ключовите моменти на модула.
5. Въпроси за оценка чрез дебат: Дискусия и дебат, насочени към оценка на разбиранията и мненията на учениците по темите на модула.

За допълнителна информация и подробности, моля, консултирайте предоставения източник от Средно училище за изграждане на доверие, 2018: "Преодоляване на препятствията".





## Модул 4: Емоционално осъзнаване

### Урок 4: Реалистична самооценка

#### Закриване на урока и дебрифинг:

##### ДЕБАТ

Въпроси: Защо е важно да сте наясно със собствените си силни страни?

Избройте три от личните си силни страни (или три неща, в които сте добри). Какви са някои от начините, по които можете да превърнете слабостта в сила?

#### Времева линия/работна програма:

00.00 Въведение (3 мин)

00.03 Преговор на предишния модул (2 мин)

00.05 Стартиране с разбор (3 мин)

00.15 People Bingo (10 мин)

00.25 Някои от двете (10 мин)

00.35 Накарайте ги да работят за вас (5 мин)

00.40 Заключение (2 мин)

00.42 Оценка (3 мин)







## **Модул 5: Емоционален самоконтрол и положителна перспектива**

### **Въведение**

Обучението на децата за емоционален самоконтрол и възприемане на живота по положителен начин е ключово за тяхното развитие като хармонични и успешни личности. Практикуването на медитация за осъзнатост, техники за релаксация и поставяне на цели са дейности, които спомагат за развиването на тези умения у децата. Те също така могат да бъдат насърчавани да водят дневник за благодарност или да се занимават с творчески изразни средства като изкуство и музика, което помага за по-добро управление на емоциите.

Чрез участие в тези дейности, децата учат как да контролират своите чувства и да формират по-позитивно отношение към живота.





## Модул 5: Емоционален самоконтрол и положителна перспектива

### Урок 1: Самоконтрол

Продължителност: 45 мин.

**Преговор:** В началото на всеки урок е силно препоръчително да се преразгледа с учениците това, което са научили по време на предишния урок / модул и чрез използване на тази информация, да се свърже с текущата. Това помага за затвърждаване и консолидиране на знанията в холистично цяло.

#### **Теоретична обосновка:**

Самоконтролът е способността да управлявате вашите действия, чувства и емоции. Пример за самоконтрол би бил, когато искате онази последна бисквитка, но използвате волята да не я ядете, защото знаем колко лоши могат да бъдат бисквитките за вас. Също така е достатъчно важно, за да имаме силна мотивация за нашите цели, така че те ни мотивират отвъд това просто да искаме нещо сладко от време на време. Има повече от един вид - като импулсивното пазаруване, което се случва редовно, но не винаги се забелязва от вас самите, до сравнително късно.

Самоконтролът е съществен аспект на човешкото поведение. Той е широко изследван в различни области като икономика, социална психология и неврология. Въпреки големия обем литература за самоконтрола, все още предстои да се научи много за него.





## **Модул 5: Емоционален самоконтрол и положителна перспектива**

### **Урок 1: Самоконтрол**

Изследването на произхода на самоконтрола представлява един от ключовите въпроси в тази област. Възниква въпросът дали самоконтролът е вродена способност или умение, което развиваме през времето. Отговорът все още не е ясен, като различни изследвания предлагат разнообразни гледни точки. Някои твърдят, че самоконтролът е вроден, докато други смятат, че се развива с времето.

Също така може да бъде изследвано и как функционира самоконтролът. Какви механизми стоят зад него? Има различни теории, като някои изследвания сочат към способността за потискане на импулси, докато други акцентират на способността за отлагане на удовлетворението. Въпреки че литературата по темата не предоставя еднозначни отговори, са направени някои общи изводи.

Един от тях е, че самоконтролът е ограничен ресурс, който може да се изчерпи с времето, правейки по-трудно устояването на изкушенията. Друг важен извод е, че самоконтролът може да се усъвършенства с практика. Упражняването на самоконтрол в една област може да подобри способността ви да го прилагате и в други сфери.





## **Модул 5: Емоционален самоконтрол и положителна перспектива**

### **Урок 1: Самоконтрол**

#### **Ключови цели на обучението:**

- Да се разсъждаваме върху действията, преди да го извършим.
- Не бързайте с гнева или раздразнението.
- Уважавайте другите и техните вещи.

#### **Специфични дейности и задачи:**

Въведение - Поздрави, представяне на деня и повтаряне на основните правила - когато някой говори, другите мълчат и са уважителни и подкрепящи.

Енерджайзър - Докоснете балона

(източник: <https://www.counselorkeri.com/2019/11/04/games-to-teachkids-self-control>)

Материали: Балони в различни цветове.

Подготовка: Учениците се подреждат в кръг и се разделят на два отбора, като се редуват - първият ученик в отбор 1, следващият в отбор 2, следващият отново в отбор 1 и така нататък. Разпръснете балоните в центъра на кръга.

Игра: Извикайте "Отбор 1!" и само учениците от този отбор трябва да потупват балоните. След това дайте ред на отбор 2, като само учениците от този отбор потупват балоните. Продължете да сменяте отборите на всеки 20-30 секунди. Учениците трябва да бъдат внимателни и да слушат, за да разберат кога е техният ред.

Разширение на играта: Използвайте многоцветни балони и обявявайте "забранен цвят". Учениците не трябва да докосват балони от този цвят. Променяйте забранените цветове, за да направите играта по-динамична и предизвикателна.





## Модул 5: Емоционален самоконтрол и положителна перспектива

### Урок 1: Самоконтрол

Учениците трябва да бъдат внимателни и да контролират импулсите си, когато се появи цветът, който не бива да докосват. Разбор: Беше ли трудно да не докосвате балона, когато не беше ред на вашия отбор или когато балонът не беше в правилния цвят? Как се чувствахте физически в този момент - имаше ли напрежение? Какво ви помогна да спазвате правилата? Проверихте ли дали всеки имаше възможност да докосне балона? Среца ли сте се с подобни ситуации в живота, където е трябвало да чакате? Какво ви помага в такива моменти?

Ролева игра:

Материали: Чанта с листчета, на които са написани или нарисувани разочароващи ситуации. Разделете децата на групи по четирима. Всяка група изтегля листче и показва как би реагирала в дадената ситуация.

Задачата на учителя е да похвали всяка група за техния принос и да зададе въпроси за алтернативни реакции - какво би станало, ако в тази ситуация реагирате с плач, тропане с крака, викове или тръшкане? Това ще помогне ли и каква би била реакцията на другите? Как можем да постигнем целта по по-добър начин? Учителят също може да демонстрира "неподходяща" реакция, за да добави интерес към упражнението. Децата могат да бъдат насърчени да изиграят ситуацията и да предложат решения на проблема.





## Модул 5: Емоционален самоконтрол и положителна перспектива

### Урок 1: Самоконтрол

Подкрепете децата да обмислят различни стратегии за справяне с проблеми, като например да търсят помощ, да си вземат почивка или да пробват нов подход. Това е ефективен начин да се насърчат уменията им за решаване на проблеми и саморегулация, както и да се научат как да се справят с разочарования по здравословен начин. В края на дейността учителят обобщава обсъденото, като добавя допълнителни въпроси за това, което учениците са споделили и какво е добавил учителят.

Приложение:

Разочарованията са често срещана и нормална част от детството, предоставяйки ценни възможности за практикуване на умения за решаване на проблеми и саморегулация. Ето някои примери за разочароващи ситуации, които могат да се използват в ролеви игри с деца:

- Дете се опитва да сглоби пъзел, но липсват някои парчета.
- Дете играе игра с приятел, но те спорят за правилата.
- Дете се опитва да завърши училищна задача, но има трудности с разбирането на инструкциите.
- Дете се опитва да се облече сутрин, но не може да намери обувките си.
- Дете пише домашно, но е прекъсвано от братя и сестри или други разсейващи фактори.





## **Модул 5: Емоционален самоконтрол и положителна перспектива**

### **Урок 1: Самоконтрол**

#### **Закриване на урока и дебрифинг:**

Децата рисуват сърце на лист хартия и вътре в него записват или илюстрират своите положителни качества. Тези качества могат да бъдат използвани като средство за справяне с трудни ситуации и поддържане на спокойствие.

#### **Времева линия/работна програма:**

00.00 Въведение (3 мин)

00.03 Преговор на предишния модул/урок (2 мин)

00.05 Упражнение за разгриване с дебрифинг и въведение в следващата дейност (10 мин)

00.15 Ролева игра с разбор (25 мин)

00.40 Рефлексия (5 мин)





## Модул 5: Емоционален самоконтрол и положителна перспектива

### Урок 2: Гъвкав ум

**Продължителност: 45 мин.**

**Преговор:** В началото на всеки урок е препоръчително да се направи преговор на материала, изучаван през предишния урок или модул, и да се свърже тази информация с текущия урок. Така се улеснява затвърждаването и интегрирането на знанията в цялостна система.

#### **Теоретична обосновка:**

Деца постоянно учат и се развиват. Докато опознават света около себе си, техните умове стават все по-гъвкави, което им дава възможност да разглеждат нещата от различни перспективи и да установяват нови връзки. Тази гъвкавост е критична за децата, тъй като им помага да се адаптират към нови ситуации, да решават проблеми и да учат от своите грешки. Въпреки това, с порастването, децата могат да започнат да губят тази гъвкавост, като умовете им стават по-закостенели и те стават по-малко способни да виждат различни гледни точки или да учат от грешките си. Тази заостреност може да доведе до ограниченост и липса на креативност. Ето защо е важно да насърчаваме децата да запазят ума си отворен и гъвкав, за да продължат да растат и учат през целия си живот.

Гъвкавото мислене е способността да се адаптират към променящи се обстоятелства или нови проблеми. Учителите често могат да разпознаят учениците, които имат трудности с гъвкавостта, въпреки че понякога това не е напълно осъзнато. Тези ученици могат да бъдат възприемани като упорити или предизвикателни. Негъвкавите мислителни често се съпротивляват на промяната, отказват да приемат алтернативни подходи или да видят повече от един начин (своя собствен начин) за решаване на проблем.







## Модул 5: Емоционален самоконтрол и положителна перспектива

### Урок 2: Гъвкав ум

#### Ключови цели на обучението:

- Този урок ще помогне на децата да разширят мисленето си от негъвкави заключения.
- Децата ще знаят разликата между гъвкави и твърди.
- Децата ще научат колко е важно да могат да видят ситуацията от различни гледни точки.

#### Специфични дейности и задачи:

- - Поздравление, представяне на дневната програма и преговор на основните правила - когато един говори, останалите слушат в тишина, с уважение и сътрудничество.
- Развихрете въображението си! Децата могат да преобразят обикновени предмети в нещо изключително. Например, сте ли си представяли някога, че фуния може да стане страхотна парти шапка? Или как гумата за бяла дъска се превръща в различни предмети като телефони, микрофони или дори мустаци! А какво ще кажете за тромпетите – може ли да се превърне в магически еднорог? Подгответе различни предмети - музикален инструмент, плюшена играчка, метла, прибори за хранене, телефон... След това вземете първия предмет, например метла: Всички заедно обсъждате как обикновено се използва метлата - за почистване и метене.





## Модул 5: Емоционален самоконтрол и положителна перспектива

### Урок 2: Гъвкав ум

След това помолете едно от децата да използва пантомима, за да покаже алтернативни начини за използване на предмета. Например, метлата може да се превърне в музикален инструмент, транспортно средство или друго нещо. Децата седят в кръг, а всеки, който е на ред, застава в центъра и изпълнява пантомима, докато останалите се опитват да познаят. В края на дейността, задайте въпроси на децата дали им е било трудно да намерят различни употреби за предметите, защо беше или не беше трудно, и дали са се сблъскали със ситуации, които имат само едно възможно решение. Обсъдете дали в живота често се срещат такива ситуации. Обяснете, че всяка монета има две страни и че, за разлика от някои математически правила като събирането, където  $1 + 1$  винаги е 2, обикновено има много възможни решения на проблемите.

Въвеждане в темата: Разделете децата на групи по трима. Дайте на всяка група лист хартия А3 и ги помолете да го разделят наполовина по дължина. Всяка група получава по три камъка и пластилин, разделен на три части. Дайте им инструкции. Първо, дайте им 2 минути да използват сетивата си и да "инспектират" камъка. След това им дайте 3 минути да запишат своите наблюдения с думи (без изречения). После, отново дайте 2 минути за инспекция на пластилина със сетивата, последвани от 3 минути за записване на наблюденията. След това помолете първата група да представи своя плакат. Останалите групи добавят към плаката само това, което липсва от техните наблюдения. Тези допълнения се записват на плаката.





## Модул 5: Емоционален самоконтрол и положителна перспектива

### Урок 2: Гъвкав ум

Следва дискусия за разликите между гъвкавото и твърдото мислене. Питаме децата какво представлява "твърдият мозък". Той се разстройва при всякаква промяна, силно се възмущава, когато нещата не са както очаква, нарежда на другите, за да постигне желаното, може да мисли само по един начин за решаване на проблем и често наранява чувствата на другите.

След това обсъждаме гъвкавото мислене и "гъвкавия мозък". Той се старее да се справи с промяната, запазва спокойствие, позволява и на другите да имат своя път, мисли за множество начини за решаване на проблеми, е готов на компромиси и е добър приятел.

Дискусията се съсредоточава върху положителните и отрицателните аспекти на тези два типа мислене. Изводът е, че поддържането на гъвкаво мислене е важно, тъй като то ни помага да избегнем конфликти, да търсим нови пътища и решения, и да преминем от лошо към по-добро настроение. (15 минути)





## Модул 5: Емоционален самоконтрол и положителна перспектива

### Урок 2: Гъвкав ум

#### **Закриване на урока и дебрифинг:**

Дискусията се съсредоточава върху положителните и отрицателните аспекти на гъвкавото и твърдото мислене. Изводът от обсъждането е, че поддържането на гъвкаво мислене е важно, тъй като то ни помага да избягваме конфликти, да откриваме нови пътища и решения, и да преминаваме от лошо настроение към по-добро. След това децата създават рисунка, която илюстрира хора с гъвкав и твърд начин на мислене.

#### **Времева линия/работна програма:**

00.00 Въведение (3 мин)

00.03 Преговор на предишния модул/урок (2 мин)

00.05 Енерджайзър - Преструвайте се какви могат да бъдат обектите (5 мин)

00.10 Навлизане в темата (25 мин)

00.35 Време за размисъл (10 мин)





## Модул 5: Емоционален самоконтрол и положителна перспектива

### Урок 3: Контрол на импулса

**Продължителност: 45 мин.**

**Преговор:** В началото на всеки урок е силно препоръчително да се преразгледа с учениците това, което са научили по време на предишния урок / модул и чрез използване на тази информация, да се свърже с текущата. Това помага за затвърждаване и консолидиране на знанията в холистично цяло.

#### **Теоретична обосновка:**

Контролът на импулсите е умение, което може да се научи и развие с практика. Децата не се раждат със способността да контролират своите импулси, затова е важно родителите и учителите да им помогнат в този процес на обучение.

Някои от поведенията, които могат да показват, че детето се бори с контрола на импулсите, включват:

- Лъжа
- Кражба
- Унищожаване на предмети, като например играчки
- Прояви на гняв
- Физически и вербални изблици
- Борба в училищна среда
- Преяждане
- Конфликти с връстници

При децата в началното училище и предучилищна възраст (6-12 години), обикновено се наблюдава подобрен контрол над телесното поведение. Въпреки това, те все още могат да проявяват импулсивност в говора си.





## **Модул 5: Емоционален самоконтрол и положителна перспектива**

### **Урок 3: Контрол на импулса**

**Продължителност: 45 мин.**

#### **Ключови цели на обучението:**

- Учениците ще разберат, че стресът или дискомфортът, които изпитваме, също се отразяват в тялото.
- Учениците ще получат инструмент за освобождаване на стреса (и умението да ги произвеждат - правейки стрес топки)

#### **Специфични дейности и задачи:**

Въведение:

Поздравете учениците, представете програмата за деня и повторете основните правила - когато някой говори, останалите слушат в тишина, с уважение и сътрудничество.

Въведение в темата:

Започнете с "Мозъчна атака" на тема "Контрол на импулсите".

Попитайте децата какво разбират под фразата "той/тя реагира много бързо, без да мисли". Помолете учениците да споделят

своите асоциации по темата. Запишете всички техни отговори на голям лист хартия. В края на брейнсторминга, подчертайте

отговорите, свързани с причините за дискомфорт, как се проявява, какво представлява импулсният контрол и как можем да се

справим с дискомфорта. Целта на тази дейност е учениците да

осъзнаят, че дискомфортът се усеща в тялото по различни начини

- може да усетим стягане в стомаха, горещина в главата,

напрежение в мускулите и т.н.





## **Модул 5: Емоционален самоконтрол и положителна перспектива**

### **Урок 3: Контрол на импулса**

#### **Специфични дейности и задачи:**

##### **Въведение:**

Поздравете учениците, представете програмата за деня и напомнете основните правила - когато някой говори, останалите слушат в тишина, с уважение и сътрудничество.

##### **Въведение в темата:**

Започнете с "Мозъчна атака" на тема "Контрол на импулсите". Попитайте децата какво разбират под фразата "той/тя реагира много бързо, без да мисли". Помолете учениците да споделят своите асоциации по темата. Запишете всички техни отговори на голям лист хартия. В края на брейнсторминга, подчертайте отговорите, свързани с причините за дискомфорт, как се проявява, какво представлява импулсният контрол и как можем да се справим с дискомфорта. Целта на тази дейност е учениците да осъзнаят, че дискомфортът се усеща в тялото по различни начини - стягане в стомаха, горещина в главата, напрежение в мускулите и т.н.

Обяснете на децата, че е важно да намерят физически начини за облекчаване на тези усещания - като дълбоко дишане, бягане на място, вдигане на ръцете във въздуха, използване на инструменти като стрес топка и др. По време на дейността, акцентирайте върху тези методи за справяне.





## Модул 5: Емоционален самоконтрол и положителна перспектива

### Урок 3: Контрол на импулса

КАК ДА НАПРАВИМ СТРЕС ТОПКА За да направите стрес топка, ще ви трябва:

Малък балон

Царевично нишесте или брашно

Ножица

Фуния (по избор)

Ето как да направите стрес топка:

1. Надуйте балон до желания размер и го завържете, за да запечатате въздуха вътре.
2. Използвайте фуния, ако имате такава, за да насипете царевично нишесте или брашно в балона. Ако нямате фуния, можете да използвате лъжица или да насипете с ръка.
3. Продължете да добавяте царевично нишесте или брашно в балона, докато той стане твърд на допир, но все още гъвкав.
4. Отрежете излишната част на балона близо до вързанката, като внимавате да не отрежете прекалено много и да изсипете пълнежа.
5. Използвайте готовата стрес топка, когато усетите нужда да облекчите напрежението или стреса. Можете да експериментирате и с други пълнежи като ориз, боб или пясък, за да откриете кой вариант ви харесва най-много.







**Back to school**

foundation of  
happiness

## Модул 5: Емоционален самоконтрол и положителна перспектива

### Урок 3: Контрол на импулса

#### **Закриване на урока и дебрифинг:**

Прегледайте ключовите моменти и умения от урока. Задайте на учениците домашна задача до следващата среща: да наблюдават и разпознават моментите, в които изпитват дискомфорт, стрес или гняв, и да определят ситуациите, в които биха използвали стрес топката. Поощрете ги да запомнят или запишат тези моменти. В края на урока, използвайте плаката от мозъчната атака и помолете учениците да добавят важни моменти или нови знания, които са научили през деня.

#### **Времева линия/работна програма:**

- 00.00 Въведение (3 мин)
- 00.03 Преговор на предишния модул/урок (2 мин)
- 00.05 Навлизане в темата (10 мин)
- 00.15 Изработване на стресовите топки (25 мин)
- 00.40 рефлексия (5 мин)



Co-funded by  
the European Union



## Модул 5: Емоционален самоконтрол и положителна перспектива

### Урок 4: Проблем - Решаване

**Продължителност: 45 мин.**

**Преговор:** В началото на всеки урок е силно препоръчително да се преразгледа с учениците това, което са научили по време на предишния урок / модул и чрез използване на тази информация, да се свърже с текущата. Това помага за затвърждаване и консолидиране на знанията в холистично цяло.

#### **Теоретична обосновка:**

Пет стъпки за решаване на проблеми. Децата, които се чувстват преобладани или обезсърчени, често избягват да се справят с проблемите. Но ако им предоставите ясен метод за решаване на проблеми, те ще се чувстват по-уверени да опитат. Ето стъпките:

1. Идентифициране на проблема. Простото изразяване на проблема може значително да помогне на децата, които се чувстват блокирани. Помогнете им да формулират проблема, като например: "Нямаш с кого да играеш по време на почивката" или "Не си сигурен дали да избереш класа по математика за напреднали".
2. Разработване на поне пет възможни решения. Проведете брейнсторминг за потенциални начини за решаване на проблема. Подчертайте, че не всички предложения трябва да са перфектни в началото. Ако децата имат трудности с идеите, помогнете им. Важно е да разберат, че дори несериозните или абсурдни предложения могат да бъдат потенциални решения. Целта е да ги научите, че с малко креативност могат да открият множество възможни решения.





## Модул 5: Емоционален самоконтрол и положителна перспектива

### Урок 4: Проблем - Решаване

Оценете плюсовете и минусите на всяко решение. Помогнете на децата да разгледат потенциалните положителни и отрицателни аспекти на всяко от предложените решения.

Изберете решение. След като децата оценят възможните последици, насърчете ги да изберат едно от решенията.

Тествайте избраното решение. Убедете децата да приложат избраното решение и да наблюдават резултатите. Ако решението не работи, те винаги могат да опитат друго от списъка, създаден във втората стъпка.

Шаблони за рисуване: [\[линк\]](#)

#### **Ключови цели на обучението:**

Студентите ще могат да идентифицират проблем и да се включат в стъпки за решаване на проблеми, за да излязат с решение за укрепване на тяхната компетентност за отговорно вземане на решения. По-силна екипна работа и комуникационна компетентност. Умения и инструмент за решаване на проблеми.

#### **Специфични дейности и задачи:**

Въведение:

Поздравете учениците и представете програмата за деня.

Напомнете основните правила: когато някой говори, останалите слушат в тишина, демонстрират уважение и са готови за сътрудничество.

Преговор на предишния модул - ще бъде описан в отделен раздел (следващия раздел)





## Модул 5: Емоционален самоконтрол и положителна перспектива

### Урок 4: Проблем - Решаване

Енерджайзер - Човешки възел

(въз основа на <https://www.wikihow.com/Play-the-Human-Knot-Game>)

Идеалният брой участници за играта "Човешкият възел" е около десет души, но играта се провежда успешно с групи от седем до двадесет души. С увеличаване на броя на играчите, играта става по-сложна и предизвикателна поради увеличената физическа близост и сложността на възела. Ако групата надвишава двадесет души, препоръчително е да разделите участниците на две по-малки групи.

Уверете се, че има достатъчно пространство между двете групи. Помолете участниците да се подредят в кръг, рамо до рамо, и да стоят колкото се може по-близо един до друг, за да се подготвят за близкия контакт по време на играта. Всеки участник трябва да протегне лявата си ръка и да хване лявата ръка на друг участник от групата. Помогнете на играчите да се представят на човека, чиято ръка държат. След това, всеки трябва да протегне дясната си ръка и да хване ръката на друг участник, като се представят и на този човек. Участниците не трябва да пускат ръцете си през цялото време, докато са в кръга и се опитват да разплетат възела. Могат да променят начина, по който държат ръцете си, за по-голямо удобство, но не трябва да пускат и отново да хващат ръцете, за да не се прекъсне кръгът.

В началото напредъкът може да изглежда незначителен, но след около пет минути участниците започват да разплитат възела, и темпото на играта се ускорява.





## Модул 5: Емоционален самоконтрол и положителна перспектива

### Урок 4: Проблем - Решаване

Въпреки че всяка игра на "Човешкият възел" е уникална, понякога може да се случи бързо намиране на решение. Ако това се случи, организирайте втора игра, която да е по-сложна от първата. В случай, че задачата изглежда прекалено трудна и участниците не постигат видим напредък, оставете ги да се опитват за около 10 минути. След това може да позволите на двама играчи да се пуснат и да се хванат отново. Напомнете на участниците, че е важно да обсъдят и да вземат решение кое пускане и хващане би било най-полезно за разплитането на възела.

Групова рисунка

(източник: [https://www.momjunction.com/articles/how-to-teach-problem-solving-for-kids-activities\\_00733680/](https://www.momjunction.com/articles/how-to-teach-problem-solving-for-kids-activities_00733680/))

Тиймбилдинг активност за развиване на уменията на децата в решаването на проблеми. Разделете учениците на групи по трима. Всяка група има различни роли за своите членове. Първият член е "Пазителят", който получава указания от "Инструктора" и се опитва да създаде дизайн. Пазителят стои с гръб към инструктора и публиката и не може да говори. Вторият член е "Инструкторът", който дава устни инструкции на Пазителя за рисуването на дизайна, използвайки шаблони, без да разкрива какво точно е изображението, например "нарисувайте кръг, после още два кръга вътре, кръгът е на около половината път нагоре". Третият член е "Зрителят", който наблюдава шаблона на дизайна и проверява чертежа, но не може да говори и общува с Инструктора само чрез жестове. Зрителят не може да общува с Пазителя. Активността продължава за 5 минути и представлява първия кръг.





## Модул 5: Емоционален самоконтрол и положителна перспектива

### Урок 4: Проблем - Решаване

Преди началото на втория кръг, учителят трябва да информира учениците за стратегията за решаване на проблеми, описана в предходния раздел. След това дайте на групите 5 минути за обсъждане и подготовка. Започва вторият кръг, който продължава 5 минути. След него, учениците имат 7 минути за обсъждане, преди да преминат към последния кръг. В края на активността, помолете групите да обсъдят следните въпроси:

- Какво беше трудно? Какво беше лесно?
- Как стигнахте до решението? Какво бихте направили по-различно следващия път?
- Беше ли полезна предложената стратегия?

Отделете 8 минути за този разговор и размисъл.

#### **Закриване на урока и дебрифинг:**

Учениците трябва да подготвят свой собствен план за решаване на проблеми, като изброят стъпките, които помнят. Информирайте ги, че ще трябва да представят своите планове на следващата сесия. Там плановете ще бъдат прегледани и, ако е необходимо, ще бъдат допълнени или подобвени.

#### **Времева линия/работна програма:**

00.00 Въведение (3 мин)

00.03 Преговор на предишния модул (2 мин)

00.05 Енерджайзър (5 - 10 мин)

00.10 Групова рисунка (30 мин) с разбор

00.40 Време за размисъл (5 мин)

Енерджайзъра може да отнеме малко повече време, така че ако имате възможност да прехвърлите над 45 минути, оставете ги да завършат енерджайзъра, в противен случай ускорете процеса.





## Модул 6: Приспособимост

### Въведение

Приспособимостта е ключово умение, което ни помага да се справяме с нови или променени обстоятелства. Тя е важна за оцеляването и успешното справяне с различни ситуации, особено когато се сблъскаме с неочаквани проблеми или предизвикателства. В този модул ще научим как да бъдем по-приспособими в училище и други аспекти на живота, например като бъдем гъвкави в стила си на учене и опитваме нови неща. Ще разберем също как да поддържаме позитивно отношение и да останем отворени, дори когато нещата не се развиват както планираме. Благодарение на приспособимостта, можем да продължим да се учим и развиваме, като сме готови за всякакви предизвикателства, които ни очакват.





## Модул 6: Приспособимост

### Урок 1: Теория за приспособимостта

**Продължителност: 45 мин.**

**Забележка за преговор:** В началото на всеки урок е препоръчително да се направи преговор на материала, изучаван през предишния урок или модул, и да се свърже тази информация с текущия урок. Така се улеснява затвърждаването и интегрирането на знанията в цялостна система.

#### **Теоретична обосновка:**

Приспособимостта означава способността на хората да променят поведението си, за да се адаптират към нови или променени обстоятелства. Това умение им помага да се справят с промените в околната среда, което улеснява оцеляването и успешното справяне с предизвикателствата. Гъвкавостта на хората е ключова, тъй като тя им позволява да решават проблеми и да останат отворени към нови възможности, което е от съществено значение за успеха в живота.

Бъдете гъвкави и отворени към промените, това ще ви помогне в неочаквани ситуации. Освен това, развиването на нови умения и поемането на рискове са важни за опитването на нови неща и подготовката за различни ситуации. Когато сте способни да се приспособявате лесно, животът става по-лесен и по-приятен.







## Модул 6: Приспособимост

### Урок 1: Теория за приспособимостта

Приспособимостта е ключова, тъй като тя позволява на хората да се адаптират към промените в околната среда. В динамичния свят, в който живеем, способността да приемаме нови неща е изключително ценна. Тази гъвкавост също така помага на хората да се справят с предизвикателствата. Когато се появят трудности, хората, които се приспособяват лесно, могат да намерят начини да преодолеят препятствията.

Приспособимостта е важна, защото насърчава отвореността и гъвкавостта, което позволява на хората да изследват нови възможности. Тя е основно житейско умение, което помага на хората да процъфтяват във всяка ситуация. В училище и други дейности, един от начините да бъдете по-гъвкави е да адаптирате стила си на учене. Ако традиционният подход не ви допада, търсете алтернативни начини за усвояване на материала, като четене или гледане на образователни видеа.

Бъдете отворени за нови преживявания и не се разстройвайте, ако нещата не вървят по план. Хората, които се адаптират към ситуацията, могат да останат позитивни дори в трудни моменти. Промяната е нормална част от живота и е важно да се адаптирате към нея, за да бъдете успешни. Училищата и светът постоянно се променят, и адаптивността е ключът към успеха в този вечно променящ се свят.





## Модул 6: Приспособимост

### Урок 1: Теория за приспособимостта

Промяната понякога може да изглежда страшна, но ако подходите с отворен ум и гъвкавост, ще успеете да се адаптирате към новите обстоятелства. Оставайки отворени за нови възможности, ще можете да процъфтявате във всяка среда.

Да бъдете приспособими в училище е важно, защото там се учите най-много. Училищата постоянно представят нови идеи и информация, и ако не сте способни да се адаптирате бързо, може да ви е трудно да поемате новите знания.

Добрата адаптивност означава способността да промените подхода си, когато се случи нещо неочаквано. Това може да ви помогне да останете гъвкави в несигурни или стресиращи ситуации. Например, ако играете игра и противникът ви направи нещо изненадващо, можете да се адаптирате, като промените начина си на игра. Това може да ви даде предимство и да ви помогне да спечелите.





## Модул 6: Приспособимост

### Урок 1: Теория за приспособимостта

#### Ключови цели на обучението:

Учениците могат да обяснят приспособимостта - какво е да промените себе си, за да отговарят на нови или различни условия.

#### Специфични дейности и задачи:

Въведение: Поздравете учениците и въведете темата на урока, като напомните за основните правила. Подчертайте, че всеки трябва да бъде уважителен и да участва активно в урока.

Преговор на предишния модул: Този преговор ще бъде разгледан в отделен раздел. Темата на самоконтрола и положителната перспектива ще бъде обсъдена като начин за допълване на въведението към темата за приспособимост.

Енерджайзер: Незрящ художник

<https://www.bookwidgets.com/blog/2016/10/15-fun-classroom-energizers-for-students>

Разделете участниците на двойки, като се уверите, че не могат да виждат един друг. На единия участник от всяка двойка дайте рисунка, която е подготвена предварително и може да представлява животно или група хора. Този участник трябва да даде подробни инструкции на своя партньор как да нарисова същата картинка, без обаче да вижда оригинала.

За да добавите предизвикателство към играта в класната стая, можете да въведете допълнителни условия. Например, можете да забраните задаването на въпроси или да наложите на участниците да рисуват с ръката, с която обикновено не пишат.





## Модул 6: Приспособимост

### Урок 1: Теория за приспособимостта

Целта на тази игра е да илюстрира как може да проявявате гъвкавост и да се адаптирате към променящи се обстоятелства, като се фокусира върху идеята за адаптивност.

Активност: Адаптивната топка

В рамките на играта, учениците са организирани в малки отбори, състоящи се от двама или трима души. От всеки отбор един ученик получава топка. Основната задача е топката да бъде поддържана във въздуха колкото се може по-дълго време. Участниците имат една минута, за да обмислят стратегия или последователност на играчите, които ще помогнат за поддържането на топката във въздуха.

Има обаче няколко правила, които участниците трябва да спазват. На първо място, всеки играч може да докосне топката само веднъж. На второ място, ако топката падне на земята, отборът, който е изгубил контрол над нея, трябва да се адаптира към новата ситуация и да разработи нова стратегия. Тази нова ситуация включва изискването от противниковия отбор да определи, че един от играчите на отбора, изгубил контрол над топката, трябва да играе с едната ръка зад гърба си. Играта продължава, докато един от отборите не може повече да изпълнява задачите или да поддържа топката във въздуха.





## Модул 6: Приспособимост

### Урок 1: Теория за приспособимостта

#### Закриване на урока и дебрифинг:

Учителят моли двойките от енерджайзерите да обяснят на останалата част от класа за какво се отнася рисунката.

#### Въпроси за размисъл:

Тези въпроси могат да бъдат използвани за рефлексия след учебна дейност, която включва комуникация, приспособимост и работа в екип. Ето предложения за формулиране на въпросите:

1. Опит за рисуване без виждане на оригинала: "Как се чувствахте, опитвайки се да нарисувате нещо, без да имате възможност да видите оригиналната картина? Какви бяха предизвикателствата?"
2. Оценка на партньора: "Колко ефективно смятате, че партньорът ви следваше вашите инструкции? Какви бяха силните и слабите страни в тяхната изпълнителна способност?"
3. Комуникационни проблеми: "Срещнахте ли трудности в комуникацията си? Ако да, какви бяха тези проблеми и как повлияха на вашата работа?"
4. Уроци от преживяването: "Какво научихте от този опит? Как той ви помогна да разберете важността на ясната комуникация и сътрудничеството?"

За обобщение на дейността:

- Значението на приспособимостта: "Какво означава да бъдем приспособими и да се адаптираме към нови ситуации? Как това се отрази в дейността, която извършихте?"
- Усвояване на гъвкавост и комуникация: "Как се научихте да бъдете по-гъвкави и ефективни в комуникацията си преди всеки кръг на играта?"
- Прилагане на уменията в бъдеще: "Как може да приложите уменията за адаптация и гъвкавост, които развихте днес, в бъдещи ситуации?"





## Модул 6: Приспособимост

### Урок 1: Теория за приспособимостта

#### **Времева линия/работна програма:**

- 00.00 Въведение в теорията на приспособимостта (10 мин)
- 00.10 Преговор на предишния модул (5 мин)
- 00.15 Въведение към енерджайзъра: Сляп артист (5 мин)
- 00.20 Енерджайзър с разбор (10 мин)
- 00.30 Въведение в дейността: Приспособяващата се топка (5 мин)
- 00.35 Активност с топката с разбор (15 мин)
- 00.55 Време за размисъл (5 мин)
- 00.60 Край на урока





## Модул 6: Приспособимост

### Урок 2: Гъвкавост

**Продължителност: 45 мин.**

Забележка за преговор: В началото на всеки урок е силно препоръчително да се преразгледа с учениците това, което са научили по време на предишния урок / модул и чрез използване на тази информация, да се свърже с текущата. Това помага за затвърждаване и консолидиране на знанията в холистично цяло.

Теоретична обосновка:

Гъвкавостта е съществена, тъй като включва адаптиране и настройване към променящи се обстоятелства. Това е полезно както в училищната среда, така и в ежедневието. Притежаването на умения за гъвкавост означава, че можете да бъдете адаптивни, комуникативни и сътруднически. Нека разгледаме защо тези умения са толкова важни.

**\*\*Бъдете адаптивни\*\***

Първото ключово умение е способността за адаптация, както вече споменахме. Това означава способността да променят действията си в зависимост от ситуацията, което е ценно както в класната стая, така и извън нея.

**\*\*Бъдете комуникативни\*\***

Второто важно умение е комуникативността. Тя включва възможността да изразявате своите идеи и да слушате мненията на другите, което е фундаментално за ефективното взаимодействие и сътрудничество.





## Модул 6: Приспособимост

### Урок 2: Гъвкавост

**Продължителност: 45 мин.**

Комуникативността е ключова за по-доброто разбирателство между хората, както в класната стая, така и извън нея. Например, ако искате да играете една игра, а ваш приятел предпочита друга, да сте комуникативни означава да обсъдите това и да намерите решение, което удовлетворява и двамата.

#### **\*\*Сътрудничество\*\***

Третото важно умение е сътрудничеството. То включва работата с другите за постигане на обща цел. Сътрудничеството увеличава шансовете всеки да постигне повече, отколкото би могъл самостоятелно. Това е също толкова важно в класната стая, колкото и извън нея. Например, ако играете игра и някой затруднява, сътрудничеството означава да работите заедно, за да помогнете един на друг, така че всички да могат да продължат играта.

В заключение, уменията за гъвкавост са от съществена важност, тъй като те подпомагат както в училище, така и в ежедневието. Гъвкавостта ви дава възможност да бъдете адаптивни, комуникативни и да работите в сътрудничество - всички те са ключови житейски умения. Помнете, че когато се сблъскате с нова ситуация, не се страхувайте да излезете от зоната си на комфорт и да опитате нещо ново. Гъвкавостта ще ви помогне да се справите успешно!







# Модул 6: Приспособимост

## Урок 2: Гъвкавост

**Продължителност: 45 мин.**

### **Ключови цели на обучението:**

Учениците са наясно, че различните обстоятелства се нуждаят от промени, когато са представени с променящи се ситуации, те могат да предложат решения

### **Специфични дейности и задачи:**

Началото на урока трябва да включва кратък поздрав и въведение в темата на деня, която ще се фокусира върху приспособимостта. Напомнете на учениците за важността на уважението и активното слушане през цялото време.

### **Преговор на предишния модул**

Преди да започнете с новия материал, отделете време за преговор на предишния модул, който обхващаше самоконтрола и положителната перспектива. Обяснете как тези концепции допринасят за разбирането на приспособимостта.

### **Енерджайзер - "Пррр" и "Пукуту"**

<https://www.bookwidgets.com/blog/2016/10/15-fun-classroom-energizers-for-students>

За да внесете динамика и да ангажирате учениците след презентацията, използвайте енерджайзера "Пррр" и "Пукуту". Инструктирайте учениците да си представят две птици с тези имена. Когато кажете "Пррр", учениците трябва да станат на пръсти и да движат лактите си настрани. При изричане на "Пукуту", те трябва да останат неподвижни. Ако някой се движи по време на "Пукуту", той се дисквалифицира. Този ученик може да бъде използван за отвличане на вниманието на останалите, като по този начин се увеличава ангажираността в играта.





## Модул 6: Приспособимост

### Урок 2: Гъвкавост

#### **Активност: "Превключване!"**

Тази активност е предназначена да развие уменията на учениците за ефективна комуникация и приспособяване чрез игрова форма. "Превключване!" е динамична игра, която стимулира сътрудничеството и гъвкавостта.

#### **Описание на Играта**

Учениците се разделят на двойки. Всяка двойка получава лист хартия. Единият ученик започва да сгъва хартията, за да направи хартиен самолет, докато другият чака. Във всеки момент, треньорът или учителят може да извика "Превключи!", което е сигнал за учениците да сменят ролите си. Ученикът, който е чакал, започва да сгъва самолета, докато другият чака. Участниците имат общо една минута, за да създадат своя хартиен самолет.

#### **Цел на Играта**

След края на времето, всички двойки хвърлят своите самолети. Самолетът, който стигне най-далеч, печели. Играта може да се проведе в няколко кръга, което дава възможност на учениците да общуват помежду си и да разработват стратегии. Препоръчително е да се проведат три кръга, за да се увеличи възможността за учене и адаптация.

#### **Образователна Цел**

Тази игра помага на учениците да развият умения за бърза адаптация, ефективна комуникация и работа в екип, като същевременно се забавляват и ангажират в творческа дейност.





## Модул 6: Приспособимост

### Урок 2: Гъвкавост

**Обобщение на Дейността:** По време на закриването на урока, насърчете учениците да обсъдят:

- Значението на комуникацията със съотборника.
- Важността на гъвкавостта в различни ситуации.
- Как играта подпомага развитието на сътрудничество и бързо мислене.
- Приложението на тези умения в класната стая.

**Въпроси за Рефлексия:** Задайте въпроси за допълнителна рефлексия:

1. Каква беше вашата стратегия за сгъване на самолета?
2. Как комуникирахте с партньора си?
3. Какви предизвикателства изпитахте при сгъването на самолета?
4. Как се чувствахте при смяната на ролите?

**Заклучение:** Този дебрифинг помага на учениците да разберат как уменията, усвоени по време на играта, могат да се прилагат в реални ситуации и в училище, като подчертава значението на гъвкавостта, комуникацията и сътрудничеството.

#### **Времева линия/работна програма:**

- 00.00 Въведение в теорията на приспособимостта (10 мин)
- 00.10 Преговор на предишния модул (5 мин)
- 00.15 Въведение към енерджайзъра: Сляп артист (5 мин)
- 00.20 Енерджайзър с разбор (10 мин)
- 00.30 Въведение в дейността: Приспособяващата се топка (5 мин)
- 00.35 Активност с топката с разбор (15 мин)
- 00.55 Време за размисъл (5 мин)
- 00.60 Край на урока





## Модул 6: Приспособимост

### Урок 3: Устойчивост

**Продължителност: 45 мин.**

**Забележка за преговор:** В началото на всеки урок е важно да се направи преговор на материала от предишния урок или модул. Този преговор трябва да включва обсъждане на ключовите моменти и уроци, които са били научени. След това, е полезно да се установи връзка между тези знания и новия учебен материал. Такъв подход не само помага на учениците да затвърдят и консолидират наученото, но и спомага за създаването на холистично разбиране на учебния предмет.

#### Теоретична обосновка:

**Устойчивостта е важно умение, което ви помага да** продължавате напред, дори когато се сблъскате с трудности. Тя включва:

1. **Справяне с Предизвикателствата:** Не се страхувайте да се изправите пред трудности и да положите усилия за тяхното преодоляване, било то при учене на нови умения или подготовка за състезания.
2. **Учение и Подготовка:** Постоянството при учене, например за тест, въпреки трудностите в концентрацията, води до успех.

Устойчивостта е ключова както в учебната среда, така и в ежедневието, помагайки ви да постигнете целите си.





## Модул 6: Приспособимост

### Урок 3: Устойчивост

Неуспехите не трябва да се възприемат като провал, а като възможности за учене. Въпреки че могат да бъдат разочароващи, те не са край на пътя. Всъщност, те представляват шанс да научите нещо ново. Томас Едисън е казал, че не е претърпял неуспех, а е открил 10 000 начина, които не работят. Всяко преживяно неуспех ви доближава до откриването на решение, което функционира. Затова не се отчайвайте – продължавайте да тествате нови подходи, докато не преодолеете предизвикателството. Не спирайте, дори когато усещате желанието да се откажете. Отказването не е винаги правилният избор.

Помнете, че за да постигнете целите си, трябва да продължите напред, дори когато пътят е труден. Предизвикателствата са преходни, и ако упорствате, в крайна сметка ще успеете. Следващия път, когато се почувствате готови да се откажете, припомнете си защо сте започнали и намерете силата да продължите.

#### **Ключови цели на обучението:**

Учениците разбират какво е да продължиш да преминаваш през предизвикателства в клас и реалния живот.





## Модул 6: Приспособимост

### Урок 3: Устойчивост

#### Специфични дейности и задачи:

Въведение - Поздрави, въведение в темата и напомняне за основните правила. Всеки трябва да бъде или да продължи да бъде уважителен и да слуша активно.

Преговор на предишния модул - ще бъде описан в отделния раздел (следващия ред). Темата е за самоконтрола и положителната перспектива и как тя служи за допълване на въведението към темата за приспособимостта.

#### Дейности:

Учениците могат да се забавляват и да развиват своите комуникативни умения чрез участие в 1-2 кратки импровизационни игри:

#### 1. Игра "Да, и..."

- Целта на тази игра е да насърчи позитивно мислене и сътрудничество. Учениците трябва да отговарят с "да" на всяка предложена идея и да добавят нещо към нея. Това помага да се поддържа потокът на идеи и да се стимулира креативността.

#### 2. Игра на Въпроси

- Изберете място като летище, училище или център на града за сценарий. Учениците създават диалог, използвайки само въпроси. Разделете ги в групи от по четирима, като двама от тях започват диалога. Ако някой от тях не зададе въпрос, той се ротира с партньор от групата, за да продължи сцената.

Тези игри са отличен начин учениците да практикуват бързо мислене, креативност и комуникативни умения в забавна и интерактивна среда.





## Модул 6: Приспособимост

### Урок 3: Устойчивост

В края на активността учениците обсъждат или задават въпроси директно на учителя относно:

- Важността на устойчивостта и упоритостта, независимо от броя повторения на кръга.
- Как играта е разработена да помогне на учениците да се справят с предизвикателствата.
- Използването на тази дейност като метафора за устойчивостта към поставените цели.

Също така, може да зададете следните въпроси:

1. Колко рунда отне, докато достигнете до 20?
2. Кое число беше вашето любимо за извикване?
3. По какъв начин тази игра се свързва с устойчивостта?
4. Как мислите, че играта би се променила, ако редът беше различен, например от 20 до 1, вместо от 1 до 20?
5. Според вас, какви могат да бъдат причините играта да се окаже трудна?

#### **Времева линия/работна програма:**

- 00.00 Въведение в устойчивостта (10 мин)
- 00.10 Преговор на предишния модул (5 мин)
- 00.15 Енерджайзери (ако е необходимо) (15мин)
- 00.30 Въведение в дейността: "Обратно броене" (5 мин)
- 00.35 Активност с разбор (15 мин)
- 00.55 Време за размисъл (5 мин)
- 00.60 Край на урока





## Модул 6: Приспособимост

### Урок 4: Импровизация (Смелата стъпка)

**Продължителност: 45 мин.**

**Забележка за преговор:** В началото на всеки урок е силно препоръчително да се преразгледа с учениците това, което са научили по време на предишния урок / модул и чрез използване на тази информация, да се свърже с текущата. Това помага за затвърждаване и консолидиране на знанията в холистично цяло.

#### **Теоретична обосновка:**

Импровизацията е свързана с това да мислиш бързо и да си измисляш нещата в движение. Може да звучи страшно, но е много забавно. И най-хубавото е, че всеки може да го направи! Така че, ако сте в добро настроение и искате да опитате да импровизирате, ето няколко съвета, за да започнете.

Какво е импро?

Импро, съкратено от импровизация, е, когато си измисляш нещата в движение. Това може да звучи като че ли би било трудно да се направи, но всъщност е наистина забавно! Когато правите импровизация, не е нужно да се притеснявате, че сте перфектни или казвате правилното нещо. Можете да се отпуснете и да оставите въображението си да вземе връх.

Ето няколко съвета, които ще ви помогнат, когато правите импровизация:

1. Кажете "Да, и..."







## Модул 6: Приспособимост

### Урок 4: Импровизация (Смелата стъпка)

Това е най-важното правило за импровизация. Всеки път, когато на някой друг му хрумне идея, колкото и налудничаво да звучи, винаги казвайте "да, и..." Това показва, че сте готови да се съгласите с идеята на другия човек и да я надградите. Например, ако някой каже: "Хайде да се преструваме, че сме извънземни", може да кажете: "Да, а аз имам три очи!" Казвайки "да, и..." ще продължите сцената и ще я направите по-интересна.

#### 2. Направете партньора си да изглежда добре

Импровизацията изисква сътрудничество и подкрепа между участниците. Важно е не само да се стремите да бъдете забавни, но и да се уверите, че останалите участници също изглеждат добре на сцената. Ако някой предложи интересна идея, включете се и я развийте. Ако пък някой допусне грешка, помогнете му, като я включите в сцената така, сякаш е била част от оригиналния план. Помнете, че в импровизацията всички работите заедно!

#### 3. Бъдете конкретни

Когато си измисляте неща, колкото по-конкретни сте, толкова по-добре. Например, вместо просто да кажете: "Гладен съм" опитайте да кажете: "Толкова съм гладен, че мога да изям кит!" Колкото повече детайли добавите, толкова по-забавна и по-приятна ще бъде вашата сцена.





## Модул 6: Приспособимост

### Урок 4: Импровизация (Смелата стъпка)

#### 4. Бъдете активни

В импровизацията е важно винаги да сте активни и ангажирани. Ако не сте сигурни какво да правите следващо, намерете начин да се занимаете. Например, можете да се разхождате напред-назад или да се преструвате, че спите. Важното е да поддържате активност и да показвате интерес към сцената. Това ще направи вашето присъствие по-привлекателно за публиката и ще поддържа динамиката на представлението.

#### Заклучение

Импровизацията е изключително забавна дейност, достъпна за всеки! Помнете да прилагате правилото "да, и...", да помагате на партньора си да изглежда добре, да бъдете конкретни в изразяването си и да поддържате активност. Сега отидете и се насладете на вълнението от импровизацията!

#### **Ключови цели на обучението:**

Участниците ще се научат как да намалят стреса, да се отпуснат чрез упражнения и движение и да бъдат полезни на общността.





## Модул 6: Приспособимост

### Урок 4: Импровизация (Смелата стъпка)

#### Специфични дейности и задачи:

Въведение - Поздрав, въведение в темата и напомняне за основните правила. Всеки трябва да бъде или да продължи да бъде уважителен и да слуша активно.

Упражненията за концентрация чрез sudoku включват фокусиране на вниманието, решаване на задачи и последващо изпълнение на зададени движения, като двустъпково движение, скокове, чергуване на десен и ляв крак и обратната ръка, докато се съсредоточават върху задачата.

Деца могат да се забавляват със sudoku като хартиена игра. Важно е да им помогнем да разберат правилата и да ги подкрепим при затруднения. Трябва да следват с очите (зрението), горната част на тялото (торса и ръцете) и долната част на тялото (колени, крака, стъпала).

Също така, насърчаваме децата да разработват стратегии за решаване на sudoku и да не се отказват при по-сложни задачи. Те могат да използват мимики и жестове, като остават интелектуално активни.

Това упражнение ангажира и двете полукълба на мозъка, което подпомага движението и води до забележим ефект при успешното решаване на задачите.

Това създава "уау" ефект и положително настроение, като децата изразяват радост чрез викове и скокове от щастие, което ги мотивира да се справят с множество поставени задачи.





## Модул 6: Приспособимост

### Урок 4: Импровизация (Смелата стъпка)

В заключение на урока, учителят прави обобщение на проведените дейности:

- Обсъжда се значението на дейностите за облекчаване на стреса.
- Подчертава се, че целта на дейността е да научи учениците как да бъдат по-гъвкави и комуникативни преди всяка нова задача.
- Разглежда се как учениците могат да прилагат тези дейности в бъдеще за освобождаване на ума си.

Учителят може да зададе следните въпроси:

- Коя дейност ви допадна най-много?
- Как протече вашата комуникация?
- До каква степен дейностите бяха полезни за вас?

#### **Закриване на урока и дебрифинг:**

В края на урока, учителят ще направи обобщение, за да разбере коя дейност е била предпочитана от учениците, както и дали дейностите са им помогнали да се справят със стреса и да подобрят комуникационните си умения.

Лидерът на групата ще прегледа основните теми, умения, събития и процеси, разгледани през урока. Ще се насърчи участието на всички или повечето ученици в активни дискусии относно техните впечатления от дейностите и как могат да приложат наученото в домашна среда.

#### **Времева линия/работна програма:**

00.00-Опознаване и напомняне на основните правила

00.05 Избор на дейността

00.40 Обобщение на дейностите

00.45 Край





## Модул 7: Физическа интелигентност

### Въведение

Физическата интелигентност е съществена част от общата интелигентност, критична за успеха в множество области. Тя включва уменията да се използва тялото за решаване на проблеми, самоизразяване и взаимодействие с другите. Тази форма на интелигентност ни учи как да тълкуваме и използваме телесни сигнали като поза и мимика. Тя е полезна в области като спорт, танци, бойни изкуства, подобрява комуникацията и взаимоотношенията, и допринася за общото здраве и благополучие. Физическата интелигентност също така спомага за увеличаване на щастието, като ни помага да разбираме околната среда, да оптимизираме производителността и да оценяваме красотата. Особено полезна е за развитието на децата, като подобрява техните двигателни умения, координация, самоувереност и емоционална интелигентност. В крайна сметка, физическата интелигентност е ключов елемент за гарантиране на успех и щастие.





## Модул 7: Физическа интелигентност

### Урок 1: Концепция "Здраво тяло - здрав ум"

**Продължителност: 45 мин.**

**Забележка за преговор:** В началото на всеки урок е силно препоръчително да се преразгледа с учениците това, което са научили по време на предишния урок / модул и чрез използване на тази информация, да се свърже с текущата. Това помага за затвърждаване и консолидиране на знанията в холистично цяло.

#### **Теоретична обосновка:**

Здравото тяло и здравият ум често вървят заедно, като физическите упражнения играят ключова роля в поддържането и подобряването на тяхното състояние. От ранна възраст, физическата активност има положително влияние върху растежа, развитието на организма и функционалността на различните органични системи. Тя също така насърчава правилната стойка, развива хигиенни и хранителни навици и подобрява междуличностните отношения.

По време на физическите упражнения се развиват важни социални и морални качества като работа в екип, солидарност, справедливост, решителност, смелост, хладнокръвие, упоритост, постоянство, дисциплина, отговорност, искреност, скромност, оптимизъм, честност, културно поведение, патриотизъм и др. Тези качества са от съществено значение за нормалното функциониране на учениците в обществото.

Множество проучвания сред хора с депресия (ученици, студенти, работници) показват, че физическите упражнения могат да имат сходен ефект на психотерапевтичните методи върху здравето. Упражненията могат значително да подобрят психическото и физическото благополучие.





## Модул 7: Физическа интелигентност

### Урок 1: Концепция "Здраво тяло - здрав ум"

#### Ключови цели на обучението:

През този урок учениците ще разберат как да редуцират стреса и да постигат релаксация чрез физически упражнения и движение. Те ще научат методи за освобождаване на негативната енергия от тялото и ума, както и техники за отклоняване на вниманието от стресиращите фактори. Така, в края на урока, учениците ще имат на разположение ефективни инструменти за справяне със стреса.

#### Специфични дейности и задачи:

Въведение - Поздрав, въведение в темата и напомняне за основните правила. Всеки трябва да бъде или да продължи да бъде уважителен и да слуша активно.

Сформирайте три групи от по 8 ученика, ако е възможно всеки, който ще премине през всичките три дейности, които ще продължат от 10 до 15 минути всяка. Заниманията ще се проведат в три отделни зали. Ако не е възможно да се използват три различни стаи, целият клас ще извършва същите дейности в една класна стая.

#### Дейност 1. Музикотерапия-звукова терапия с тоновете на Ламелните шокови инструменти

Всички ученици слушат звука, продължителността на тона, как звучи, когато си взаимодействат метал към метала, дърво към метала, дърво към дървото. Учениците участват в дейности.





## Модул 7: Физическа интелигентност

### Урок 1: Концепция "Здраво тяло - здрав ум"

След това учениците слушат металофон, който се свири първо силно, а след това по-тихо. Те изследват различни звуци, като преминават от ниски и дълги тонове към по-високи и кратки. Ниските и дълги тонове водят до релаксация и вид медитация, докато кратките и високи тонове могат да предизвикат стрес. Учениците усещат и различават тези ефекти. Учителят ще попита кой тип тонове са им били по-приятни. Дейността се адаптира според възрастта на учениците. За деца на 6 или 7 години, тази дейност се провежда с помощта на учителя.

**Дейност 2: Създаване на Мелодия с Дихателни Упражнения**  
Учениците използват дълъг рог, който свирят след релаксиращи дихателни упражнения - вдишване през носа за няколко секунди и издишване през устата за 5 секунди. Учителят дава знак на ученика да започне да свири и той продължава до уговорения знак. Чрез възпроизвеждане на тонове, учениците създават релаксираща музика, като дължината на тоновете може да бъде индивидуална или в хор.

**Дейност 3: Пеене и Двигателна Терапия с Медитация**  
Учениците седят в кръг и играят игра на шепот, като шепнат дума един на друг, а последният я изрича на глас.







## Модул 7: Физическа интелигентност

### Урок 1: Концепция "Здраво тяло - здрав ум"

Следващата част от урока включва упражнение, при което учениците застават, хващат се за ръце и симулират прехвърляне на топлина отляво и ободряване отдясно. По време на това упражнение те пеят песен, като същевременно докосват ръцете и дланите си над раменете. Учениците чакат знак от учителя, за да знаят кога дейността е завършена и е време да преминат към следващата.

Следва игра на статуи по двойки, където учениците създават геометрични форми или танцови движения. Това упражнение цели да отпусне цялото тяло.

В края на урока, учителят обобщава проведените дейности, подчертавайки тяхното значение за намаляване на стреса и развитие на гъвкавост и комуникативни умения. Учителят може да зададе въпроси като:

- Коя дейност ви хареса най-много?
- Коя дейност предизвика най-голямо вълнение във вашата група?

Така учениците имат възможност да разсъждават върху изживяното и да обсъдят как могат да приложат наученото в бъдеще.





## **Модул 7: Физическа интелигентност**

### **Урок 1: Концепция "Здраво тяло - здрав ум"**

#### **Закриване на урока и дебрифинг:**

В заключение на урока, учителят ще направи обобщение на проведените дейности, за да разбере коя от тях е била най-предпочитана от учениците и коя е била най-забавна за тях. Също така ще се оцени дали дейностите са били полезни за управлението на стреса и подобряването на комуникационните умения.

Ръководителят на групата ще прегледа основните теми, умения, събития и процеси, разгледани през урока. Ще се насърчи участието на всички или повечето ученици в активни дискусии относно техните впечатления от дейностите и как могат да приложат наученото в домашна среда.

#### **Времева линия/работна програма:**

00.00 Въведение и разделяне на групи и разделяне в три различни класни стаи, ако е възможно

00.10 Дейност едно -Музикотерапия -звукотерапия

00.20 Създаване на музика с дихателни упражнения

00.30 Пеене и двигателна терапия с медитация

00.40 Обобщаване на дейностите

00.45 Край на урока





## Модул 7: Физическа интелигентност

### Урок 2: Концепция "Практиката ни прави по-добри"

Продължителност: 45 мин.

**Забележка за преговор:** В началото на всеки урок е силно препоръчително да се преразгледа с учениците това, което са научили по време на предишния урок / модул и чрез използване на тази информация, да се свърже с текущата. Това помага за затвърждаване и консолидиране на знанията в холистично цяло.

#### Теоретична обосновка:

Прогресът на човека в голяма степен зависи от честотата на практикуване и ангажираността му с дейностите, както и от желаните резултати. Необходимостта от практика варира в зависимост от характера на дейността и индивидуалните различия в природата и мотивацията на хората за учене и постигане на успех.

Практиката е ключов инструмент за успех и е важна за реализирането на целите. Тя може да ви помогне да развиете положителни нови поведенчески процеси, които могат да се превърнат в здравословни навици. Практиката включва няколко важни емоционални и структурни аспекта.

Например, е необходимо да преминете през емоционалния процес на намиране на смелост за опитване на нови неща и толериране на началните трудности.





## **Модул 7: Физическа интелигентност**

### **Урок 2: Концепция "Практиката ни прави по-добри"**

Процесът на вземане на решение (защото това е избор) да се практикува въпреки тези чувства, е ценно умение в управлението на всеки процес на промяна. Да се научиш да позволяваш, визуализираш или да имаш надежда за наградата надолу по пътя изисква специфичното, учещо се умение да толерираш краткосрочен дискомфорт за дългосрочна печалба. Дори ако в крайна сметка не използвате или дори особено оценявате новите неща, които сте въвели (и практикували няколко пъти), процесът на въвеждане на промяна е невероятно ценен. Колкото повече практикувате нови начини за правене на нещата, толкова по-естествено те ще дойдат.

#### **Ключови цели на обучението:**

- Учениците ще се научат как да развиват самодисциплина чрез постоянни упражнения на интересни дейности с другите ученици.
- Учениците ще бъдат обучени за активно наблюдение, със сетивата и тялото като инструмент.
- Учениците ще научат значението на концентрацията и практиката.





## Модул 7: Физическа интелигентност

### Урок 2: Концепция "Практиката ни прави по-добри"

#### Специфични дейности и задачи:

Въведение - Поздрави, въведение в темата и напомняне за основните правила. Всеки трябва да бъде или да продължи да бъде уважителен и да слуша активно.

Развивайте самодисциплина чрез постоянни упражнения на интересни дейности с учениците.

Дейност: Развиване на самодисциплина

Учениците застават в кръг и се въртят първо наляво, след това надясно, като постоянно дишат дълбоко. При вдишване повдигат ръце нагоре и при издишване спускат ръце надолу, преминавайки в клекнало положение. През цялото време те използват тялото си или части от него като инструмент, за да подобрят своята готовност и концентрация за предстоящите дейности. Така се практикува физическа активност, движение, работа в екип и подготовка на учениците за по-интензивни упражнения, включващи комбиниране на движения наляво-надясно; нагоре-надолу, стоящи на един крак според указанията на учителя. С тази дейност се упражнява концентрацията, активират се умствените способности и насочва вниманието на учениците към всяка част на тялото, от пръстите на краката до последния косъм на главата.





## Модул 7: Физическа интелигентност

### Урок 2: Концепция "Практиката ни прави по-добри"

Втората част от дейността включва взаимодействие между учениците и учителя. Учениците ще получат листчета, на които да напишат неща, които често ги дразнят. След това тези листчета ще бъдат събрани в шапка, от която учителят ще изтегли едно и ще обсъди с учениците. Те ще бъдат насърчени да изразят своето мнение относно това как да се контролират в подобни ситуации. Учителят ще дава примери и обяснения, подходящи за възрастта на децата, и ще предложи конкретни начини за поведение в различни ситуации.

Учениците ще бъдат обучени как да използват активно сетивата и тялото си като инструмент за мониторинг. Това упражнение ще стимулира творчеството, което е последният етап на мисленето и пълното разбиране. В края на урока, учителят ще обобщи дейността, подчертавайки значението ѝ за концентрацията на учениците и тяхната способност активно да наблюдават със сетивата и тялото си. Той ще обсъди как учениците могат да използват тези дейности в бъдеще за активиране на умствените си способности.

Учителят може да зададе следните въпроси:

- Коя дейност ви хареса най-много?
- Как беше комуникацията помежду ви?
- Как ви помогнаха дейностите?





## **Модул 7: Физическа интелигентност**

### **Урок 2: Концепция "Практиката ни прави по-добри"**

#### **Закриване на урока и дебрифинг:**

В заключение на урока, учителят ще направи обобщение на всички проведени занимания. Целта е да се разбере коя дейност е била най-предпочитана от учениците и коя е предизвикала най-голямо удоволствие. Също така ще се оцени дали заниманията са допринесли за подобряване на концентрацията и активиране на умствените способности на учениците. Ръководителят на групата ще прегледа и обсъди ключовите теми, умения, събития и процеси, разгледани през урока, за да улесни учениците в усвояването на наученото.

#### **Времева линия/работна програма:**

00.00-Въведение (5 мин)

00.05 Физически упражнения, съчетани с дихателни упражнения- (30 мин)

00.35 Обобщение на дейностите (10 мин)

00.45 Край на урока





## Модул 7: Физическа интелигентност

### Урок 3: Концепция "Движение с цел"

**Продължителност: 45 мин.**

**Забележка за преговор:** В началото на всеки урок е силно препоръчително да се преразгледа с учениците това, което са научили по време на предишния урок / модул и чрез използване на тази информация, да се свърже с текущата. Това помага за затвърждаване и консолидиране на знанията в холистично цяло.

#### **Теоретична обосновка:**

Концепцията за "движение с цел" се базира на идеята, че физическата активност, извършвана с конкретна цел, може да бъде по-стимулираща и полезна за децата, в сравнение с активността, която се изпълнява само като упражнение. Тази концепция е изследвана в областта на образователните науки и се е доказала като ефективен метод за ангажиране на децата с физическа активност. Когато активността има практическа цел, например почистване, децата са по-мотивирани да участват и да се включат активно. Почистващите дейности също предоставят отлична възможност за учене на отговорност и развитие на двигателни умения.

Физическата активност е съществена за физическото, психическото и емоционалното здраве на децата, като може да допринесе и за намаляване на стреса и тревожността. Тези дейности могат да бъдат направени по-забавни и привлекателни, като се добави музика или се превърнат в игра, което насърчава децата да бъдат физически активни, докато същевременно учат за отговорност.







## Модул 7: Физическа интелигентност

### Урок 3: Концепция "Движение с цел"

#### Ключови цели на обучението:

Участниците в този урок ще развият умения за намаляване на стреса и постигане на релаксация чрез физически упражнения и движение, като същевременно допринасят положително за общността. В края на урока те ще бъдат обучени как да освобождават негативната енергия от тялото и ума си, както и да откриват ефективни методи за отклоняване на вниманието от стресиращите фактори.

#### Специфични дейности и задачи:

Въведение - Поздрав, въведение в темата и напомняне за основните правила. Всеки трябва да бъде или да продължи да бъде уважителен и да слуша активно.

Учителите ще предложат три различни дейности, така че учениците да могат да изберат една от тях, а учителят ще запознае учениците с дейностите и правилата.

#### Дейност 1. "Гниене!"

Комбинирането на спортни игри с грижа за околната среда е отличен начин учениците да се грижат едновременно за своето здраве и за природата. Чрез дейности като подреждане на училищния двор, грижа за растенията и участие в спортни игри, те не само поддържат физическата си активност, но и допринасят за по-чиста и зелена среда. Процесът на събиране на трева или отпадъци и тяхното пренасяне до определени места за боклук в двора е чудесен начин да се комбинират физическите упражнения с практически дейности. Учителят може да организира схема за движение, която включва активно движение, правилно дишане и внимание към околната среда, като по този начин развива у учениците осведоменост и отговорно отношение към природата.





## Модул 7: Физическа интелигентност

### Урок 3: Концепция "Движение с цел"

Тези дейности могат да бъдат успешно адаптирани като алтернатива на събирането на отпадъци или почистването на училищния двор, особено когато метеорологичните условия не позволяват дейности на открито. В закрити пространства, учениците могат да се включат в поредица от задачи, които включват обикаляне на всички стаи в училището, поливане на растенията и събиране на отпадъци за рециклиране, последвано от тяхното сортиране в съответните кошчета. Чрез тези дейности учениците ще постигнат сходни цели с тези на открито, като развиване на екологично съзнание, поддържане на физическа активност и практикуване на правилно дишане. Така те не само ще се грижат за своето училище, но и ще развиват отговорно отношение към околната среда, докато поддържат своето физическо и психическо здраве.

#### Дейност 2. "Вдигни"

Чрез различни физически дейности, като например събиране на спортни реквизити в затворени пространства като спортни зали, или чрез участие в спортни игри, може да се наблюдава и оценява правилният растеж и развитие на децата между 6 и 10 години. Такива дейности включват различни стойки на тялото и модели на движение. Когато децата се движат около оградата на училищния двор или в края на спортната зала и изпълняват упражненията правилно, това допринася за развитието на знания относно правилното физическо развитие на всеки ученик. Практикуването на тези дейности помага за укрепване на физическите умения и способности, като същевременно подпомага цялостното развитие на децата.





## Модул 7: Физическа интелигентност

### Урок 3: Концепция "Движение с цел"

#### Дейност 3. "В търсене на съкровище"

В зависимост от възрастта на учениците, организираме забавни и образователни дейности като изработване на картички и играта "Търсене на съкровища", където търсят плодове или спортни реквизити. Друга дейност е "Косим сеното и го носим", която комбинира физическа активност с екологично съзнание и планиране на спортни игри. При провеждане на дейностите на закрито, фокусът е върху спортни игри.

В края на урока, учителят обобщава проведените дейности, като подчертава тяхното значение за подобряване на концентрацията на учениците. Целта на дейностите е да помогнат на учениците да активно използват сетивата и тялото си, както и да развият умствените си способности.

Учителят може да зададе следните въпроси за обратна връзка:

- Коя дейност ви хареса най-много?
- Как беше комуникацията помежду ви по време на дейностите?
- По какъв начин дейностите ви помогнаха в развитието?





## Модул 7: Физическа интелигентност

### Урок 3: Концепция "Движение с цел"

#### **Закриване на урока и дебрифинг:**

В заключение на урока, учителят ще направи обобщение на всички проведени дейности. Целта е да се разбере коя дейност е била най-предпочитана от учениците и коя е предизвикала най-голямо удоволствие. Също така ще се оцени дали дейностите са били полезни за управлението на стреса и подобряването на комуникационните умения на учениците.

Ръководителят на групата ще прегледа и обсъди ключовите теми, умения, събития и процеси, разгледани през урока. Ще се насърчи участието на всички или повечето ученици в активни дискусии относно техните впечатления от дейностите и как могат да приложат наученото в домашна среда.

#### **Времева линия/работна програма:**

00.00 Опознаване и напомняне на основните правила

00.05 Избор на дейността

00.40 Обобщение на дейностите

00.45 Край





## Модул 7: Физическа интелигентност

### Урок 4: Понятие "Концентрация и движение"

Продължителност: 45 мин.

**Забележка за преговор:** В началото на всеки урок е силно препоръчително да се преразгледа с учениците това, което са научили по време на предишния урок / модул и чрез използване на тази информация, да се свърже с текущата. Това помага за затвърждаване и консолидиране на знанията в холистично цяло.

#### Теоретична обосновка:

Концентрацията е ключово умение за развитието на физическата интелигентност. Тя включва способността да се фокусира вниманието върху конкретна задача или дейност и да се поддържа този фокус за дълъг период от време. Концентрацията е критична за успеха във всяка област, която изисква физическа и емоционална интелигентност. Теоретично, концентрацията се състои от два основни процеса: внимание и устойчив фокус. Вниманието е умението да се съсредоточите върху дадена задача, като същевременно игнорирате разсейванията. Устойчивият фокус е способността да поддържате това внимание във времето. Вниманието е фундаментално за концентрацията, тъй като позволява на човека да остане фокусиран върху задачата за продължителен период, пренебрегвайки външните разсейвания. За усъвършенстване на физическата интелигентност съществуват различни техники за подобряване на концентрацията. Такива техники включват създаване на рутина, използване на положителни афирмации и практикуване на медитация и дихателни упражнения. Рутината помага за поддържане на фокуса върху задачата, докато положителните афирмации поддържат ума фокусиран върху целта.





## Модул 7: Физическа интелигентност

### Урок 4: Понятие "Концентрация и движение"

#### Ключови цели на обучението:

Участниците ще се научат как да намалят стреса, да се отпуснат чрез упражнения и движение и да бъдат полезни на общността.

#### Специфични дейности и задачи:

Въведение - Поздрав, въведение в темата и напомняне за основните правила. Всеки трябва да бъде или да продължи да бъде уважителен и да слуша активно.

Учениците ще се ангажират с решаването на sudoku, което изисква фокусиране на вниманието и решаване на задачи. Те ще изпълняват и физически движения, като двустъпково движение, подскоци, редуване на десния и левия крак и противоположната ръка, като същевременно запазват концентрация върху задачата.

Децата ще играят sudoku като хартиена игра. Важно е да им помогнем да разберат правилата на играта и да ги подкрепим, ако се затрудняват. Те ще трябва да следват с очите, да използват горната част на тялото (торса и ръцете) и долната част на тялото (колени, крака, стъпала).

Също така, учениците ще бъдат насърчавани да разработват стратегии за решаване на sudoku и да не се отказват при по-сложни задачи. Те могат да използват изражения на лицето и жестове, за да останат интелектуално активни по време на играта.





## Модул 7: Физическа интелигентност

### Урок 4: Понятие "Концентрация и движение"

Тези дейности активират и дясното, и лявото полукълбо на мозъка, което подпомага движението и води до забележим ефект при успешното решаване на задачите. Това създава "уау" ефект и положително настроение у учениците, което ги мотивира да се справят добре. Те учат как да изразяват радостта си чрез викове и скокове от щастие, което ги подготвя за изпълнението на следващите задачи.

В края на дейността, учителят обобщава:

- Значението на дейностите за намаляване на стреса и как те помагат на учениците да се научат да бъдат гъвкави и комуникативни преди всеки кръг.
- Как учениците могат да използват тези дейности в бъдеще за освобождаване на ума си.

Учителят може да зададе следните въпроси за обратна връзка:

- Коя дейност ви хареса най-много?
- Как протече вашата комуникация по време на дейностите?
- Доколко ви помогнаха дейностите в управлението на стреса и развитието на комуникативни умения?





## Модул 7: Физическа интелигентност

### Урок 4: Понятие "Концентрация и движение"

#### **Закриване на урока и дебрифинг:**

В заключение на урока, учителят ще направи обобщение на всички проведени дейности. Целта е да се разбере коя дейност е била най-предпочитана от учениците и коя е предизвикала най-голямо удоволствие. Също така ще се оцени дали дейностите са били полезни за управлението на стреса и подобряването на комуникационните умения на учениците.

Ръководителят на групата ще прегледа и обсъди ключовите теми, умения, събития и процеси, разгледани през урока. Ще се насърчи участието на всички или повечето ученици в активни дискусии относно техните впечатления от дейностите и как могат да приложат наученото в домашна среда.

#### **Времева линия/работна програма:**

- 00.00-Опознаване и напомняне на основните правила
- 00.05 Избор на дейността
- 00.40 Обобщение на дейностите
- 00.45 Край







## Модул 8: Поставяне на цели и постоянство

### Въведение

Процесът на самоизследване и установяване на таланти и потенциал е тясно свързан с упоритостта, поставянето на цели и преживяването на щастие. От ранна възраст децата разбират, че за да бъдат успешни и да се забавляват или да постигнат желаните резултати, е необходимо да положат усилия. Но преди усилията идва желанието и целта.

Стимулирането на учениците да откриват своите интереси и таланти е важен начин за започване на процеса на поставяне на дългосрочни цели с подкрепата на родители и учители.

Теорията на Хауърд Гарднър за множествената интелигентност е полезна в този контекст. Той предполага, че съществуват осем различни вида интелигентност и че всеки човек притежава уникална комбинация от тях. Тази теория може да помогне на учителите да идентифицират и насърчат силните страни на своите ученици. Според Гарднър, "задачата на образованието е да активира колкото се може повече различни интелекти, за да може всеки индивид да развие своя максимален потенциал".

Някои ученици са силни в математиката, други се отличават в езиците, докато някои имат талант към изкуството или музиката. Откриването на тези таланти в ранна възраст и тяхното развитие е от съществено значение. Това не само прави ученето по-приятно за учениците, но и повишава тяхната мотивация да постигнат своите цели.





## Модул 8: Поставяне на цели и постоянство

### Урок 1: Потенциал и талант

**Продължителност: 45 мин.**

Забележка за преговор: В началото на всеки урок е силно препоръчително да се преразгледа с учениците това, което са научили по време на предишния урок / модул и чрез използване на тази информация, да се свърже с текущата. Това помага за затвърждаване и консолидиране на знанията в холистично цяло.

Теоретична обосновка:

Процесите на самоизследване и установяване на таланти и потенциал са важни за развитието на устойчивост и поставяне на цели, както и за преживяването на щастие. Още от ранна възраст децата учат, че за да бъдат успешни и да се наслаждават на дейностите си или да постигнат желаните резултати, е необходимо да положат усилия. В основата на тези усилия стои желанието или целта. Насърчаването на учениците да откриват своите интереси и таланти е ефективен начин да започнат да поставят дългосрочни цели с подкрепата на родители и учители. Теорията на Хауърд Гарднър за множествената интелигентност е особено полезна в този контекст. Гарднър предполага, че съществуват осем различни вида интелигентност и че всеки човек притежава уникална комбинация от тях. Тази теория може да помогне на учителите да идентифицират и насърчат силните страни на своите ученици. Според Гарднър, "задачата на образованието е да активира колкото се може повече различни интелекти, за да може всеки индивид да развие своя максимален потенциал".

Разпознаването и развитието на различните видове интелигентност у учениците не само ще направи ученето по-приятно за тях, но и ще повиши тяхната мотивация да постигнат своите цели.





## Модул 8: Поставяне на цели и постоянство

### Урок 1: Потенциал и талант

Някои ученици са добри по математика, други се отличават с езици, докато някои имат умение за изкуство или музика. Важно е учениците да открият своите таланти рано и да започнат да ги развиват.

Това не само ще направи ученето по-приятно за тях, но и ще повиши мотивацията им да постигнат целите си.

#### Ключови цели на обучението:

- Учениците и родителите са по-наясно с личните способности, таланти и/или потенциал на децата в определени области на интерес.
- В края на урока учениците ще са увеличили приемането на различията в интереса и способностите на другите
- Учениците ще са подобрили уменията си за работа в екип.





## Модул 8: Поставяне на цели и постоянство

### Урок 1: Потенциал и талант

Специфични дейности и задачи:

#### Водеща Дискусия

Учителят започва урока с дискусия, като задава въпроси относно предишния модул и пита учениците дали знаят за различните видове ум, които могат да имат хората. За по-малките ученици, учителят може да изброи различните видове ум устно, докато по-големите ученици, които вече могат да четат, могат да записват своите отговори на дъската. На дъската се чертае кръг, разделен на осем равни секции, като отговорите се записват от лявата и дясната страна на дъската.

#### Игра на Самоизследване

Учителят помага на учениците да се разделят на осем различни отбора, като всеки отбор започва в определена част от стаята. Всеки отбор има 3 минути, за да проучи и да играе във всяка секция, след което преминава към следващата. След като всички отбори преминат през всички секции, учениците се връщат на местата си и се обръщат към кръга на дъската. Секторите са обозначени със следните категории: музика, картина, тяло, хора, дума, логика, природа и себе си. Учителят обяснява, че известен учен е заявил, че хората могат да бъдат добри в различни неща. Фокусът на тази част от дискусията е върху идеята, че светът е разнообразен и богат благодарение на различните способности на хората и че бивайки добър в едно нещо често означава, че може да не си толкова добър в друго.





## Модул 8: Поставяне на цели и постоянство

### Урок 1: Потенциал и талант

#### **Закриване на урока и дебрифинг:**

Време за размисъл и задача за следващия път

Учителят моли учениците да напишат (или нарисуват - за по-малките ученици) на лист хартия името си и да посочат кои сектори са били най-интересни за тях. След това събира листите и моли учениците да помислят за секторите, които са написали и какви таланти и възможни професии от реалния живот стоят зад тях, защото следващия път дискусиата ще започне с тях.

#### **Времева линия/работна програма:**

00:00 Водена дискусия

00.10 Игра на самоизследване

00.35 Време за размисъл и задача за следващия път





## Модул 8: Поставяне на цели и постоянство

### Урок 2: Мислене за растеж и упоритост

**Продължителност: 45 мин.**

**Забележка за преговор:** В началото на всеки урок е силно препоръчително да се преразгледа с учениците това, което са научили по време на предишния урок / модул и чрез използване на тази информация, да се свърже с текущата. Това помага за затвърждаване и консолидиране на знанията в холистично цяло.

#### **Теоретична обосновка:**

Научаването на повече за себе си е важна стъпка в процеса на развитие на устойчивост и умения за поставяне на цели при децата. Дори на млада възраст, те могат да бъдат запознати със сложни концепции като мисленето за растеж и упоритостта, използвайки подходящи за възрастта методи.

Един ефективен начин за насърчаване на мисленето за растеж и упоритостта е чрез силата на разказването на истории.

Вдъхновяващите истории могат да мотивират децата да се видят като главни герои, които преодоляват трудности и постигат своите цели. При избора на истории, които преподават тези ценни уроци, е добре да се търсят такива, които включват герои, с които децата могат да се идентифицират. Това ще им помогне да се поставят на мястото на героя в историята и да се чувстват мотивирани да следват примера на героя в постигането на успех.





## Модул 8: Поставяне на цели и постоянство

### Урок 2: Мислене за растеж и упоритост

#### Ключови цели на обучението:

- Учениците са наясно с различията между хората и факта, че всеки човек може да расте и да стане по-добър в нещо, дори и да не е добър в началото.
- Те са работили върху своето състрадание и разбиране за човешкия потенциал и капацитет за растеж.

#### Специфични дейности и задачи:

1) Учителят започва урока, като моли учениците да изброят различните типове интелигентност, като музикална, визуална, телесна, социална, логическа, природна и самоусъвършенстваща се интелигентност. Учениците се насърчават да дадат по един пример за професия, свързана с всеки тип интелигентност, и да запишат тези примери на флипчарт или на дъската. След това учителят задава въпроси, за да стимулира дискусията: "Мислите ли, че хората стават добри музиканти или художници само защото са талантиливи? Стават ли лекарите, дърводелците или спортистите добри в своята професия само след една или две седмици учене и практика?" Учителят насърчава учениците да дадат примери за това как са станали по-добри в нещо с течение на времето. Ако учениците имат трудности да измислят примери, учителят може да ги насочи към дейности като четене или писане, за да илюстрира как упоритостта и постоянството водят до подобрене на уменията.





## Модул 8: Поставяне на цели и постоянство

### Урок 2: Мислене за растеж и упоритост

#### 2) Игра за загаряване

След това учителят кани учениците да се изправят и да се разделят на групи от по 10. На всяка група е представено въже на земята и е поканена да скочи заедно от другата страна на въжето. Единственото правило е, че всички в групата трябва да скачат едновременно. Учителят не дава указания на учениците, но може да задава насочващи въпроси. В края на играта учителят пита учениците дали са се подобрили до края и дали отговарят с "да" - питат ги какво смятат, че е помогнало. Ако кажат "не", учителят отново пита от какво групата смята, че се нуждаят, за да успеят.

#### 3) Време за истории

Учителят кани учениците сега да седнат в кръг и да слушат кратка история. Но историята се нуждае от помощ, за да бъде разказана, така че учениците трябва да помогнат със звуци и движение. Учителят започва да разказва баснята на Езоп за Заека и костенурката. Децата са поканени да издават звуци и да демонстрират действията в историята, както се разказват.

#### 4) Практика

Учителят кани учениците да нарисуват частта от историята, която са харесали най-много. Докато учениците рисуват, учителят им разказва за важните качества на упоритостта и да не се отказват. Той ги пита защо смятат, че упоритостта е важна за живота и как би могла да им помогне.







## Модул 8: Поставяне на цели и постоянство

### Урок 2: Мислене за растеж и упоритост

#### **Закриване на урока и дебрифинг:**

Учителят кани учениците да споделят защо са направили този избор за своите рисунки. Той също така ги пита за провала в историята и защо смятат, че другият герой е успял в крайна сметка. Пита какво щеше да стане, ако костенурката се беше отказала и беше решила, че не може да спечели, защото е бавна.

Кани учениците да напишат или кажат едно изречение за себе си, което е вярно и започва с "Не съм добър в ... Но мога да го направя... като направя ..."

#### **Времева линия/работна програма:**

00.00 Преговор (10 мин)

00.10 Загряващо упражнение (5мин)

00.15 История (10 мин)

00.25 Рисунка на историята (10 мин)

00.35 Време за размисъл (10 мин)





## Модул 8: Поставяне на цели и постоянство

### Урок 3: Фокус

Продължителност: 45 мин.

**Забележка за преговор:** В началото на всеки урок е силно препоръчително да се преразгледа с учениците това, което са научили по време на предишния урок / модул и чрез използване на тази информация, да се свърже с текущата. Това помага за затвърждаване и консолидиране на знанията в холистично цяло.

#### Теоретична обосновка:

Фокусът може да се определи като способността да насочите вниманието си към задача или дейност и да изключите всички други разсейвания. Това е важно умение за децата (и възрастните!), тъй като им помага да учат по-ефективно и да запаметяват информация по-лесно. Това е част от набора от умения, който включва други важни умения като работна памет, гъвкаво мислене и самоконтрол. Това, както и уменията за фокусиране са важни за успеха в училище и цялостното усещане за щастие на децата. За да се справят добре в училище, децата трябва да могат да внимават в час, да помнят какво са научили и да останат организирани.

#### Ключови цели на обучението:

- Учениците стават по-наясно с мисловния си процес
- Учениците са подобрили способността си да се концентрират

Учениците са научили повече инструменти, за да се успокоят





## Модул 8: Поставяне на цели и постоянство

### Урок 3: Фокус

#### Специфични дейности и задачи:

##### 1) Преговор

Учителят пита учениците дали обичат да четат истории. След това те започват кратка дискусия за важността на четенето, за герои, които вярват, че децата винаги могат да се подобряват и да станат по-добри в нещо, дори ако в момента им е трудно.

##### 2) Загряващо упражнение

Учителят кани учениците да се изправят и да започнат да се разхождат из стаята. Те обясняват, че ще дават указания за начина на ходене и учениците трябва да следват.

Учителят започва с:

"Ходя така, сякаш съм щастливо куче"

Тогава:

- "Ходя, все едно съм гладен жираф"
- "Вървя така, сякаш ще срещна най-добрия си приятел и ще играем"
- "Вървя като мен и най-добрият ми приятел, когато се скарахме"
- "Ходя като мен и най-добрата ми приятелка, когато се гримираме"
- "Ходя така, сякаш съм много добър в нещо"
- "Ходя така, сякаш утре ще бъда най-добрият художник/футболист/лекар"
- "Ходя така, сякаш знам къде отивам"
- "Ходя така, сякаш нямам представа какво правя"
- "Отивам и сядам на бюрото си, защото сега съм уморен"





## Модул 8: Поставяне на цели и постоянство

### Урок 3: Фокус

#### 3) Игра - снимка на класа

Един ученик е избран да застане пред класа в лесна за задържане забавна поза. На останалите от класа са дадени 15 секунди, за да нарисуват части от него - ръцете, краката, тялото, очите и т.н. След това ученикът се сменя с друг, а другите имат още 15 секунди, за да добавят друга част от тялото към рисунката си. Играта продължава, докато целият клас се изреди пред другите и всички деца са нарисували завършен човек на своите листи, използвайки различни части от всеки.

По сигнал на учителя всеки показва своята рисунка на останалите.

Играта е последвана от дискусия за значението на всеки човек за групата и за ползата от концентрацията и фокуса върху едно нещо.

#### 4) Време за себе си

След като предишната игра приключи, учителят обяснява на класа, че сега те ще имат своето "време за себе си" - 5 минути пълна тишина, за да чуят собствения си ум и да помислят за изречение, което ще чуят. Те могат да рисуват или да записват на хартия какво мислят и по-късно да ги споделят с останалите.





## Модул 8: Поставяне на цели и постоянство

### Урок 3: Фокус

Ако се използва една класна стая, учениците могат да бъдат поканени да седнат в кръг с известно разстояние помежду си. За да им помогне да запазят мълчание, учителят им може да направи "облог" с тях и да ги предизвика в началото или те могат да предложат награда - ако часът е успешен, може би могат да изберат игра, която да играят в началото на следващия час или нещо друго.

#### 5) Игра - Време за запомняне

Учениците ще бъдат разбираемо развълнувани след предишната игра на мълчание и фокусирано мислене. За да завърши урока и да им предостави още една възможност да изградят своите умения за фокусиране, учителят трябва да ги покани да играят последна игра на концентрация заедно. Той ще ги раздели на три групи от по 7-8 ученици и ще помолят първата група да излезе напред, докато другите стоят неподвижно и не пишат нищо. Учителят представя на първата група, една купа, пълна с 15 предварително приготвени предмета в нея. Предметите трябва да са с всякакви размери и с различно предназначение и е най-добре да не са свързани помежду си. Групата разполага с 6 секунди, за да запомни всички предмети. След като изминат 6-те секунди, те са помолени да ги изброят на глас без намеса от другите групи. След това на втората група се дават 30 секунди за стратегия и след това се иска да излезе напред и да заеме мястото на първата група, за да се опита да запомни предметите. Същото важи и за третата група. Играта е последвана от дискусия - Кога беше най-трудно?

- Как и кога стана по-лесно?

- Кои са важните качества, които човек трябва да притежава, за да запомни всичко?

- А на групата?





## Модул 8: Поставяне на цели и постоянство

### Урок 3: Фокус

#### **Закриване на урока и дебрифинг:**

След финалната игра класът е поканен да седне в кръг и да обсъди урока с учителя. Учителят трябва да ги попита как се чувстват и какво ще използват от този урок, след като свърши. След дискусията учителят може да завърши с предложение към учениците да отделят 5 минути всеки ден като време за тях, за да мислят за деня си или да помолят родителите или учителите си за известен цитат, върху който да размишляват.

#### **Времева линия/работна програма:**

- 00.00 Преговор (3 мин)
- 00.03 Загряване (3 мин)
- 00.06 Игра (15 мин)
- 00.21) Време за себе си (5 мин)
- 00.26 Игра 2 (9 мин)
- 00.35 Време за размисъл (10 мин)





## Модул 8: Поставяне на цели и постоянство

### Урок 4: Поставяне на цели

**Продължителност: 45 мин.**

**Забележка за преговор:** В началото на всеки урок е силно препоръчително да се преразгледа с учениците това, което са научили по време на предишния урок / модул и чрез използване на тази информация, да се свърже с текущата. Това помага за затвърждаване и консолидиране на знанията в холистично цяло.

#### **Теоретична обосновка:**

Поставянето на цели е необходимо житейско умение за успех и щастие. Постигането на тези цели обаче може да бъде трудно както за възрастни, така и за деца. Според проучвания само около 8% от хората постигат новогодишните си обещания. Поставянето на цели се преподава по-добре на децата чрез подходящи за възрастта средства, обикновено ако бъде превърнато в игра. Това позволява на децата да учат най-добре, докато се забавляват. Поставянето на цели в началното училище често се извършва чрез училищно консултиране или извънкласни дейности, но също така може да се преподава изрично или имплицитно по време на работа в клас по всеки предмет.

#### **Ключови цели на обучението:**

- Учениците са по-наясно с концепцията за поставяне на цели
- Учениците са подобрили уменията си за работа в екип
- Учениците са се ангажирали с действия, полезни за общността





## Модул 8: Поставяне на цели и постоянство

### Урок 4: Поставяне на цели

#### Специфични дейности и задачи:

##### 1) Преговор

Учителят разделя класа на три групи и дава на всяка от групите задача да измисли начин да изиграе на другите своята кодова фраза. Фразите са тайна и се показват само на определените групи:

Група 1 - Много талантлив човек.

Група 2 - Някой, който не се страхува да прави грешки и да опитва отново.

Група 3 - Някой, който е много, много концентриран върху това, което прави.

Групите трябва да се отгатват взаимно по фразите.

##### 2) Игра - Създаване на лабиринт

След загрявката, трите групи остават така и учителят им казва, че ще изпълнят една задача заедно. Учителят осигурява на всеки отбор малка топка (с размерите на топка за тенис на маса), пластилин и 30 дървени пръчки. След това, ги моли да направят лабиринт за топката, който ще я отведе от началото до края на конструкцията, без да докосват топката след първоначалния старт. Лабиринтът трябва да има поне 4 десни и 4 леви завоя.

\*Адаптирана версия на тази игра за по-малки деца на възраст 6-7 години може да включва проектиране на състезателна писта и по-ангажирана помощ от учителя, който същевременно се грижи да не дава твърде много насоки, а да подкрепя децата.







## Модул 8: Поставяне на цели и постоянство

### Урок 4: Поставяне на цели

Отборите получават 15 минути да изградят лабиринта/или 10 минути за състезателната писта за по-младите деца и 1 минута, за да я тестват пред останалите отбори.

Играта трябва да завърши с размисъл - как мина? Какво мина добре и какво се обърка? Как може да се подобри за следващия път?

#### 3) Двете цели на класа

След като предишната игра приключи, учителят обяснява на класа, че вече са пораснали и също така знаят достатъчно за това да станат по-добри в нещо и да работят заедно, че са готови за последната си задача - да мислят за две цели, които ще завършат заедно.

Едната от целите ще бъде лесната - нещо, което ще направят в следващите 5 минути. Втората цел ще бъде трудна - нещо, което ще трябва да завършат за един месец. Целите трябва да бъдат избрани с помощта на учителя, но не и предложени от него. Идеята на първата цел е да даде на учениците тласък и увереност, за да изпълнят втората. През следващия месец, учителят трябва да помага на учениците да планират и да действат според решенията си. Те може да се нуждаят от насърчение или внимателни напомняния, за да постигнат това, което са си поставили за цел. След като целите са поставени, учениците трябва да направят договор и да го украсят със снимки на двете цели. Всички в класа трябва да го подпишат.





## **Модул 8: Поставяне на цели и постоянство**

### **Урок 4: Поставяне на цели**

#### **Закриване на урока и дебрифинг:**

В края на този урок, който е и края на целия модул, учителят и класът сядат, за да обсъдят какво са научили през седмицата. Те размишляват заедно върху ценното умение да знаят как да избират и следват целта до края.

#### **Времева линия/работна програма:**

00.00 Преговор и загреващо упражнение (10 мин)  
00.10 Игра (20 мин)  
00.30 Поставяне на цели и договор (10 мин)  
00.40 Reflection (5 min)





## Модул 9: Критично мислене

### Въведение

Критичното мислене е дългогодишна практика в образованието, датираща от времето на Сократ (469-399 г. пр.н.е.). То се разглежда като ключово умение в 21-ви век, заедно с творчеството, комуникацията и сътрудничеството - част от така наречените 4 С.

Развиването на критично мислене у децата им помага да разглеждат информацията и идеите от различни гледни точки и да оценяват тяхната приемливост и желаност.

Целта на обучението в критично мислене е да научи децата да:

- мислят задълбочено и логично, да наблюдават и анализират информация, опит или идеи;
- аргументират се, използвайки критерии за обосноваване на своите позиции;
- прилагат различни знания, методологии и инструменти за критично мислене;
- оценяват значението и въздействието на своите решения;
- създават нови идеи и решения по въобразяем и иновативен начин, които са релевантни за контекста;
- разработват творчески идеи и проекти чрез взаимодействие с други или чрез лично размишление.





## Модул 9: Критично мислене

### Урок 1: Теория на критичното мислене

**Продължителност: 45 мин.**

**Забележка за преговор:** В началото на всеки урок е силно препоръчително да се преразгледа с учениците това, което са научили по време на предишния урок / модул и чрез използване на тази информация, да се свърже с текущата. Това помага за затвърждаване и консолидиране на знанията в холистично цяло.

#### **Теоретична обосновка:**

Критичното мислене е признато като основен идеал в образованието и като социален стълб за достигане на равенство и граждански свободи в демократичните общества. За учениците, уменията за критично мислене са изключително полезни, помагайки им да защитават свои тези в спорове или да участват активно в класни дискусии. Тези умения ги подготвят за различни предизвикателства в живота, кариерата и личните отговорности. Уменията за критично мислене са ключови за успешното учене и развитие.

#### **Ключови цели на обучението:**

- Учениците са работили върху своите езикови и творчески умения.
- Учениците са подобрили своите творчески умения.





## Модул 9: Критично мислене

### Урок 1: Теория на критичното мислене

Специфични дейности и задачи:

Класът започва с енерджайзър игри, подходящи за различни възрастови групи, които стимулират както физическата активност, така и умствените процеси на децата:

**\*\*Дейност 1: Нови думи с мимики (за деца на възраст 6-7 години)\*\***

Тази игра включва използването на мимики, за да представят различни действия, като плуване, свирене на инструмент, четене или готвене. Целта е да се направи нещо забавно и в същото време да се работи върху разширяването на детския речник. Децата се опитват да отгатнат какво изобразява другият човек, което стимулира тяхното мислене и разбиране на думите.

**\*\*Дейност 2: Създайте история (за деца на възраст 8-10 години)\*\***

Тази игра насърчава творческото мислене и езиковото развитие. Учителят започва с измисляне на началото на историята, например: "Имало едно време едно малко сиво коте..." След това всяко дете добавя по едно изречение, променяйки посоката на историята, например: "Малкото сиво котенце се изгубило в гората." Историята продължава с добавяне на нови изречения от децата, като например: "Изведнъж чу шепот зад себе си и замръзна." Тази игра често завършва със смях и забавна история, но в същото време стимулира мозъчната активност и въображението на децата.





## Модул 9: Критично мислене

### Урок 1: Теория на критичното мислене

Дейност 2: Перфектни хора

Стимул: Хора от пластилин и следното писмо от Господаря на планетата.

Повече подробности: Писмо от Господаря на планетата.

Уважаеми хора,

Давам ви много важна работа. Отивам на почивка и имам нужда да продължите работата ми. Трябва да създадете няколко човека за моята нова планета. Те трябва да бъдат най-добрите хора във всяко едно отношение. Моля, кажете ми всичко за хората, които ще правите. Дадох ви материали за правене на хора. Моля, създавайте ги внимателно. Не можем да рискуваме никакви грешки.

Благодарим ви.

Лидерът на планетата Плато.

Фокус на мисленето: Какво е човек?

Подготовка

Дайте време на децата да изследват книги и истории за различни хора.

Презентация

Тази дейност се извършва най-добре в по-малки групи от пет или шест деца наведнъж, работещи заедно. Подгответе достатъчно пластилин за всяко дете, за да оформите модел на човек (може да искате да го предоставите в различни цветове). Прочетете писмото до тях и ги попитайте дали могат да направят перфектния човек. Присъединете се към тази дейност и вие самите.





## Модул 9: Критично мислене

### Урок 1: Теория на критичното мислене

Време за разговор и мислене

Докато децата създават своите "хора", те могат да разговарят неофициално за това, което правят, за да направят своя човек. Как трябва да изглежда? Какъв цвят са избрали?

Първи думи

Докато моделите напредват, задавайте на децата въпроси като "Ще има ли значение, ако вашият човек няма ръце? Очи? Сърце? Крака?" и т.н.

Позволете им да изразят идеите си за това, което прави перфектно функциониращ човек.

Изграждане

Въведете идеята, че човекът, който сте създали заедно с децата, може да не бъде приет от лидера на групата, защото понякога има лошо поведение. Попитайте децата дали могат да измислят примери за грешки или лоши постъпки, които този човек може да е направил. След това ги насърчавайте да предложат идеи как да "поправят" този човек, така че той отново да бъде приет от групата. Тази дейност помага на децата да разберат концепцията за прошка и коригиране на грешки, както и да развият емпатия и разбиране за последствията от действията си.





## Модул 9: Критично мислене

### Урок 1: Теория на критичното мислене

#### **Закриване на урока и дебрифинг:**

За да завърши сесията, учителят изпраща на учениците или на техните родители два кратки видеоклипа чрез имейл или друга дигитална платформа. Тези клипове ще бъдат обсъдени през следващия урок. Учениците имат възможността да ги гледат предварително у дома, ако желаят. Това предоставя възможност за подготовка и по-дълбоко разбиране на темите, които ще бъдат разгледани в следващата сесия.

Изпратете “Nakuna Matata” видео, последвано от “It’s a Hard Knock Life.”

#### **Времева линия/работна програма:**

- 00.00 Първоначално време за размисъл (5 мин)
- 00.10 Дейност Създайте история (15 мин)
- 00.20 Дейност Перфектни хора (15 мин)
- 00.35 Време за размисъл (5 мин)
- 00.40 Задача за следващия урок (5 мин)







## Модул 9: Критично мислене

### Урок 2: Отговорност

**Продължителност: 45 мин.**

**Забележка за преговор:** В началото на всеки урок е силно препоръчително да се преразгледа с учениците това, което са научили по време на предишния урок / модул и чрез използване на тази информация, да се свърже с текущата. Това помага за затвърждаване и консолидиране на знанията в холистично цяло.

#### **Теоретична обосновка:**

Развиването на критично мислене у децата от ранна възраст води до придобиване на важни умения като отговорност и почтеност. Тези умения включват уважение към себе си и другите, уменията да се действа етично и осъзнаването на задължението да се отговаря за собствените действия. Критичното мислене също така насърчава децата да претеглят своите и чуждите действия спрямо общото благо. Чрез критичното мислене децата се научават да живеят в настоящето и да обръщат внимание на своите емоции, както и на тези на другите. Това ги подтиква към развитие, като ги насърчава да правят обосновани преценки и мнения, които уважават както техните собствени ценности, така и тези на другите. Критичното мислене помага на децата да изграждат здрави междуличностни отношения, както в училище, така и в бъдеще. То ги учи да разсъждават върху собствените си вярвания и ценности и да разбират тези на другите от ранна възраст, което води до развитие на умения за съпричастност.





## Модул 9: Критично мислене

### Урок 2: Отговорност

#### Ключови цели на обучението:

- Учениците са по-наясно с концепцията за отговорност и почтеност
- Учениците познават концепцията за индивидуална и социална отговорност
- Учениците се научават да слушат мнението на връстниците си и да подобряват уменията си за комуникация и аргументация
- Учениците разбират концепцията за справедливост.

#### Специфични дейности и задачи:

Започнете урока, като попитате учениците дали са гледали видеоклиповете, които сте им изпратили след последния урок. Ако някои от тях отговорят положително, задайте въпроси, за да разберете какво послание са извлекли от видеата.

След това преминете към гледане на видеоклиповете в клас. Преди да започнете, уточнете, че искате учениците да се съсредоточат върху посланията, предавани в песните. Първо покажете видеото на песента "Nakuna Matata", следвано от "It's a Hard Knock Life". След като видеата приключат, отделете минута за мълчалив размисъл. По време на тази минута, учениците трябва да запишат всички въпроси или мисли, които са им хрумнали по време на гледането. Това упражнение им помага да обработят информацията и да формулират свои собствени разсъждения и въпроси относно съдържанието на видеоклиповете.





## Модул 9: Критично мислене

### Урок 2: Отговорност

Помолете учениците да споделят въпросите, които са си записали по време на мълчаливия размисъл, и ги напишете на дъската. После поканете учениците да гласуват за въпроса, който искат да обсъдят първо. Ако учениците имат трудности да измислят свои въпроси, предложете им следните идеи:

1. Какво е отговорност?
2. Ако имаме отговорности към другите хора, какви биха били те?
3. Всички ли имат еднакви отговорности? Защо или пък защо не?
4. Имаме ли отговорности първо към себе си или към другите хора?
5. Какво е справедливост?
6. Важно ли е да направим света справедлив? Защо и защо не?
7. Как са свързани отговорностите и притесненията? Еднакви ли са?
8. Можеш ли да съществуваш в света без да се притесняваш? Ако е така, как? Ако не, защо не?

Тези въпроси ще стимулират дискусията и ще насърчат учениците да мислят по-дълбоко за концепции като отговорност, справедливост и притеснения, и как те се отразяват на техния живот и обществото като цяло.





## Модул 9: Критично мислене

### Урок 2: Отговорност

#### **Закриване на урока и дебрифинг:**

За да приключи разговора, учителят обобщава ключовите моменти, които са изникнали по време на дискусиата. Той отбелязва дали класът е достигнал до общо съгласие по обсъжданите теми или все още има различия в мненията. След това учителят преминава към заключителната дейност в кръг. Всеки ученик по ред изразява с една дума какво е означавала за него участието в дейността - например, радост, приятелство, учене, уважение, сътрудничество. Ученикът, който започва, държи топка прежда в ръката си. След като изкаже своето мнение, той предава топката на следващия ученик, като задържа края на въжето. Така, докато топката се предава от ръка на ръка, въжето се разплита и всички ученици постепенно се омотават в него, образувайки паяжина.

За да приключи играта, учителят може да предложи на класа да изпее песен заедно. Това действие ще добави чувство на общност и сътрудничество, като същевременно ще служи като приятен и вдъхновяващ начин да се завърши урокът.

#### **Времева линия/работна програма:**

- 00.00 Първоначално време за размисъл (5 мин)
- 00.10 Дейност Създайте история (15 мин)
- 00.20 Дейност Перфектни хора (15 мин)
- 00.35 Време за размисъл (5 мин)
- 00.40 Задача за следващия урок (5 мин)





## Модул 9: Критично мислене

### Урок 3: Решаване на проблеми и вземане на решения

Продължителност: 45 мин.

**Забележка за преговор:** В началото на всеки урок е силно препоръчително да се преразгледа с учениците това, което са научили по време на предишния урок / модул и чрез използване на тази информация, да се свърже с текущата. Това помага за затвърждаване и консолидиране на знанията в холистично цяло.

#### **Теоретична обосновка:**

Критичното мислене включва процеса на вземане на решения, което означава заемане на позиция и предприемане на действия при справяне с проблемни ситуации. Вземането на решения е ключово умение, което е важно във всички области на живота. За да вземем информирано решение, трябва да оценим плюсовете и минусите на различните възможности и да преценим тяхната осъществимост, което изисква логическо мислене и разсъждение. Изборът на най-добрия вариант, този, който предлага най-големи предимства и е най-вероятен за осъществяване, е съществена част от процеса. Вземането на решения е важен аспект на критичното мислене, който ни помага да постигаме нашите цели по ефективен начин.

#### **Ключови цели на обучението:**

В рамките на груповата работа, учениците ще усъвършенстват своите умения за слушане. Те ще станат по-уверени в изразяването на своите мисли, ще развият по-добра способност за избор и вземане на решения. Също така, те ще подобрят своите комуникативни умения и уменията си за аргументиране. Учениците ще научат как да работят ефективно в общност, да постигат консенсус и да управляват несъгласието сред своите връстници.





## **Модул 9: Критично мислене**

### **Урок 3: Решаване на проблеми и вземане на решения**

#### **Специфични дейности и задачи:**

Дейност 1: "Чудовище в училище"

Стимул: Използвайте голяма рисунка на чудовище.

Подробности: Нарисувайте чудовище със затворена уста (без зъби), три ръце, четири крака и опашка. Уверете се, че изображението не изглежда нито приятелски, нито заплашително.

Фокус на мисленето: "Трябва ли да съдим хората само по външния им вид?"

Презентация: Обяснете на децата, че пред вас стои трудно решение. Разкажете им, че снощи сте срещнали чудовище по пътя си към дома и то ви е попитало дали може да дойде в училище на следващия ден.

Вземане на решения: Помолете децата да гласуват за своя отговор на този въпрос, като използват двустранни карти за гласуване или чрез гласуване "изправи се/седни". След това ги разделете на две групи според начина, по който са гласували. Дайте на децата няколко минути да обсъдят и споделят своите мотиви в рамките на своите групи.





## Модул 9: Критично мислене

### Урок 3: Решаване на проблеми и вземане на решения

Първи думи: Помолете всяка група да избере представител, който да сподели основните причини за техния избор.

Насърчавайте децата от двете групи да обсъдят какви биха били положителните и отрицателните аспекти от наличието на чудовище в училище.

Изграждане: Добавете допълнителна информация за чудовището, за да видите дали това ще промени мнението на децата. Например, представете ситуация, в която чудовището излъчва много лоша миризма, или пък е толкова малко, че може да се побере в джоба на ученик.

Заклучение: Обобщете предложените идеи и преразгледайте първоначалния въпрос. Попитайте дали някой от учениците е променил мнението си и ако да, попросете ги да обяснят защо.

Дейност 2: Кралски покани

Стимул: Приказни герои/картички и голяма хартия/химикалки.

Подробности: Подгответе покана от "кralя", която моли децата за помощ в решаването на въпроса кои приказни герои да бъдат поканени на кралското парти и защо.

Фокус на мисленето: Оценка на поведението на приказните герои. Размислете за значението на доброто поведение и какво то представлява.





## Модул 9: Критично мислене

### Урок 3: Решаване на проблеми и вземане на решения

**Подготовка:** Уверете се, че децата са добре запознати с различните приказки. Организирайте ролева игра, в която децата да влязат в ролята на приказни герои.

**Презентация:** Прочетете поканата от "кralя", която моли децата за помощ. Поканете децата да извадят фигурите или картите от чанта една по една и да обсъдят заедно кой е всеки герой. Раздайте на всяко дете фигура или карта по техен избор. Обяснете, че децата ще представят своите герои и ще дават аргументи защо техният герой трябва да бъде поканен на кралското парти.

**Време за разговор и мислене:** Помолете децата да разгледат внимателно колекцията от фигури или карти и да обсъдят в малки групи своите първоначални мисли относно поведението на героите.

**Първи думи:** Поканете децата, които желаят, да обяснят защо техният герой трябва да бъде поканен на партито.

**Изграждане:** Насърчавайте децата да помагат едно на друго в намирането на аргументи защо героите трябва да бъдат поканени на партито. Също така, обсъдете дали има причини, поради които героите може да са се държали лошо. Например, дали вълкът е лош, ако е изял прасенце от глад? Знаят ли драконите, че са страшни и могат ли да помагат? И дали великанът би постъпил правилно, ако беше слязъл на земята, след като Джак е откраднал златото му?







## Модул 9: Критично мислене

### Unit 3: Problem Solving and decision making

#### **Закриване на урока и дебрифинг:**

Последни думи

#### Дейност 1

Прегледайте основните предложени идеи и след това прегледайте първоначалния въпрос. Има ли деца, които са променили отговорите си? Ако е така, попитайте ги дали могат да кажат защо.

Последни думи

#### Дейност 2

Попитайте децата кои герои им е най-трудно да допуснат в партито. Имало ли е такива, които са чувствали, че наистина не са достатъчно добри, за да дойдат?

#### **Времева линия/работна програма:**

00.00 Преговор (5 мин)

00.05 Дейност Чудовище в училище (15 мин)

00.20 Дейност Кралски покани (15 мин)

(можете да изберете да работите само върху една дейност и да я задълбочите с въпроси)

00.35 Време за размисъл (10 мин)





## Модул 9: Критично мислене

### Урок 4: Справедливост

**Продължителност: 45 мин.**

**Забележка за преговор:** В началото на всеки урок е силно препоръчително да се преразгледа с учениците това, което са научили по време на предишния урок / модул и чрез използване на тази информация, да се свърже с текущата. Това помага за затвърждаване и консолидиране на знанията в холистично цяло.

#### **Теоретична обосновка:**

Училището трябва не само да предава знания, но и да учи децата как да учат. Това означава да се създават възможности за развитие на критично мислене и самостоятелност у учениците, а не просто да им се показва пътят.

Важно е да помогнем на децата да развият критично мислене и да научат как да вземат решения. Това е нещо, което сме обсъждали и учили в предишния модул. Способността на детето да мисли самостоятелно, да взема решения и да оценява последствията е от голямо значение за неговото психосоциално развитие.

Образованието не бива да се ограничава до предаване на факти като абсолютни истини. Вместо това, то трябва да помага на децата и младите хора да размислят за ценностите и последствията от различни ситуации, както за тях самите, така и за другите. По този начин, детето ще развие чувство за справедливост и способност да се поставя на мястото на другите, без да се нуждае от утвърждаване пред останалите.





## Модул 9: Критично мислене

### Урок 4: Справедливост

#### Ключови цели на обучението:

- Учениците ще имат подобрени умения за слушане като част от група.
- Учениците подобряват уменията си за комуникация и аргументация.
- Учениците се научават да работят като общност, за да постигнат консенсус.
- Учениците се научават да се справят с несъгласието на своите връстници.

#### Специфични дейности и задачи:

Започнете упражнението, като държите торбата с бонбони и се уверете, че има достатъчно за поне по един за всеки ученик. Попитайте учениците: "Какъв е справедливият начин да разпределите бонбоните от тази торба? Кой трябва да получи колко?"

Обикновено учениците ще се съгласят, че всеки трябва да получи равен брой бонбони. Може да се появи ученик, който шеговито предлага да вземе цялата торба; това може да доведе до дискусия защо това не би било справедливо.

След като обсъдите справедливия начин за разпределение на бонбоните, раздайте ги според решението на класа. Дайте на учениците няколко минути да се насладят на бонбоните, след което попитайте: "Винаги ли е справедливо всички да получават едно и също? Има ли ситуации, в които е по-добре хората да бъдат третирани по различен начин?"





## Модул 9: Критично мислене

### Урок 4: Справедливост

Поканете четирима доброволци в предната част на класната стая и обяснете, че те ще работят заедно за построяването на къща. Всеки от тях има различни инструменти и умения. Раздайте на всеки ученик лист хартия с описание на инструментите, с които разполага, и ги помолете да прочетат на глас своите роли.

Ето какво имат:

- Листче 1: Булдозер и самосвал. Експерт в използването на тези машини.
- Листче 2: Пълна колекция от ръчни инструменти като чукове, бормашини и отвертки. Експерт в използването на тези инструменти.
- Листче 3: Огромен запас от тухли и цимент. Експерт зидар и в правенето на цимент.
- Листче 4: Всички бои и четки, които може да се нуждаете. Експерт художник.

Попитайте учениците кой според тях какво трябва да прави при строежа на къщата и защо. Обсъдете защо е важно всеки да изпълнява своята роля и как това допринася за успешното завършване на проекта. Може да се появят интересни идеи, например предложения за размяна на умения или помощ между учениците в различните етапи на строежа.





## Модул 9: Критично мислене

### Урок 4: Справедливост

Тъй като тази дискусия отминава, сменете тази група с други 4 ученици, които не са участвали. Доведете ги в предната част на стаята и им дайте листчета, които гласят:

Листче 1: Вие сте най-великият готвач на десерти в света.

Листче 2: Вие сте най-добрият мяч на чинии в света.

Листче 3: Вие сте най-големият производител на супа в света.

Листче 4: Вие сте най-големият производител на сандвичи в света.

Сега кажете нещо като: "Време е да приготвим обяд за всички.

Кой какво трябва да прави?" Отново, дискусията вероятно ще

бъде доста ясна, като класът като цяло се съгласява, че задачите трябва да бъдат разделени според експертизата. (Това не винаги

е така; отново, защото понякога учениците твърдят, че от хората трябва да се очаква да правят каквото е необходимо или че всеки трябва да стане добър във всичко, но през повечето време консенсусът е, че е добре за всички, ако всеки прави това, което прави най-добре.)

Ако времето позволява, направете още една итерация. Този път изведете петима ученици отпред и раздайте листчета, които гласят:

Листче 1: Вие сте най-добрият при игра в защита в света.

Листче 2: Вие сте най-добрият защитник в света.

Листче 3: Вие сте най-добрият нападател за три точки в света.

Листче 4: Вие подавате най-добре в света.

Листче 5: Вие сте най-добрият в света за изпълнение на свободни удари.





## Модул 9: Критично мислене

### Урок 4: Справедливост

Започнете упражнението, като поставите въпроса: "Какъв е най-добрият начин този баскетболен отбор да играе?" Учениците вероятно ще отговорят, че играчите трябва да се съсредоточат върху уменията, в които са най-добри. Обсъдете защо това е така, като разгледате различни причини, вариращи от "Ако всеки прави това, в което е добър, отборът ще спечели" до "Хората се забавляват повече, ако правят това, в което са добри".

След това раздайте на всички ученици листчета хартия с фразата "Това, което правя най-добре, е..." и ги помолете да попълнят празното място. Изберете група от четирима ученици и ги помолете да прочетат своите отговори. Попитайте ги: "Ако строите къща, кой какво трябва да прави?" Сравнете отговорите с тези от предишните примери и обсъдете приликите и разликите.

Повторете същия процес за примерите с приготвянето на обяд и баскетболния отбор. Сравнете отговорите и обсъдете защо учениците са отговорили по този начин.

Накрая, помолете всеки ученик да прочете своето листче на глас и проведете дискусия в голяма група, фокусирана върху въпроса: "Като се имат предвид нашите умения и способности, кой какво трябва да прави в нашата класна стая? Какъв е справедливият начин за разделяне на задачите?"





## Модул 9: Критично мислене

### Урок 4: Справедливост

Обикновено това води до интересен контраст с другите дискусии, въпреки че тъй като всички те са добри в различни неща, всички те трябва да имат различни видове задачи в класната стая.

#### **Закриване на урока и дебрифинг:**

За да завършите модула, прегледайте всички сесии и завършете със следната дейност:

#### Куфарът

Времетраене: 10 минути

Материали: А2 дъска или хартия; маркери, цветни квадратни лепящи бележки

Изпълнение:

Учителят трябва да нарисова куфар на дъската или на лист хартия и да даде на всеки ученик от 3 до 5 лепящи бележки. Помолете участниците да разсъждават върху сесиите на модула и да запишат това, което считат за най-важния "багаж", който имат със себе си. Това могат да бъдат понятия, идеи, чувства... След като всеки е написал бележките си, те трябва да отидат и да ги залепят на чантата. Накрая учителят може да направи снимка на куфара и да изпрати снимката на учениците.

#### **Времева линия/работна програма:**

00.00 Преговор (5 мин)

00.05 Дейност Справедливо или поравно (30 мин)

00.35 Финално отражение/ Дейност Куфарът (10 мин)





## Заклучение

Опитът показва, че за успешното учене е необходим мотивиращ фактор и че само дете, което е удовлетворено и усмихнато, е отворено към нови знания и укрепване на своите умения. След продължителния период на онлайн обучение и ограничено пряко общуване, става ясно, че е необходим нов подход, който да помогне на учителите и родителите да направят децата си щастливи.

Пандемията засегна физическото и психическото здраве на децата, като същевременно доведе до сериозен спад в мотивацията им.

Това причини намаление в образователните постижения, загуба на работни умения и навици, което породило необходимостта от нови методи за възстановяване на щастието и мотивацията на учениците, за да се ангажират с новото образователно съдържание.







**Back to school**  
foundation of  
happiness

Финансиран от Европейския съюз. Изразените мнения обаче са само на автора (авторите) и не задължително отразяват тези на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (ЕАСЕА). Нито Европейският съюз, нито ЕАСЕА могат да бъдат държани отговорни за тях.

**Моля, помислете за околната среда преди печат.**

