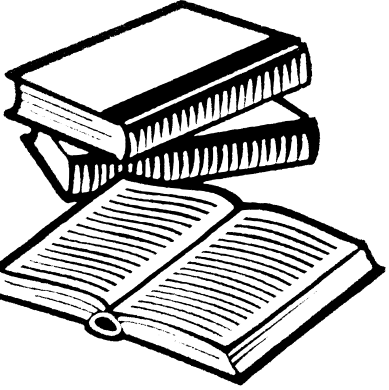


Back to school
foundation of happiness

Отново на училище - основата на щастието

Програма за обучение на учители в началното училище

Co-funded by the European Union

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

Въведение в програмата за обучение на учители

Целта на тази програма е да предостави ангажираща, иновативна и лесна за усвояване пътека, която ще помогне за мотивирането и повишаването на уменията на учениците на възраст 6-10 години.

Тази програма ще включва интерактивни дейности, които насърчават критично мислене и умения за решаване на проблеми, за да подхранват интелектуалното развитие на младите учащи се. Той също така ще предостави образователни ресурси, за да помогне за подобряване на техния опит в ученето.

Тази програма е предназначена да вдъхнови ученици на възраст 6-10 години, като ги запознае с учебната програма „Обратно към училище“ и интерактивни, иновативни дейности, които ще помогнат за подхранването на тяхното интелектуално развитие. Учениците могат да практикуват критично мислене и умения за решаване на проблеми, докато изследват образователни ресурси чрез тези дейности.

Co-funded by the European Union

Съдържание:

- Модул 1 - Социално съзнание
- Модул 2 – Комуникация
- Модул 3 - Работа в екип и управление на конфликти
- Модул 4 - Самосъзнание
- Модул 5 - Емоционален самоконтрол и положителна перспектива
- Модул 6 – Адаптивност
- Модул 7 – Физически интелект
- Модул 8 – Поставяне на цели и постоянство
- Модул 9 - Критично мислене

Co-funded by the European Union

Модул 1 - Социално съзнание

ВЪВЕДЕНИЕ НА МОДУЛА

Добре дошли в модул "Социална информираност"!
Този модул е предназначен да помогне на учителите на ученици на възраст 6-10 години да ги подкрепят в развиването на основни умения за социално съзнание, необходими за насърчаване на здрави взаимоотношения и изграждане на силни междуличностни умения.

По време на този модул, като техни учители, вие ще научите как да насочвате учениците си да:

- Разбират и тълкуват социални сигнали за насърчаване на здрави взаимоотношения и изграждане на силни междуличностни умения.
- Развиват разбиране за изражението на лицето, езика на тялото, словесните изрази и културните норми, свързани с изразяването на благодарност
- Да могат да разпознават признаци на съгласие или несъгласие, одобрение или неодобрение и други емоции, изразени чрез невербална комуникация.
- Ще развият способност да изразят признателност по подходящ начин към хората около тях.

В крайна сметка този модул е насочен към учители с необходимите инструменти за подпомагане и насърчаване на успешни социални взаимодействия между техните ученици във всяка среда.

Co-funded by the European Union

Урок 1: Ефективна комуникация и изразяване на благодарност

Въведение

Добре дошли в раздела „Ефективна комуникация и изразяване на благодарност“. Този модул въвежда ефективна комуникация и изразяване на благодарност, като обхваща теми като разпознаване на невербални знаци, разбиране на културните различия в изразите на признателност и развиване на силни междуличностни умения.

Тази част предоставя общ преглед на значението на разпознаването на невербални комуникационни знаци, разбирането на културните норми, свързани с изразяването на признателност, и развиването на силни междуличностни умения. Чрез завършване на този модул учениците трябва да имат по-добро разбиране за това как ефективно да общуват с другите и да изразяват своята благодарност по смислени начини.

Co-funded by the European Union

Урок 3: Култивиране на социална осведоменост Ефективна комуникация и изразяване на благодарност

Въведение

Тази част започва с изследване на различните знаци, които могат да се използват за тълкуване на нечии чувства и намерения, като изражения на лицето, език на тялото и вербални изрази. Учениците ще се научат да разпознават признаци на съгласие или несъгласие, одобрение или неодобрение и други емоции, изразени чрез невербална комуникация, като същевременно обсъждат значението на културните различия при изразяването на признателност.

До края на този модул учениците трябва да са подобрили комуникационните си умения и да са подобрили разбирането си за културните норми, свързани с правилното изразяване на благодарност.

Вдъхновяваща поговорка, свързана с темата на модула: „Благодарността превръща това, което имаме, в достатъчно.“ - Анонимен

Въпрос за размисъл: Как мога да изразя смислено признателността си към другите?

Co-funded by the European Union

Урок 1: Ефективна комуникация и изразяване на благодарност

Енерджайзер / Дискусия:

Започнете, като помолите учениците да затворят очи и да поемат дълбоко въздух. След като направят това, помолете ги да си припомнят кога някой е изразил благодарност или признателност за нещо, което са направили или казали. Докато всеки ученик споделя своя пример, инструкторът може да накара другите участници да слушат активно, предоставяйки подкрепящи коментари и въпроси, ако е необходимо.

След това обяснете, че ще обсъдите изражението на лицето и невербалната комуникация, за да разберете по-добре как хората изразяват себе си и своите емоции.
Попитайте групата какви типове изражения на лицето според тях показват съгласие или несъгласие? Какво ще кажете за одобрение или неодобрение? Насърчете всички да споделят пример за това, когато са забелязали тези думи на нечие лице.

Накрая попитайте групата как могат да покажат признателност по различни начини (освен вербално изразяване).

Накарайте ги да обмислят идеи заедно, преди да създадат списък с примери, които могат да използват в ежедневието. Това може да включва усмивка, прегръдка или даване на пет. Обсъдете всички потенциални културни различия, които може да съществуват, когато изразявате благодарност.

Co-funded by the European Union

Урок 1: Ефективна комуникация и изразяване на благодарност

Резултат:

- Учениците ще се почувстват заредени с енергия и с подходящо мислене, за да се впуснат в темата.
- Учениците ще се чувстват по-комфортно да работят с групата, осъзнавайки присъствието им и развиват социални умения.

Co-funded by
the European Union

Урок 1: Ефективна комуникация и изразяване на благодарност

Съдържание/ теория

Съдържанието на този модул се фокусира върху важността и уместността на ефективната комуникация и изразяването на благодарност в различни контексти. Ефективната комуникация е от съществено значение за успеха във всички аспекти на живота, особено в междуличностните отношения. Невербалната комуникация е езикът, който хората използват, когато си взаимодействат без да говорят, като изражения на лицето, език на тялото и други физически жестове. Благодарността е израз на признателност и благодарност, който може да бъде изразен устно или чрез физически жестове.

Основното теоретично въведение в тази тема включва разпознаване на разликите между вербалните и невербалните форми на комуникация. Вербалните форми могат да включват устни думи или писмени думи (имейли), докато невербалните форми могат да включват изражения на лицето, език на тялото, жестове с ръце и т.н. Разбирането на тези разлики е от съществено значение за точното тълкуване на значението зад съобщението на дадено лице. Освен това е важно да се признае, че различните култури могат да изразят признателността по различен начин; някои може да предпочетат словесни изрази, докато други биха предпочели физически жестове или дори мълчание в определени ситуации. Разбирането как културните норми влияят на изразяването на благодарност е ключово за ефективната комуникация с хора от различен произход.

Co-funded by the European Union

Урок 1: Ефективна комуникация и изразяване на благодарност

Съдържание/ теория

Инструментите и подходите за обучение на живо и онлайн се фокусират върху обучението на учениците да интерпретират по-точно невербални комуникационни знаци като изражение на лицето и език на тялото. Учениците също могат да бъдат научени на техники за изразяване на благодарност по подходящ начин въз основа на даден контекст или култура. Учениците трябва да практикуват ефективна комуникация както в индивидуална, така и в групова среда, за да развият допълнително своите умения.

Подходът към онлайн обучението трябва да наблегне на дискусии във виртуални класове, които позволяват на учениците да практикуват своите невербални и вербални комуникационни умения помежду си, като същевременно ги ангажират в разговори за културните норми, свързани с изразяването на благодарност. Препоръчват се интерактивни дейности като ролеви игри или симулации за по-задълбочени възможности за учене, които могат да помогнат на учениците да се подготвят за сценарии от реалния свят, където комуникацията е жизненоважна за постигането на успешни резултати. Като предоставят на учениците сигурно пространство да практикуват уменията си онлайн, преди да се ангажират лице в лице с хора от различен произход, учителите могат да осигурят максимална полза от учебния опит, като същевременно насърчават сътрудничеството между връстниците си.

Co-funded by the European Union

Урок 1: Ефективна комуникация и изразяване на благодарност

Дейности / Упражнения:

Дейност 1: Тълкуване на невербалната комуникация

Продължителност: 30-45 минути

Цел: Да помогне на учениците да разберат ролята на невербалната комуникация при изразяването на емоции.

Описание: Учениците ще работят в малки групи, за да обсъждат и интерпретират различни видове невербална комуникация. На всяка група ще бъде даден пример за някой, който изразява емоция чрез невербални знаци, като изражение на лицето или език на тялото. Учениците ще обсъдят чувствата на човека и защо се чувстват така. Инструкторът може да даде обратна връзка и да приложи примери от реалния живот, за да помогне на учениците да разберат контекста на различни невербални изрази. Тази дейност ще помогне на учениците да развият уменията си за наблюдение и интерпретация, както и способността си да предават своите интерпретации ефективно.

Co-funded by the European Union

Урок 1: Ефективна комуникация и изразяване на благодарност

Дейности / Упражнения:

Дейност 2: Изразяване на благодарност

Продължителност: 45-60 минути

Цел: Да помогне на учениците да разберат различните начини за изразяване на благодарност и признателност.

Описание: Учениците ще се упражняват да изразяват благодарност по различни начини и контексти, като разиграват сценарии и ролеви игри със своите връстници. Преди това инструкторът може да обсъди културно подходящи начини за изразяване на признателност и да предостави примери, от които учениците да се възползват, когато отговарят на сценариите на другия. След обсъждане на различни подходи, учениците ще се упражняват да прилагат това знание, като изпълняват сценки или пишат благодарствени писма един на друг. Тази дейност ще помогне на учениците да развият своите комуникационни умения и способността си да разпознават и реагират на положително поведение и действия на другите.

Co-funded by the European Union

Урок 1: Ефективна комуникация и изразяване на благодарност

Дейности / Упражнения:

Дейност 3: Създаване на визуални помощни средства

Продължителност: 60-90 минути

Цел: Да помогне на учениците да разберат различни видове комуникация, като вербална срещу невербална комуникация или културни различия при изразяване на благодарност.

Описание: В групи учениците ще създават визуални помагала или плакати, представящи различни видове комуникация, като вербална срещу невербална комуникация или културни различия при изразяване на благодарност. Като клас учениците могат да представят визуалните си изображения един на друг, обяснявайки разбирането си за това как хората общуват в специфични контексти и какво означават определени поведения в определени култури. Тази дейност ще помогне на учениците да развият уменията си за критично мислене и креативност, както и способността си да комуникират идеите си ефективно.

Резултат:

Връзки:

- https://www.helpguide.org/articles/relationships-communication/nonverbal-communication.htm
- https://positivepsychology.com/how-to-express-gratitude/
- https://www.bu.edu/ctl/guides/developing-effective-visuals/

Co-funded by the European Union

Урок 1: Ефективна комуникация и изразяване на благодарност

Различни начини за по-нататъшно задълбочаване на знанията ви:

Рефлексия: Прегледайте наученото и анализирайте въздействието на материала върху разбирането и нагласите на учениците.

Проучване: Използвайте онлайн или печатни ресурси, за да научите повече за темите, свързани с урока, включително изражения на лицето, език на тялото, словесни изрази, културни различия в изразяването на благодарност и т.н.

Въпросници: Използвайте въпросници или анкети, за да съберете информация от учениците относно текущите им знания и разбиране за ефективна комуникация и изразяване на благодарност. Използвайте тези данни, за да информирате за бъдещи инструкции и дейности.

Игри: Създавайте игри, които включват отгатване на емоции чрез изражения на лицето или интерпретиране на невербални комуникационни сигнали като езика на тялото или тона на гласа.

Co-funded by the European Union

Урок 1: Ефективна комуникация и изразяване на благодарност

Различни начини за по-нататъшно задълбочаване на знанията ви:

Тестове: Проектирайте тестове, които измерват знанията и разбирането на учениците за ефективна комуникация и изразяване на благодарност, включително културни различия, свързани с темата.

Размисъл по двойки или в кръг: Накарайте учениците да обсъдят наученото по двойки или в групова обстановка, за да обмислят материала, обхванат в класа, и да развият по-задълбочено разбиране чрез споделен опит и гледни точки.

Индивидуални или групови проверки: Накарайте учениците да проверяват взаимно работата си за точност, пълнота, граматика, стил, яснота и т.н., както и да осигурят обратна връзка за това колко добре всеки ученик разбира материала, който се обсъжда по време на дейностите по модула.

Co-funded by the European Union

Урок 1: Ефективна комуникация и изразяване на благодарност

Заключение на урока:

В заключение, ефективната комуникация и изразяването на благодарност са от съществено значение за развитието на силни междуличностни отношения и изграждането на успешна професионална кариера.

Да се научат да разпознават изражението на лицето, езика на тялото и вербалните изражения може да помогне на учениците да разберат по-добре чувствата и намеренията на хората около тях.

Показването на подходяща оценка за усилията или постиженията на друг човек е от решаващо значение за насърчаването на силни взаимоотношения. Осъзнаването на различията в културните норми, свързани с изразяването на благодарност, е жизненоважно за успешното общуване във всяка среда. С правилните ресурси и насоки всеки може да се научи да общува ефективно и да изразява адекватно благодарност.

https://newconversations.net/communication-skills-workbook/expressing-more-appreciation-gratitude-encouragement/
https://education.byu.edu/youcandothis/expressing_gratitude.html

Препоръки за участие на родителите в подкрепа на онлайн дейностите на децата:

- Родителите трябва да осигурят на децата достъп до онлайн дейности, подходящи за тяхната възраст и развитие.
- Родителите трябва да следят честотата и продължителността на онлайн дейностите на децата си.
- Родителите трябва да планират редовни разговори относно онлайн комуникацията, етикета, потенциалните рискове и мерките за безопасност с децата си.

Co-funded by the European Union

Урок 2: Разбиране на чувствата

Въведение

До края на този модул учениците ще могат да идентифицират и тълкуват чувствата, изразени чрез изражението на лицето, езика на тялото и вербалните изрази. Те също така ще имат подобрени комуникационни умения с повишено разбиране на културните норми, свързани с изразяването на благодарност.

Въведение: За насърчаване на смислени взаимоотношения и поддържане на силни междуличностни умения е важно да се разбере как емоциите се изразяват чрез невербална комуникация. Освен това познаването на подходящия начин за изразяване на благодарност в различните култури е жизненоважно за изграждането на доверие и разбирателство между хората. В този модул учениците ще се научат да идентифицират признаци на съгласие или несъгласие, одобрение или неодобрение.

Co-funded by
the European Union

Урок 2: Разбиране на чувствата

Въведение

Те ще научат как да изразяват признателност устно вместо чрез физически жестове, за да общуват по-добре в различни социални среди.

Вдъхновяваща поговорка: „Колкото повече изразявате благодарност за това, което имате, толкова по-вероятно е да имате още повече, за което да изразявате благодарност“ **- Зиг Зиглар**

Въпрос за размисъл: Как разбирането на изражението на лицето може да ми помогне да изградя по-силни взаимоотношения?

Co-funded by the European Union

Урок 2: Разбиране на чувствата

Енърджайзър /
Дискусия:
Енърджайзър: Накарайте всеки ученик да затвори очи и да си представи себе си в социална ситуация. Помолете ги да идентифицират човека, с когото са, местоположението и общата атмосфера на обстановката. След като установят тези подробности, помолете ги да отворят очи и да запишат това, което са визуализирали на хартия.

След като всеки напише своите сценарии, накарайте всяка група да обсъди и сподели какво е написала и след това да го сравни с отговорите на другата група. Това ще помогне на учениците да идентифицират приликите или разликите между интерпретациите на хората на едни и същи социални ситуации.

По време на тази дискусия помолете учениците да помислят критично защо определени елементи могат да бъдат интерпретирани по различен начин от различни хора и как културните норми могат да оформят нашите индивидуални възприятия.

Насърчете учениците да разработят стратегии за разпознаване на фини невербални сигнали, които биха могли да повлияят на комуникацията при всяко дадено обстоятелство.

Резултат:

- Осъзнаване на учениците за различни социални ситуации и нагласи/чувства в тях
- Способност за разпознаване на чувства и изрази

Co-funded by the European Union

Урок 2: Разбиране на чувствата

Съдържание/ теория

Невербалната комуникация е критичен компонент за разбирането как се чувства някой. Изражението на лицето е едно от най-често срещаните невербални средства за комуникация – усмивка, намръщване, повдигане на вежди и т.н. – всички те имат различни значения, които дават представа за мисленето и чувствата на човека. Същото важи и за езика на тялото, като поза, жестове и зрителен контакт. Думите също могат да се използват за показване на положителни или отрицателни емоции; Въпреки това, тонът на гласа често може да разкрие повече от изречените думи. Например „Толкова съм щастлив!“ може да има различни значения в зависимост от това как е казано и контекста, в който е казано.

В допълнение към разбирането на невербални знаци, свързани с чувства и намерения, социалният етикет, свързан с изразяването на благодарност, също трябва да се има предвид, когато общувате с другите. Благодарността има различни последици в различните култури; следователно учениците трябва да са наясно с културните норми, когато изразяват признателност или благодарност.

Съдържание и инструменти за обучение:
Обученията на живо включват ролеви игри, при които учениците се упражняват да идентифицират изражението на лицето и езика на тялото, свързани с различни емоции, и групови дискусии относно културните различия при изразяване на признателност или благодарност.

Co-funded by the European Union

Урок 2: Разбиране на чувствата

Съдържание/ теория

Онлайн обучението включва видео лекции, обясняващи значението на невербалната комуникация за разбирането на чувствата и намеренията на хората, както и викторини, затвърждаващи критичните концепции, представени в класовете. На учениците е предоставен онлайн форум, където могат да задават въпроси по темата и да участват дискусии между връстници относно правилното показване на признателност в различните култури.

Подход към онлайн обучението:

Онлайн обучението включва изключително интерактивни дейности като симулации на ролеви игри и викторини, които позволяват на учениците да се упражняват да идентифицират изражението на лицето и езика на тялото, свързани с различни емоции (щастие и тъга). Освен това, оживените дискусионни нишки относно културните различия по отношение на изразяването на благодарност дават на учениците по-значимата възможност за смислен диалог с връстници по целия свят, които може да имат различни гледни точки.

Co-funded by the European Union

Урок 2: Разбиране на чувствата

Дейности / Упражнения:

Дейност 1: Анализиране на емпатията

Продължителност: 30-45 минути

Цел: Да помогне на учениците да анализират сценарии и да идентифицират най-съпричастния отговор.

Описание: Учениците ще анализират различни сценарии, за да определят най-съпричастния отговор. Това може да стане чрез дискусии в малки групи или индивидуално. Всеки ученик трябва да обясни защо смята, че неговият отговор е най-добрият въз основа на съпричастност и състрадание към участниците в сценария. Тази дейност ще помогне на учениците да развият уменията си за критично мислене и съпричастност.

Упражнение: Рефлексия и разпознаване Продължителност: 15-30 минути Цел: Да помогне на учениците да обмислят собствените си силни и слаби страни и да разпознаят силните страни и постиженията на своите съученици.

Описание: Учениците ще напишат кратко разсъждение за себе си, идентифицирайки силните и слабите страни. Те също трябва да разпознаят същото в своите съученици, предоставяйки положителна обратна връзка.

Co-funded by the European Union

Урок 2: Разбиране на чувствата

Дейности / Упражнения:

Продължителност: 45-60 минути
Цел: Да помогне на учениците да практикуват умения за социално взаимодействие, като активно слушане, изразяване на емоции, разбиране на езика на тялото и изражението на лицето и реагиране по подходящ начин с емпатия.

Описание: Учениците ще се разделят на малки групи, за да практикуват умения за социално взаимодействие като активно слушане, изразяване на емоции, разбиране на езика на тялото и изражението на лицето и реагиране по подходящ начин с емпатия. Тази дейност ще помогне на учениците да развият своите социални умения и способността си да общуват ефективно с другите.

Упражнение: Съвместно решаване на проблеми
Продължителност: 30-45 минути Цел: Да помогне на учениците да развият умения за творческо мислене, като същевременно поддържа съпричастност към различни гледни точки.

Описание: Двама ученици ще работят заедно, за да разрешат проблем, използвайки умения за творческо мислене, като същевременно поддържат съпричастност към различни гледни точки, като се редуват да се изслушват и да отговарят един на друг с уважение. Това упражнение ще помогне на учениците да развият уменията си за решаване на проблеми и емпатия, както и способността си да работят съвместно с другите.

Co-funded by
the European Union

Урок 2: Разбиране на чувствата

Дейности / Упражнения:

Дейност 1: Разговор по ролеви игри

Продължителност: 60-90 минути
Цел: Да помогне на учениците да практикуват ефективни комуникационни умения в разговори.

Описание: Учениците ще играят ролеви различни разговори по двойки или малки групи от трима или повече. Докато практикуват техники като отразяване на това, което чуват без преценка, запазване на неутралитет вместо издаване на присъда или предлагане на съвети, перифразиране на казаното, вместо прибързани заключения, използване на изявления „Аз“ вместо приписване на вина и активно слушане, без да прекъсвате или преценка на казаното от друг човек. Тази дейност ще помогне на учениците да развият своите комуникативни умения и способността си да слушат активно и да отговарят с емпатия.
Необходими материали: Бяла дъска/Маркери/Хартия/ Химикалки (за водене на бележки и мозъчна атака)

Резултат:

Връзки:

- https://youtu.be/_DJcTn8Xk0E
- https://youtu.be/kIzfH4-qV-k
- https://youtu.be/POzqiY3JCnA

Co-funded by the European Union

Урок 2: Разбиране на чувствата

Различни начини за по-нататъшно задълбочаване на знанията ви:

Саморефлексия: Учениците могат да разсъждават върху наученото от Урок 2, като си задават въпроси като „Какви пристрастия и преценки осъзнах за себе си и другите?“, „Как се промениха моите перспективи и нагласи относно емпатията и състраданието?“ , „Какви стратегии съм научил, за да реагирам с емпатия във всяка дадена ситуация?“,

Проучване: Учениците трябва да проучат допълнително темата, като например да четат статии или книги, свързани с емпатията и състраданието, и да гледат лекции на TED или други образователни видеоклипове по темата.

Игри: Игрите могат да се използват като дейности за по-задълбочено разбиране на темите в Урок 2. Например, игрите изискват от играчите да разиграят сценарии, които включват емпатичен отговор или демонстриране на признаване на силните страни.

Co-funded by the European Union

Урок 2: Разбиране на чувствата

Различни начини за по-нататъшно задълбочаване на знанията ви:

Тестове: Тестовете могат да се дават и след завършване на всеки раздел от Урок 2 като начин учениците да самооценят знанията си. Всеки тест трябва да се състои от равно количество въпроси с избираем отговор и въпроси с отворен отговор, които предизвикват разбирането на учениците.

Рефлексия по двойки/кръг: Дейностите за рефлексия, извършвани по двойки или в кръг, позволяват на учениците да обсъждат своя опит, свързан с темата, помежду си, като същевременно споделят своите прозрения и размишления върху това, което са научили. Това помага за насърчаване на смислени връзки между връстници, като същевременно им дава пространство за правилен преглед и диалог.

Въпросници: Могат да се прилагат въпросници, за да се оцени разбирането на учениците по темите, обхванати в Урок 2. Въпросите могат да включват „Какви според вас са ползите от показването на емпатия/състрадание?“, „Как бихте реагирали на ситуация, в която някой изразява негативни чувства към вас?", "Какви стратегии бихте използвали, за да разпознаете силните страни в себе си и в другите?"

Co-funded by the European Union

Урок 2: Разбиране на чувствата

Заключение на урока:

Тази част заключава, че разбирането и реагирането на чувства с емпатия и състрадание е жизненоважно умение за изграждане на смислени взаимоотношения и насърчаване на положителни социални взаимодействия.
Чрез изследване на концепцията за емпатия и научаване на практически стратегии за прилагането ѝ във всяка ситуация, учениците придобиха по-добро осъзнаване на собствените си пристрастия и чувствителност към опита на другите.

Културирането на оценка на техните силни страни и тези на техните връстници помага за насърчаване на самочувствието, уважението и доверието. С по-задълбочени познания за това как техните емоции влияят на емоциите на другите, учениците са по-добре подготвени да развият смислени междуличностни връзки, основани на разбиране, приемане и подкрепа.

Препоръки за участие на родителите в подкрепа на онлайн дейностите на децата:

- Родителите трябва да гарантират, че децата им са наясно с потенциалните последици от публикуването на информация онлайн, която може да навреди на тях самите или на другите.
- Родителите трябва да подчертаят важността на уважението към другите, дори когато общуват онлайн.
- Родителите трябва да напомнят на децата си, че това, което е публикувано онлайн, може да бъде постоянно и не може да бъде взето обратно, така че те трябва да помислят внимателно, преди да публикуват нещо.

Co-funded by the European Union

Урок 3: Култивиране на социално съзнание

В тази част ще изследваме силата на социалното съзнание и как то играе решаваща роля в насърчаването на смислени взаимоотношения с нашите връстници. Чрез интерактивни дейности, лекции и групови дискусии учениците ще разберат по-добре емпатията и състраданието. Научете как собствените им чувства могат да повлияят на емоционалните състояния на другите, осъзнайте всички пристрастия, които може да имат, станете по-чувствителни към опита на другите и разработете практически стратегии за реагиране с емпатия във всяка ситуация.

До края на този модул учениците ще са подобрили способността си да разпознават уникалните силни страни на себе си и на другите, което е от съществено значение за създаване на положителни връзки както с връстници, така и с началници. Учениците също така ще имат повишено самосъзнание и откритост да признаят тези черти на хората около тях.

Co-funded by
the European Union

Урок 3: Култивиране на социално съзнание

Енерджайзър / Дискусия:

Помолете учениците да помислят кога са изпитвали емпатия или състрадание към някой друг.

Помолете ги да отделят няколко минути, за да си припомнят подробностите от това преживяване и да обмислят как техните чувства са повлияли на емоционалното състояние на другия човек. След като всеки е имал възможност да си спомни своите спомени, помолете ги да споделят с групата.

След това поканете учениците да обмислят своите пристрастия към различни хора и ситуации. Помолете ги да обмислят как тези пристрастия могат да доведат до недоразумения или обидни отговори. Насърчете учениците да са наясно със собствените си нагласи и да разпознават кога определени нагласи могат да ги насочат в безполезна посока.

И накрая, предизвикайте учениците с интерактивна дейност, която прилага тези концепции на практика. Урокете всички на групи и дайте на всяка група примерен сценарий, в който някой може да реагира с емпатия или състрадание (като например подкрепа на приятел в труден момент).

Резултат:

- Повишено социално съзнание сред учениците
- Подобрена емпатия и състрадание

Co-funded by the European Union

Урок 3: Култивиране на социално съзнание

Съдържание/ теория

Теоретичната основа на социалното съзнание може да бъде проследена до теориите за емоционалната интелигентност. Емоционалната интелигентност или EQ е разбирането, използването и управлението на емоциите за ефективно взаимодействие с другите. Това включва идентифициране на емоциите, както в себе си, така и в другите, и разбиране как да ги тълкуваме и да реагираме по подходящ начин. Чрез това разбиране хората могат да осъзнаят по-добре влиянието на поведението си върху хората около тях и да бъдат по-добре подготвени да управляват положително взаимоотношенията си.

По отношение на учебното съдържание за курсове на живо и онлайн, свързани със социалната осведоменост, дейности като ролеви игри, симулации, разказване на истории и групови упражнения могат да се използват като инструменти за задълбочаване на разбирането на емпатията и състраданието.

Използването на дискусионни форуми или разделянето на виртуални стаи за разбивка, където учениците могат да практикуват да отговарят с емпатия, също може да бъде от полза. За онлайн курсовете мултимедийните елементи като видео или музика могат да осигурят завладяващо изживяване, което подкрепя учебните цели, като същевременно позволява на учениците да имат достъп до материала със собствено темпо.

Co-funded by
the European Union

Урок 3: Култивиране на социално съзнание

Дейности / Упражнения:

Дейност 1: Дейност за дискусия

Продължителност: 30-60 минути

Цел: Да помогне на учениците да развият аргументи и доказателства, които подкрепят или опровергават дадено твърдение, свързано с емпатия и състрадание.

Описание: На учениците ще бъде представена тема за дискусия, свързана с емпатията и състраданието, и ще бъдат помолени да развият аргументи и доказателства, които подкрепят или опровергават даденото твърдение. След като учениците обсъдят своите възгледи, те ще бъдат помолени да обобщят своето разбиране по въпроса, за да задълбочат знанията си. Тази дейност ще помогне на учениците да развият уменията си за критично мислене и аргументация, както и разбирането си за емпатия и състрадание.

Co-funded by the European Union

Урок 3: Култивиране на социално съзнание

Дейности / Упражнения:

Упражнение в стил Open-Café
Продължителност: 45-60 минути
Цел: Да насърчи учениците да споделят своите преживявания, чувства и гледни точки относно емпатията и състраданието в безопасна среда.

Описание: Това упражнение насърчава учениците да споделят своя опит, чувства и гледни точки относно емпатията и състраданието в безопасна среда. След въвеждане на подкана всеки ученик ще се редува да споделя своите отговори, докато всички останали слушат внимателно. Фасилитаторът може да модерира, като задава допълнителни въпроси или добавя допълнителен контекст, ако е необходимо. Тази дейност ще помогне на учениците да развият своите социални умения и съпричастност, като слушат и отговарят на опита и гледните точки на своите връстници.

Бързи игри
Продължителност: 15-30 минути
Цел: Бързо затвърждаване на концепции, свързани с емпатия и състрадание.
Описание: Бързите игри са чудесни за бързо затвърждаване на концепции и могат да варират от любопитни въпроси за емпатия и състрадание до шаради или игри с думи, включващи жизненоважни думи от съдържанието на модула. Тази дейност ще помогне на учениците да запазят информация, свързана с емпатия и състрадание, по забавен и увлекателен начин.

Co-funded by the European Union

Урок 3: Култивиране на социално съзнание

Дейности / Упражнения:

Игри с карти
Продължителност: 30-45 минути
Цел: Да се преподават умения за социално осъзнаване като емпатия и състрадание по приятен начин.

Описание: Игрите с карти като Charades или Uno също могат да се използват като ефективен инструмент за преподаване на умения за социално съзнание като емпатия и състрадание по приятен начин. Играчите трябва активно да се вслушват в описанията на другите за това от каква карта имат нужда, да разберат откъде идват другите и да работят заедно, за да спечелят играта! Тази дейност ще помогне на учениците да развият своите социални умения и способността си да общуват ефективно с другите.

Визуални помагала/ресурси
Продължителност: 30-60 минути
Цел: Да помогне на учениците да разберат по-добре понятия, свързани със социалното съзнание, като емпатия и състрадание, по по-визуален начин.

Описание: Осигуряването на визуални помагала и ресурси като плакати, комикси, инфографики или вдъхновяващи филми може да помогне на учениците да разберат по-добре концепции, свързани със социалното съзнание, като емпатия и състрадание, по по-визуален начин, който е по-лесен за разбиране от традиционните лекции. Тази дейност ще помогне на учениците да развият своето разбиране за емпатия и състрадание чрез визуална среда.

Co-funded by
the European Union

Урок 3: Култивиране на социално съзнание

Дейности / Упражнения:

Адаптации за ученици със специални нужди
Цел: Да се гарантира, че всички ученици могат да участват в дейности, свързани със социалното съзнание, независимо от физическите или умствените способности или ограничения.

Описание: Когато създавате дейности, свързани със социалното съзнание, всички ученици могат да участват независимо от физическите или умствените способности или ограничения. Учителите могат да адаптират дейности, за да гарантират, че всички ученици могат да участват, като осигурят настаняване, като визуални помагала, допълнителна подкрепа или алтернативни дейности. Това ще гарантира, че всички ученици могат да развият своите умения за социално съзнание, включително емпатия и състрадание.

Резултат:

Трябва да се направят адаптации, така че всички ученици да могат да се ангажират с материала според нуждите си. Например, модификациите могат да включват разбиване на сложни задачи на прости стъпки с допълнителна поддръжка или предоставяне на алтернативни дейности, ако е необходимо поради физически ограничения).
Връзки към презентации и описания на упражнения, които подобряват знанията или способностите, описани в модула.
Връзки:

- https://youtu.be/Tfpyu84pg6k
- https://vimeo.com/516900215

https://youtu.be/h6ZdvK1xcls

Co-funded by the European Union

Урок 3: Култивиране на социално съзнание

Различни начини за по-нататъшно задълбочаване на знанията ви:

Въпроси за насочен размисъл и самооценка:

- Как съм израснал по отношение на моето разбиране за емпатия и състрадание?
- Как мога по-добре да разпозная и оценя силните страни в себе си и другите?
- Какви промени мога да направя, за да създам по-съпричастна среда у дома, в училище или на работа?
- По какви начини моите пристрастия влияят на начина, по който общувам с хора с различен произход?
- Какви стратегии ми помогнаха да реагирам със състрадание, когато се сблъсках с трудни ситуации?
- Върху какви области трябва да се съсредоточа, за да култивирам още повече емпатия и състрадание?

Co-funded by the European Union

Урок 3: Култивиране на социално съзнание

Заключение на урока:

В заключение, този урок за социално съзнание изследва значението на емпатията и състраданието в междуличностните отношения. Разбрахме собствените си емоции и как те могат да повлияят на емоционалното състояние на другите, както и научихме практически стратегии за реагиране с емпатия във всяка ситуация.

Освен това повишихме информираността си за нашите силни страни и тези на другите, задълбочавайки връзките си с връстници и началници. С тези основи учениците вече са оборудвани със знанията и уменията за насърчаване на смислени взаимоотношения, като същевременно са запознати със социалната динамика.

За да подобрят разбирането си по тази тема, учениците се насърчават да изследват други теоретични основи, открити в статии, изследователски резултати, книги, видео лекции и др. Връзка: https://study.com/academy/lesson/social-awareness-definition-example-theories.html?wvideo=n5y01yyd4a

Препоръки за участие на родителите в подкрепа на онлайн дейностите на децата:

- Родителите трябва да помогнат за насърчаване на здравословни навици, като насърчават положителното използване на технологиите, като например участие в образователни уебсайтове или дейности, организирани от доверени организации.
- Родителите трябва да бъдат добри модели за подражание, като демонстрират подходящо поведение в своите акаунти в социалните медии.

Co-funded by the European Union

Модул 2 – Комуникация

ВЪВЕДЕНИЕ НА МОДУЛА

Добре дошли в модул "Комуникация"!
Модулът е предназначен да помогне на учителите да подкрепят своите ученици в развиването на основни комуникационни умения. Колко често сте срещали цитата „комуникацията е ключова?“ Това е нещо, което правим всеки ден от живота си, независимо дали става въпрос за устна дума, писмена кореспонденция или чрез езика на тялото. Но защо е толкова важно? Първо, нека разберем какво е комуникация. С прости думи, това е актът на прехвърляне на информация от един човек на друг. Важно е обаче да разберете, че комуникацията е ефективна само ако получателят разбира съобщението.

По време на този модул, като техни учители, вие ще научите как да насочвате учениците си в:

- разбиране и развиване на чувство за спазване на комуникационния етикет,
- забелязване и разбиране на невербални знаци и тяхното значение,
- разбиране на значението на активното слушане, даването на ясно и аргументирано мнение (5-те С на комуникацията) за ефективна комуникация,
- развиване на умения за водене на преговори.

Този модул има за цел да ви предостави инструментите и стратегиите, за да помогнете на вашите ученици ефективно да развият своите комуникационни умения.

Co-funded by the European Union

Урок 1: Етикет и невербални знаци

Въведение

Добре дошли в модула „Етикет и невербални знаци“.
Този модул въвежда ефективно използване на комуникационния етикет и обхваща теми като разпознаване на невербални сигнали.
До края на тази част ще научим какво е и как да общуваме, различни начини на комуникация (използване на знаци, език на тялото и т.н.) и защо спазването на етикета е критика за добра комуникация.
Комуникационният етикет се отнася до приетите начини за общуване с другите на работното място. Добрият комуникационен етикет включва поведение и стратегии, които могат да ви помогнат да предавате ясно информацията, като същевременно поддържате положителни взаимоотношения с вашите ръководители, колеги и клиенти.
Твърди се, че невербалната комуникация предава до 93% от общите ни комуникационни съобщения. Може би затова се казва, че делата говорят повече от думите. Невербалните знаци са нашите действия и поведение, изражения на лицето и жестове и гласови знаци. Те обхващат съображения за лично пространство, докосване, движение на тялото и тона на гласа, наред с други. От съображения за учтивост и етикет, искате да сте сигурни, че вашите невербални сигнали за комуникация изпращат същите учтиви, уважителни, внимателни и честни послания като самите ви думи. Също така искате да обърнете голямо внимание на невербалните знаци на тези, с които общувате, и да се опитате възможно най-добре да уловите и точно да интерпретирате сигналите, които ви изпращат.

Co-funded by the European Union

Урок 1: Етикет и невербални знаци

Въведение

Въпроси за предварителна оценка:

- Какво разбирате, когато чуете думата „комуникация“?
- Какво е комуникационен етикет?
- Защо спазването на етикета е толкова важно?
- Можем ли да общуваме без думи?

Co-funded by
the European Union

Урок 1: Етикет и невербални знаци

Енерджайзер/ Дискусия:

Този енърджйазър се фокусира върху комуникацията и как можем да се оръкаме, когато не сме в състояние или не комуникираме ефективно. Това е чудесен начин за подчертаване на ключови проблеми с комуникацията на работното място и би подкрепил всеки курс за обучение, включващ комуникационни умения.

Необходими ресурси:

• Пакет карти за игра за всяка група от четирима участници

Инструкции:

1. Поставете участниците в групи от по четирима и дайте на всяка група пакет карти за игра
2. Дайте на всеки от участниците лист хартия с техните конкретни инструкции за играта, която предстои да играят. Само те трябва да видят това.

Забележка: Правилото на всеки участник ще бъде различно, например... a) Черните карти винаги печелят b) Най-високата карта печели рунда c) Най-ниската карта печели рунда d) Картите с лице (поп, дама, вале) победят всички останали карти

3. Помолете участниците да започнат играта, като играят една карта на свой ред. Важно е да се отбележи, че „ТЕ НЕ ТРЯБВА ДА ГОВОРЯТ“
4. Оставете участниците да играят за около 5 минути и да започнат да се разочароват
5. Спрете играта и след това проведете групова дискусия относно проблемите, когато не можете или не общувате, разочарованието и чувствата, които това провокира

Co-funded by the European Union

Урок 1: Етикет и невербални знаци

Енерджайзер / Дискусия:

6. Прехвърлете това обучение към точката на обучение или проблемите на работното място. Това помага за обсъждане на проблемите с ефективна комуникация.

Цели:
Този енърджйазър е чудесен за изследване на концепции за ефективна комуникация и как трябва да общуваме, за да се стремим към същите резултати и цели.

Резултат:

Учениците разбират, че комуникацията е нещо повече от просто говорене - това е начинът да се изразите по начин, по който сте разбрани, изражението на лицето, невербалната комуникация, а също и емоциите и справянето с тях играят ключова роля.

Co-funded by
the European Union

Урок 1: Етикет и невербални знаци

Съдържание/ теория

Комуникацията е просто 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 просто, но комуникацията всъщност е много сложна тема.
Предаването на съобщението от подател до получател може да бъде повлияно от огромен набор от неща. Те включват нашите емоции, културната ситуация, използваната среда за комуникация и дори местоположението ни. Сложността е причината добрите комуникационни умения да се считат за толкова желани по света: точната, ефективна и недвусмислена комуникация всъщност е изключително трудна.

Съвети за спазване на комуникационния етикет:

- Поддържайте разумен зрителен контакт - фокусирайте се върху човека, с когото говорите, не гледайте телефона или часовника си. Човекът очаква вашето пълно внимание, действията ви говорят много повече от думите.
- Оставете ги да говорят – слушайте какво казва другият човек и се въздържайте да прекъсвате или довършвате изреченията им вместо него. Просто изслушайте и след това отговорете, след като свършат да говорят.
- Повторете казаното - покажете на другия човек, че слушате внимателно и разбирате какво казва. Например, „така че това, което казвате е...“. Това ще покаже на другия човек, че наистина се опитвате да го разберете.

Co-funded by the European Union

Урок 1: Етикет и невербални знаци

Съдържание/ теория

- Бъдете кратки – внимавайте и уважавайте времето на другите. Опитайте се да поддържате посланието си точно, просто и конкретно. Опитайте се да не влизате в произволни допирателни.
- Изразявайте се любезно – не се страхувайте да изразите притесненията или мненията си. Но винаги бъдете учтиви и отворени към различните гледни точки, които другите могат да изразят.
- Think it Through - изберете правилния метод за доставка в комуникацията. Вземете решение за най-подходящата среда за вашето съобщение, независимо дали това е текстово съобщение, имейл или разговор лице в лице.
- Избягвайте чувствителните теми - дръжте се професионално, в зависимост от обстановката и настройте вашите точки за говорене така, че да отговарят на потока на разговора. Хората обикновено не искат да бъдат поставяни в неудобни позиции или да се сблъскат с неудобни разговори. Като цяло, познавайте мястото си и познавайте тълпата си.
- Задавайте въпроси - ефективната комуникация включва реципрочни отворени въпроси като начин за разбиране, насърчаване на нови идеи, разрешаване на всяко объркване и поддържане на сътрудничество.
- Бъдете в течение – бъдете честни и отзивчиви, когато общувате. Поемете отговорност за работата си и отговорност в действията си. Опитайте се да бъдете информирани и ако някога има забавяне - просто говорете за това или помолете за помощ.
- Бъдете откровени – използвайте гласа си (с уважение) и уведомете другите какво мислите. Предложете своите прозрения, опит, предложения и също така бъдете готови да изслушате и да разширите идеите.

Co-funded by the European Union

Урок 1: Етикет и невербални знаци

Съдържание/ теория

Някои видове невербална комуникация:

- Изражение на лицето - едно важно нещо, което много хора не знаят е, че изражението на лицето е универсално. Има седем основни емоции. Това са тъга, гняв, отвращение, страх, изненада, презрение и щастие. Въпреки че нашите култури могат да оформят нашия мироглед и поведение, израженията на лицето са универсални в целия свят.
- Жестове – има много видове жестове. Всички знаем, че някои от тях са умишлени, като махане или сочене, докато други не са. Например, има адаптиращи се жестове като докосване на някои части на тялото, пръстени, щракане на химикалки и т.н. Те често се показват, когато някой е в беда. По време на презентация можете да забележите, че някои оратори ще възприемат този вид жест. Има и жестове на илюстратора, може би едни от най-естествените. Използват се подсъзнателно и онагледяват словесното послание.
- Поза и движение - позата и движението са ключови фактори за езика на тялото. Повечето хора ще възприемат утешително поведение или действия по време на стресови моменти. Позата и движението могат да ви кажат как се чувства някой. Например, поза със скръстени ръце изпраща съобщението, че не сте отворени за нови идеи или решения. Или позата с кръстосани крака е известна като поза на предизвикателство и отбрана. Позата и движението изпращат информация за отношението.

Co-funded by the European Union

Урок 1: Етикет и невербални знаци

Съдържание/ теория

- Паралингвистиката - невербалната комуникация е широка област, която включва всички тънкости на нашите тела. Паралингвистиката е представена от вашия тон на гласа, височина, сила на звука и инфлексия. Помислете как значението на едно изречение може да се промени само от това как произнасяте и артикулирате различни думи. Недоразуменията могат да възникнат от дребни неща, като например да не чуете дума правилно. Можете да разберете как се чувства другият, като внимателно го слушате какво и как представя идеите си. Студеният тон на гласа е свързан с негативни емоции, а топлият – с по-положителни.
- Взиране в очите – очите са прозорецът към душата. И никога не лъжат. Контактът с очите се използва в разговор от всички, защото ви помага да съберете информация. Освен това ви помага да получите обратна връзка от околната среда и да забележите езика на тялото на вашия събеседник. Въпреки това зрителният контакт ни помага да установим връзка с другите. Взирането означава, че някой мисли дълбоко. Контактът с очите означава, че някой е готов да общува и да ви изслуша. Очите могат да се използват и за изпращане на различни сигнали. В зависимост от културата и обществото, в което живеете, продължителният зрителен контакт може да изпрати сигнал за сплашване. Или, в друг контекст, флирт.
- Външен вид – смята се също, че невербалната комуникация се улеснява от цветовете, които носим, дрехите, с които се обличаме, прическите, които имаме, и други физически характеристики. Различните цветове могат да провокират различни емоции, според изследване на цветната психология. Физиологичните реакции, оценките и заключенията могат да бъдат повлияни от външния вид.

Co-funded by the European Union

Урок 1: Етикет и невербални знаци

Съдържание/ теория

- Артефакти – други средства за невербална комуникация включват предмети и изображения. Можете да изберете например аватар в онлайн форум, който да представя самоличността ви там и да споделя информация за това кой сте и какво харесвате. Хората често инвестират много усилия в създаването на образ за себе си и се обграждат с предмети, които служат като символи на нещата, които са значими за тях.
- Лично пространство - физическото пространство може да се използва за предаване на различни невербални знаци, като израз на близост и симпатия, доминиране или враждебност. В повечето общества по-малкото пространство може да доведе или до повишена интимност, или до враждебно поведение. Човек, чието лично пространство е било нахлуто от друг, може да се почувства уплашен в резултат на това и може да реагира отбранително.
- Визуална комуникация - визуалната комуникация е всяка форма на професионална комуникация, която използва визуални средства. Например, използваме червен знак, за да обозначим „опасност“, череп между две парчета кост, подредени на кръст, за да символизираме „опасно“, и изображение на запалена цигара с кръст върху нея, за да означава „забранено пушенето“.
- Среда – психологическите и физическите аспекти на комуникационната обстановка също попадат в средата. Обстановката е важен компонент на динамичния комуникационен процес, повече от бюрата и столовете в офиса. Нечия гледна точка към заобикалящата ги среда влияе върху това как реагират на тях.

Co-funded by the European Union

Урок 1: Етикет и невербални знаци

Дейности / Упражнения:

Дейност 1: „Попълнете празниците“
Необходими материали:
Листове с текст, който има пропуски за попълване.
Инструкции:

- Учителят дава на всеки ученик лист с текст, който има пропуски, които трябва да бъдат попълнени. Учителят им дава точно време да преминат през историята.
- Дава им се време да завършат историята в зависимост от дължината и сложността на текста.
- Учениците трябва да попълнят пропуските в дадения разказ, като следват комуникационния етикет според дадената ситуация. След изтичане на времето те преминават през всеки ученик и обсъждат как са попълнили всяка празнина.

За онлайн класове това може да стане чрез гатанки:
Учителят може да използва пример за различни гатанки, които намира онлайн или вече знае, и да даде на учениците да се опитат да разрешат. За по-малка възраст това може да се направи, като учителят чете, а учениците устно попълват празниците.

Co-funded by
the European Union

Урок 1: Етикет и невербални знаци

Дейности / Упражнения:

Дейност 2: „Познай“

Необходими материали:

Карти с елементи, които трябва да се показват по невербален начин.

Инструкции:

- Избира се ученик да дойде пред класа.
- Ученикът трябва да се сети за плод/зеленчук и да го обясни на другите, използвайки невербална комуникация. Ученикът, който познае думата, отива пред класа и се редува да показва/обяснява/ плода/зеленчука.
- Това може да се изпълни с различни елементи и използване на карти за идеи:
- Един ученик ще получи карта, която ученикът трябва да се опита да обясни, като използва движението на ръката 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 опитате да направите учениците по-свързани и ангажирани.

За онлайн класове учениците могат да показват чрез камера. Ако нямат камера, това може да се адаптира с помощта на 3 думи, за да се опише артикулът.

Резултат:

Учениците развиват:

- чувство за спазване на етикета на общуване,
- разбиране за наблюдение на ситуацията,
- по-добро разбиране, че тяхното тяло и изражение на лицето имат огромна роля в разговора.

Co-funded by the European Union

Урок 1: Етикет и невербални знаци

Различни начини за по-нататъшно задълбочаване на знанията ви:

Говорете всеки ден Инструкции:
Класът е разделен на групи от по двама. Те говорят за минута, след което екипите се подновяват. Това се прави три пъти. Учителят трябва да насърчава учениците да говорят повече и не само с приятелите си, но и с целия клас. След всеки разговор те трябва да си задават въпроса:

- Беше ли приятно?
- Какво мога да променя в отношението си към другите?

След трите кръга класът започва наблюдение и дискусия за това как е минал техният чат. Трябва да се обсъжда всяка неприятна комуникация:

- Защо не беше приятно?
- Как може да се подобри и от двете страни, така че да е приятно да се говори помежду си?

За онлайн класове може да се даде на целия клас да започне групов чат по конкретна тема за три минути. След изтичане на времето се обсъжда:

- Кой мълча и защо?
- Някой имаше ли негативно отношение и защо?
- Как да действаме в ситуацията?

Co-funded by the European Union

Урок 1: Етикет и невербални знаци

Заключение на урока:

В този урок фокусът е върху:

- Научаване какво е етикет на общуване и как да го спазвате в различни ситуации. Добрият комуникационен етикет включва поведение и стратегии, които могат да ви помогнат да предавате ясно информацията, като същевременно поддържате положителни взаимоотношения.
- Ключово е да се научите да наблюдавате, да забелязвате невербални знаци. Да се научите как да ги използвате също е важно. Типовете невербална комуникация като изражение на лицето, жестове, паралингвистика (като сила или тон на гласа), език на тялото, проксемика или лично пространство, поглед в очите, хаптика (докосване), външен вид и т.н. играят основна роля в общуването в нашето ежедневие живот.

Препоръки за участие на родителите в подкрепа на онлайн дейностите на децата:

Комуникация: Насърчавайте откритата комуникация с детето си относно неговите онлайн дейности, свързани със самоконтрола. Попитайте ги за предизвикателствата, пред които са изправени, и изслушайте техния опит. Важно е да разберете тяхната гледна точка и да потвърдите чувствата им.

Наблюдение: Наблюдавайте онлайн дейностите на вашето дете, свързани със самоконтрола. Можете да използвате софтуер за родителски контрол, за да ограничите достъпа до неподходящо съдържание и да наблюдавате техните онлайн взаимодействия.

Моделиране: Моделирайте поведението на самоконтрол в собствените си онлайн и офлайн дейности. Децата се учат, като наблюдават родителите си, така че е важно да демонстрирате самоконтрол в собствения си живот.

Насърчаване: Насърчавайте детето си да практикува самоконтрол в своите онлайн дейности. Похвалете ги за проявяването на самоконтрол и осигурете положително подкрепление за добро поведение.

Co-funded by the European Union

Урок 1: Етикет и невербални знаци

Препоръки за участие на родителите в подкрепа на онлайн дейностите на децата:

Определяне на граници: Установете ясни правила и граници за онлайн дейности, свързани със самоконтрола. Например, ограничете времето пред екрана, задайте правила за онлайн взаимодействия и установете последствия за нарушаване на правилата.

Образование: Обучете себе си и детето си за самоконтрол и отговорно онлайн поведение. Осигурете ресурси и подкрепа на детето си, за да развие умения за саморегулиране и го насърчете да търси помощ, когато е необходимо.

Co-funded by the European Union

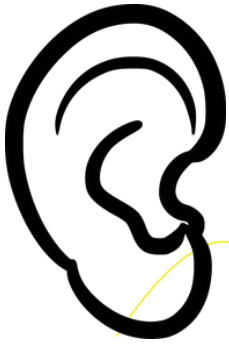
Урок 2: Ефективна комуникация

Въведение

Добре дошли в урок „Ефективна комуникация“.
Тази част въвежда начини за подобряване на нашите комуникационни умения и по-конкретно начини да направим комуникацията в ежедневието си по-ефективна.
До края на този урок ще научим, че за да бъде комуникацията ефективна, опростяването на нещата подобрява нашите разговори, също така задаването на въпроси е от решаващо значение, когато нещо не е ясно.
Ефективната комуникация е процесът на обмен на идеи, мисли, мнения, знания и данни, така че съобщението да бъде получено и разбрано с яснота и цел. Когато комуникираме ефективно, и подателят, и получателят се чувстват удовлетворени.
Комуникацията се осъществява в много форми, включително вербална и невербална, писмена, визуална и слушане. Може да се случи лично, в интернет (във форуми, социални медии и уебсайтове), по телефона (чрез приложения, обаждания и видео) или по пощата.
За да бъде комуникацията ефективна, тя трябва да бъде ясна, правилна, пълна, кратка и състрадателна. Смятаме, че това са 5-те С на комуникацията.
Въпроси за предварителна оценка:

- Защо общуваме?
- Как можем да подобрим?

Задаваме ли въпроси?



Co-funded by the European Union

Урок 2: Ефективна комуникация

Енерджайзер / Дискусия:

Този енърджйазър се фокусира върху комуникацията и подчертава как дори това, което смятаме за добра комуникация, се проваля, ако лицето, което получава съобщението, не е абсолютно ясно какво има предвид. Освен това е добро забавление и осигурява перфектния безгрижен поглед върху темата за комуникация.

Необходими ресурси:

Инструкции за палто или яке:

Помолете участник да се включи като доброволец и да се присъедини към вас в предната част на стаята.

Обяснете на доброволеца, че ще ги помолите да ви дадат указания как да облечете палтото си.

Преди доброволецът да започне да ви дава указания, поразбъркайте малко палтото си. Например, издърпайте единия или двата ръкава отвътре навън и завийте палтото на топка, която поставяте в стаята срещу вас.

Тъй като доброволецът ви дава насоки, не забравяйте да следвате неговите указания много буквално и се забавлявайте с насоките, които ви дават. Например, ако кажат „разходете се през стаята“, отидете в грешната посока. Ако кажат „обърни се“, продължавай да се въртиш на място. Ако кажат „издърпайте ръкава“, направете го с грешния ръкав и т.н. Най-добре е да не си сътрудничите твърде много.

Продължете дейността, докато групата стане твърде раздразнена или докато не приключи.

Co-funded by the European Union

Урок 2: Ефективна комуникация

Енерджайзер / Дискусия:

Прегледайте енърджйазъра, като използвате въпросите по-долу.
Въпроси за преглед:

- Как ви накара дейността да се почувствате като доброволец, даващ инструкции?
- Как ви накара дейността да се почувствате като наблюдатели?
- Какви прилики има с тази дейност и нещата, които се случват на работното място? Какви примери можете да ми дадете?
- Какво мислите, че можем да направим по-добре, за да подобрим процеса на комуникация?
- Как ще приложите наученото тук на работното си място?

Цели:
Този енърджйазър е чудесен за осигуряване на ефективна комуникация и помага на участниците да разберат как трябва да внимават да общуват по такъв начин, че хората да разбират напълно значението им.

Резултат:

Учениците разбират, че комуникацията е от голямо значение и ключът към добрата и полезна комуникация е да казвате нещата направо, просто и да задавате въпроси, ако не разбирате.

Co-funded by the European Union

Урок 2: Ефективна комуникация

Съдържание на модула/Теория:

Ползите от ефективността на комуникацията могат да бъдат наблюдавани на работното място, в образователна среда и в личния ви живот. Да се научите как да общувате добре може да бъде благодат във всяка от тези области.

Ефективната комуникация може да доведе до:

- Подобрено социално, емоционално и психическо здраве
- По-дълбоки съществуващи връзки
- Нови облигации, базирани на доверие и прозрачност
- По-добри умения за разрешаване на проблеми и конфликти

Как да подобрите комуникационните си умения Комуникацията, като всяко друго умение, е умение, което можете да подобрите с практика. Ето няколко начина да започнете да подобрявате комуникационните си умения, независимо дали у дома или на работа.

1. Обмислете аудиторията си.

с кого общуваш Уверете се, че сте запознати с аудиторията си - тези, с които възнамерявате да общувате, може да се различават от тези, които действително получават вашите съобщения. Познаването на вашата аудитория може да бъде от ключово значение за ефективното предаване на правилните послания. Тяхната възраст, раса, етническа принадлежност, пол, семейно положение, доход, ниво на образование, познания по предмета и професионален опит могат да повлияят на това как ще получат вашето съобщение.

Ако рекламирате ресторант за бързо хранене, например, може да искате да предадете съобщението си на аудитория, която е вероятно да е гладна. Това може да е билборд отстрани на натоварена магистрала, който показва гигантски чийзбургер и информира шофьорите, че най-близкото местоположение е само на два километра.

Co-funded by the European Union

Урок 2: Ефективна комуникация

Съдържание на модула/Теория:

Или да предположим, че разказвате на семейството си за годежа си. Може да организирате събиране след това, за да отпразнувате, да им изпратите снимки от годежа в групов чат, да ги изненадате в разговор по време на вечеря две седмици по-късно или да публикувате в социалните медии. Избраната от вас форма на комуникация ще зависи от семейната ви динамика.

2. Практикувайте активно слушане.

Активното слушане е практиката да отделяте цялото си внимание в комуникационен обмен.

Някои техники включват обръщане на внимание на езика на тялото, даване на окуражаващи словесни знаци, задаване на въпроси и практикуване на неосъждане. Преди да осъществите комуникацията си, не забравяйте да вземете предвид аудиторията си и да практикувате активно слушане, за да стигнете до същината на техните нужди и желания. По този начин можете да подобрите комуникацията си.

3. Направете съобщението си възможно най-ясно.

След като успешно идентифицирате аудиторията си и се вслушате в нейните намерения, нужди и желания, може да имате какво да съобщите. За да направите това ефективно, обърнете се към 5-те C на комуникацията, за да сте сигурни, че вашето съобщение е:

- Ясно
- Правилно
- Завършено
- Кратко
- Състрадателено

Co-funded by the European Union

Урок 2: Ефективна комуникация

Дейности / Упражнения:

Дейност 1: „Дебат (напр. „Кажи ми защо…“) – „Трябва ли да се спазват правилата?“

Необходими ресурси:

• Списък с правила Инструкции:

Класът е разделен на три – два отбора (един за и един против) и жури. Дава се изявление и журито не трябва да знае кой отбор е за и кой против. По време на дебата учениците не трябва да казват дали са съгласни или не с „опонента“. Журито трябва да определи кой е бил за, кой против и силните и слабите страни на двата отбора.

След като дебатите приключат и журито даде мнението си, започва дискусия. Класът трябва да определи как може да се подобри представянето на всеки отбор.

Пример за набор от въпроси, които да следвате:

- Дадено ли е достатъчно ясно становището?
- Може ли да се даде по-прост начин?
- Бяха ли достатъчно точни аргументите?
- Как могат да бъдат по-точни?
- Каква роля изиграха емоциите?
- По какъв начин бихте могли да подобрите изказването си с помощта на емоции?

Co-funded by the European Union

Урок 2: Ефективна комуникация

Дейности / Упражнения:

Адаптация за ученици в по-малка възраст:
Учителят прочита списък с правила, който се отнася до класа. След изчистване на прочетеното класът се разделя на групи от по двама. Всяка група получава правило. Един ученик трябва да е „за” и един – „против”. Те получават минута да помислят как да защитят мнението си. След изтичане на времето те преминават правило по правило, група по група. Всяка група трябва да представи своето мнение. След всеки класът определя дали правилото трябва да остане или не или как може да бъде променено въз основа на „презентацията“ на учениците. В крайна сметка новият списък с правила е списъкът с правила на класа, които всички те трябва да следват.
За онлайн класовете това може да се адаптира, като класът се раздели на групи от петима - един ученик е за, един е против и трима са журито. Всяка група има минута за подготовка. След изтичане на времето всеки ученик има 30 секунди да изрази своето мнение. Това отнема два кръга. В следващите минута и половина журито има време да даде своето мнение. Всяка група има собствено изявление и след края на всяка група се отваря дискусия за начините за подобрение.

Дейност 2: „Нагласен разговор“

Инструкции:
Учителят избира двама ученика, дава тема за разговор на единия и прошепва на другия как да действа (да бъде агресивен, да сътрудничи 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 удовлетвори и двамата.

Co-funded by the European Union

Урок 2: Ефективна комуникация

Дейности / Упражнения:

След като разговорът приключи, се отваря дискусия - останалите от класа трябва да дадат идеи/примери за подобрение - как да се изразяват по-ефективно.

Пример за набор от въпроси, които да следвате:

- Ясно ли беше посланието?
- Какъв беше тонът на учениците?
- Как тонът играе роля в разговор?
- Какви емоции са в наша полза в такъв разговор?
- Каква беше позицията на ръцете/краката на двамата ученици?
- Какво показват те?
- Гледаха ли право един в друг или гледаха настрани?

Адаптация за ученици в по-малка възраст:

Попитайте класа „Кой обича пилешка супа?“. Имате нужда от един, който го харесва, и един, който не. Ако всички го харесват или не го харесват - задавайте въпроси, докато имате ученици, които харесват и които не. Те трябва да кажат защо им харесва или не, здравословно ли е или не и да се аргументират. Кажете им да бъдат „НАИСТИНА“ емоционални – да махат с ръце, да поклащат глава и т.н. След като приключат, отворете дискусия за това как да изразят себе си по-ефективно.

Резултат:

- Учениците могат да дадат по-аргументирано мнение.
- Учениците могат да се изразяват по-ефективно.
- Учениците наблюдават невербалните и вокалните (тонални) знаци.
- Учениците развиват самосъзнание.
- Учениците развиват емпатия.

Co-funded by the European Union

Урок 2: Ефективна комуникация

Различни начини за по-нататъшно задълбочаване на знанията ви:

Премислям

Инструкции:

Учителят дава няколко дълги и сложни цитата.

Например: „Ако винаги се опитваш да бъдеш нормален, никога няма да разбереш колко невероятен можеш да бъдеш.“ — Мая Анджелоу След това той задава на класа следните въпроси:

- Какво означава този цитат?

Това означава, че често в опитите си да се впишем в група ние действаме и се държим различно от обикновено. Чуждите мнения играят голяма роля в нашето поведение, мечти, цели и т.н.

- Как можем да го опростим?

Бъди себе си!

Изводът, до който учениците трябва да стигнат е, че преди да кажат нещо, трябва да помислят дали има начин да го кажат по-ясно. Те трябва да се опитат да бъдат достатъчно минималистични, за да могат другите лесно да разберат какво казвате.

Адаптация за ученици в по-малка възраст:

Изберете сложно изречение. Попитайте колко прости изречения има в сложното изречение. Напиши ги. Направете го в продължение на четири до пет рунда. Отворете дискусия за това кое е по-лесно за разбиране - сложно изречение или прости изречения.

Co-funded by the European Union

Урок 2: Ефективна комуникация

Заключение на урока:

Този модул има за цел да развие умения за ефективна комуникация. Той се фокусира върху способността да се достави ясно послание за най-кратък период от време. Друга цел е да се развие активно слушане. Той се фокусира върху техники като обръщане на внимание на езика на тялото, даване на окуражаващи словесни знаци, задаване на въпроси и практикуване на неосъждане. Способността да овладеете ефективната комуникация ще има положително въздействие върху управлението на взаимоотношенията и поведението.

Препоръки за участие на родителите в подкрепа на онлайн дейностите на децата:

Комуникация: Насърчавайте детето си да говори ясно и да дава аргументи. Попитайте ги за предизвикателствата, пред които са изправени, и изслушайте техния опит. Важно е да разберете тяхната гледна точка и да потвърдите чувствата им.
Мониторинг: Водете ежедневен разговор на различни теми.
Моделиране: Работете върху собствената си реч, за да бъде ясна, проста и да дава аргументи. Децата се учат, като наблюдават родителите си, така че е важно да демонстрирате самоконтрол в собствения си живот.
Насърчаване: Насърчавайте детето си да чете и имайте дневник, в който да пише ежедневно.
Определяне на граници: Ограничете времето, прекарано в клипове или филми, които използват жаргон.
Образование: Обучете себе си и детето си за 5-те C на комуникацията.

Co-funded by the European Union

Урок 3: Преговори

Въведение

Добре дошли в урок „Преговори“. Този урок се фокусира върху развиването на умения за водене на преговори, емпатия и непредубеденост.

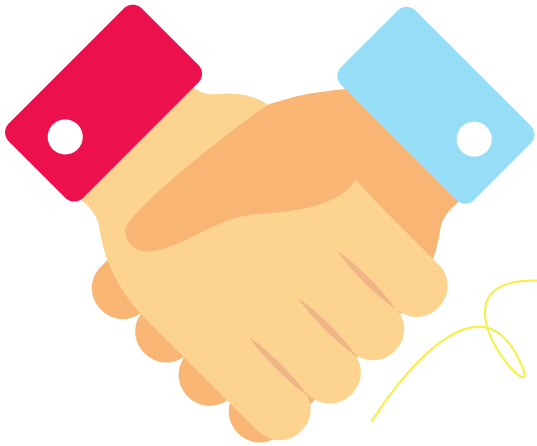
До края на урока ще научим, че преговорите трябва да водят до удовлетворение и на двете страни и че трябва да можем да приемем начина на мислене на другите.

Преговорите са метод, чрез който хората разрешават различията. Това е процес, чрез който се постига компромис или споразумение, като се избягват спорове и спорове.
При всяко несъгласие хората разбираемо се стремят да постигнат възможно най-добрия резултат за своята позиция (или може би организация, която представляват). Въпреки това, принципите на справедливост, търсене на взаимна изгода и поддържане на взаимоотношения са ключът към успешния резултат.

Въпроси за предварителна оценка:

- Кога ще преговаряме?
- Как да преговаряме по-добре?

Какво означава да си отворен?



Co-funded by the European Union

Урок 3: Преговори

Енерджайзер / Дискусия:

Този енърджйазър е създаден, за да ви помогне да възстановите енергията на група участници, но също така да ги накара да установят колко разочароващо може да бъде погрешното общуване, когато не разполагаме с всички факти и какво може да означава това на работното място. Има и елемент на творческо мислене.

Ресурси:

Два маркера.

Този енърджйазър работи по-добре с по-големи групи.

Инструкции:

- Поставете участниците в кръгова група със столове, обърнати към средата.
- Дайте на първия човек в групата два маркера.
- Обявете за първия човек „зачеркнат“ или „незачеркнат“ и го помолете да предаде химикалките бавно на следващия човек.
- Обявете „зачертано“ или „незачертано“ за следващия човек и го помолете да предаде химикалките бавно на следващия човек.
- Продължете с това, докато хората се опитват да разберат какво имате предвид под „пресечени“ или „непресечени“.
- Спрете, когато някой разбере смисъла и обсъди разочарованията, които това е създало.

При преглед свържете енърджйазъра с всички учебни точки относно комуникацията и разочарованията, които могат да възникнат.

И така, какъв е отговорът на „пресечено“ или „непресечено“? Вместо да е свързано по някакъв начин с писалките, това се отнася до езика на тялото на индивида. Ако ръцете или краката им са кръстосани, когато подават химикалките, вие ще го съобщите съответно. Това може да стане изненадващо разочароващо, докато загадката не бъде открита.

Co-funded by the European Union

Урок 3: Преговори

Енерджайзер / Дискусия:

Цели:
Използвайте този стимулатор, за да помогнете на участниците да проучат комуникацията и опасността от несподеляне на цялата информация.

Резултат:

- Учениците се учат да наблюдават.
- Учениците се учат да задават въпроси за това, което не разбират.
- Учениците се учат да аргументират мнението си и да приемат мнението на другите.

Co-funded by the European Union

Урок 3: Преговори

Съдържание на модула/Теория:

Етапи на преговорите

За да постигнете желания резултат, може да е полезно да следвате структуриран подход към преговорите. Въпреки това много пъти попадаме в ситуация, в която няма време за подготовка, но трябва да запазим спокойствие, да следваме етикета и да се съсредоточим върху печеливш резултат.

Процесът на договаряне включва следните етапи:

- Подготовка
- Дискусия
- Изясняване на целите
- Преговаряйте за печеливш резултат
- Споразумение
- Изпълнение на курс на действие

1. Подготовка

Преди да се проведат каквито и да е преговори, трябва да се вземе решение кога и къде ще се проведе среща за обсъждане на проблема и кой ще присъства. Задаването на ограничен период от време също може да бъде полезно за предотвратяване на продължаването на несъгласието.

Този етап включва гарантиране, че всички уместни факти за ситуацията са известни, за да изясните собствената си позиция. Предприемането на подготовка преди обсъждане на несъгласието ще помогне да се избегнат по-нататъшни конфликти и ненужно губене на време по време на срещата.

2. Дискусия

По време на този етап всяка страна излага случая така, както го вижда, т.е. своето разбиране за ситуацията.

Ключовите умения по време на този етап включват разпитване, изслушване и изясняване.

Co-funded by the European Union

Урок 3: Преговори

Съдържание на модула/Теория:

Понякога е полезно да си водите бележки по време на етапа на обсъждане, за да записвате всички изтъкнати точки, в случай че има нужда от допълнително разяснение. Изключително важно е да слушате, тъй като когато има несъгласие, е лесно да направите грешката да кажете твърде много и да изслушате твърде малко. Всяка страна трябва да има еднаква възможност да представи своя случай.

3. Изясняване на целите

От дискусията трябва да се изяснят целите, интересите и гледните точки на двете страни на разногласието. Полезно е тези фактори да бъдат изброени по приоритет. Чрез това изясняване често е възможно да се идентифицира или установи някаква обща основа. Изясняването е съществена част от процеса на преговори, без него има вероятност да възникнат недоразумения, които могат да причинят проблеми и бариери пред постигането на благоприятен резултат.

4. Преговаряйте към печеливш резултат

Този етап се фокусира върху това, което се нарича „печеливш“ резултат, при който и двете страни чувстват, че са спечелили нещо положително чрез процеса на преговори и двете страни смятат, че тяхната гледна точка е взета под внимание . Печеливш резултат обикновено е най-добрият резултат. Въпреки че това не винаги е възможно, чрез преговори това трябва да бъде крайната цел.

На този етап трябва да се обмислят предложения за алтернативни стратегии и компромиси. Компромисите често са положителни алтернативи, които често могат да постигнат по-голяма полза за всички заинтересовани в сравнение със запазването на първоначалните позиции.

Co-funded by the European Union

Урок 3: Преговори

Съдържание на модула/Теория:

5. Споразумение
Споразумението може да бъде постигнато, след като се вземат предвид разбирането на гледните точки и интересите на двете страни. От съществено значение е всички участващи да имат отворен ум, за да постигнат приемливо решение. Всяко споразумение трябва да бъде съвършено ясно, така че и двете страни да знаят какво е решено.
6. Прилагане на курс на действие
От споразумението трябва да се въведе курс на действие, за да се изпълни решението.

Co-funded by
the European Union

Урок 3: Преговори

Дейности / Упражнения:

Дейност 1: „Преговори относно „Училищен обяд“ (напр. „Да решим“)“

Инструкции:

Класът е разделен на два отбора и жури. Темата е "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. Всеки отбор се опитва да защити своята гледна точка, но преговорите приключват, когато и двата отбора се споразумеят за конкретно меню!

Всеки отбор трябва да аргументира мнението си. Например:

- За здравословна храна:
- Здравословната храна е богата на полезни хранителни вещества и здравословни ненаситени мазнини. Следователно те ви помагат да се чувствате сити и енергични през целия ден. За разлика от това, нездравословната храна е с високо съдържание на натрий, захар и наситени мазнини (лоши мазнини), което може да изтощи нивата ви на енергия. Освен това, яденето на прекомерни количества нездравословна храна може да причини стомашни проблеми, главоболие, сърдечни проблеми и др.
- Хранителни вещества като протеини, мазнини, витамини, макроелементи и т.н. са необходими на тялото. Така че, докато нездравословната храна е с високо съдържание на калории, тя няма съдържание на хранителни вещества. Сравнително здравословни храни като листни зеленчуци и месо са богати на протеини, калий и др.
- За бързо хранене:
- Бързата храна е евтина и лесно достъпна.
- Когато говорим за храна, вкусът е решаващ фактор. Поради използването на подобрители на вкуса, нездравословната храна обикновено има вкусен вкус.
- Можете да хапнете бързо хранене в движение.

Журито трябва да реши кое представяне и аргументи са били по-автентични и да определи менюто.

Co-funded by the European Union

Урок 3: Преговори

Дейности / Упражнения:

Дейност 2: „Променя мнението си“

Инструкции:

Една от вечнозелените битки с децата е за почистването и организирането – изчисти си стаята, изчисти си бюрото, събери тези дрехи и т.н. Всеки има своите аргументи. Така че класът трябва да се опита да убеди учителя, че не поддържането на бюрото ви чисто не е проблем, това не забавя работата ви, дори по-добре - полезно е за творчеството. Учителят трябва да защити твърдението си „Подредено бюро, подреден ум“.

Друг начин да направите това е като дадете различни оферти за и против почистването и организирането на техните бюра. Например:

- Цитати „ЗА“ почистване на бюрото ви:
- „Подредено бюро, подреден ум“
- „След това идва радостта да почистиш бюрото си и да знаеш, че на всичките ти писма е отговорено и отново можеш да видиш дървото върху него.“ – Лейди Бърд Джонсън
- „Разхвърляното бюро отразява разхвърлян и объркан ум.“ – Оберт Скай
- Цитати „ПРОТИВ“ почистването на бюрото ви:
- „Безсмислено е да имате хубаво чисто бюро, защото това означава, че не правите нищо.“ – Мичио Каку
- „Ако разхвърляното бюро е знак за разхвърлян ум, за какво тогава е знак празното бюро? - Алберт Айнщайн
- „Обичам да съм сред онези, които вършат нещата, вместо да прекарват време в организиране или идентифициране на проблеми. Бюрото ми може да е разхвърляно, но е спретнато по предназначение.“ – Лий Якока

След като прегледа всички цитати „за“ и „против“, учителят започва дискусия с класа, докато стигнат до заключение кое е най-доброто. Това заключение ще остане като правило за класа, което всички трябва да следват.

Co-funded by the European Union

Урок 3: Преговори

Резултат:

Учениците развиват:

- умения за преговори,
- аргументация,
- непредубеденост,
- емпатия.

Co-funded by
the European Union

Урок 3: Преговори

Различни начини за по-нататъшно задълбочаване на знанията ви:

Излязохте!
Инструкции:
Няколко делегати се избират на случаен принцип като кандидати, които да бъдат отстранени от екипа. Избраните хора трябва да договорят пътя си за оставане в групата. Групата колективно гласува за премахване на един човек от групата.

Настройване:
По-голямата група работи по-добре в това упражнение. Необходими са поне 10 участника.
Обучителят избира трима души на случаен принцип от групата. „Име в шапката“ или други методи могат да се използват, за да се уверите, че изборът е напълно случаен. Избраните имат по две минути, за да обяснят защо трябва да останат в групата. Разсъждението може да се основава на техния ценен минал опит, харесване, текущата им професионална длъжност или личност.
След това групата има 5 минути за всеки кандидат за дебат и вземане на решение. Това може да стане чрез анонимно гласуване, вдигане на ръка или други методи на гласуване. Групата има 2 минути на кандидат, за да обясни кой иска да излезе от групата и как е стигнал до решението си.

Co-funded by the European Union

Урок 3: Преговори

Заключение на урока:

Урокът има за цел да развие умения за преговори на учениците, които се отнасят до стратегическа дискусия, която разрешава проблем по начин, който и двете страни намират за приемлив. Фокусира се върху задълбочаване на знанията им в изкуството на убеждаването, развива тяхната непредубеденост, като обмислят идеи и мнения, които са нови или различни от техните собствени.

Книги:

- Трудни разговори: Как да обсъждаме най-важното, от Дъглас Стоун, Брус Патън и Шийла Хийн.
- Добре за вас, страхотно за мен: Намиране на зоната за търговия и победа при печелившите преговори, от Лорънс Съскинд.

Видео в Youtube:

- Харвардските принципи на преговорите, Институт Ерих Помер

Препоръки за участие на родителите в подкрепа на онлайн дейностите на децата:

Комуникация: Насърчавайте откритата комуникация с детето си относно техния самоконтрол. Обяснете им, че „Животът е преговори“ и често получаваме не това, което искаме, а това, което устройва и двете страни. Насърчавайте непредубедеността.

Мониторинг: Наблюдавайте поведението и самоконтрола на вашето дете. Можете да поддържате връзка с неговия учител.

Моделиране: Моделирайте самоконтрол в собственото си поведение и начини за преговори в различни ситуации. Родителите са най-големият модел за подражание за своите деца.

Co-funded by the European Union

Урок 3: Преговори

Препоръки за участие на родителите в подкрепа на онлайн дейностите на децата:

Насърчаване: Насърчавайте детето си да практикува самоконтрол, емпатия и непредубеденост. Похвалете ги за проявяването на самоконтрол и осигурете положително подкрепление за добро поведение.
Определяне на граници: Установете ясни правила и граници за тяхното поведение. Например, ако се държат лошо, определете наказанието чрез преговори.
Образование: Обучете себе си и детето си как да преговарят и относно самоконтрола и отговорното поведение.

Co-funded by the European Union

Урок 4: Комуникация

Въведение

Добре дошли в урок „Комуникация“.
Този урок се фокусира върху развиването на комуникационни умения, които включват усет за спазване на етикета, забелязване и използване на невербални знаци, активно слушане, добро изразяване на речта, умения за преговори, емпатия и непредубеденост.

До края на урока ще научим, че общуването включва много умения от самосъзнание, през моделиране на речта до непредубеденост и приемане.

В ежедневието ни комуникацията ни помага да изграждаме взаимоотношения, като ни позволява да споделяме своя опит и нужди и ни помага да се свързваме с другите. Това е същността на живота, която ни позволява да изразяваме чувства, да предаваме информация и да споделяме мисли. Всички имаме нужда да общуваме.

Въпроси за предварителна оценка:

- Какво е комуникация?
- Как общуваме?
- Как да направим комуникацията по-ефективна?
- Какъв е смисълът от преговорите?

Co-funded by
the European Union

Урок 4: Комуникация

Енерджайзер / Дискусия:

Този енърджйазър се фокусира върху комуникацията с другите и знанието не само какво ТРЯБВА да се каже, но и какво НЕ трябва да се казва. Целта е да се гарантира, че участниците знаят как да променят и адаптират езика си към подходящи ситуации и да осигурят изключително изживяване.

Инструкции:

Поставете участниците в полукръг, а вие, обучителят, сте в средата.

Обяснете, че ще работите в кръг от човек на човек.

Първият участник ще измисли фраза, която може да каже на човек, която НЕ би била правилна и никога не трябва да се казва на човек.

След това следващият участник в кръга трябва да преформулира твърдението на предишния човек, като този път го изрази по положителен начин. (Дайте им само кратко време да перифразират въпроса и ако не успеят, помолете някой друг да го направи).

След това същият човек трябва да излезе с отрицателно твърдение, а човекът до него трябва да го перифразира и така нататък, докато не преминете през целия кръг.

След като приключите, прегледайте енърджйазъра, като използвате въпросите по-долу.

Въпроси за преглед:

- Използвали ли сте някоя от фразите, когато говорите с някого? Ами добрите?!
- Какъв според вас е ефектът от тези негативни изявления върху другия човек?

Co-funded by the European Union

Урок 4: Комуникация

Енерджайзер / Дискусия:

- Затруднихте ли се да измислите преформулирано положително твърдение за краткото време, с което разполагахте? Какво ще кажете за отрицателния?
- Коя фраза беше по-лесна за измисляне под напрежение? Как мислите, че това се отразява на това как се представяме в комуникацията?
- Каква ключова част от обучението ще вземете от тази дейност?
- Как ще го прилагате в училище?

Цели:

Този енърджйазър е чудесен за осигуряване на ефективна комуникация и помага на участниците да разберат как трябва да общуват.

Резултат:

- Учениците разбират, че думите могат да имат отрицателно въздействие.
- Учениците разбират значението на съчувствието.
- Учениците разбират силата на положителното отношение.

Co-funded by the European Union

Урок 4: Комуникация

Съдържание на модула/Теория:

Значението на комуникацията в ежедневието

1. Изграждане на доверие и взаимоотношения

Една от основните причини, поради които комуникацията е наложителна, е защото тя помага за насърчаване на по-силни взаимоотношения и изграждане на доверие между хората. Ключово нещо, което трябва да се отбележи тук е, че комуникацията не е еднопосочен процес. Тоест, докато говоренето е основен компонент на комуникацията, слушането също е незаменим. Така че, ако искате да изградите по-здрави взаимоотношения с хората, не просто говорете с тях, но и ги слушайте какво казват.

2. Отваря нови врати на възможности

Комуникацията не е просто средство за споделяне и получаване на информация, тя също е набор от умения, които са високо ценени и търсени във всички области на живота. На уменията за ефективна комуникация се отдава първостепенно значение при подбора на кандидати за работа и колеж. Не само това, но просто като по-ефективни комуникатори ви е по-лесно да търсите възможности сами и да грабнете възможност, когато се представи.

3. Развива вашата личност

Друга причина, поради която комуникацията е наложителна в ежедневието е, че тя помага за изграждането и подобряването на вашата личност и себе си.

Това е така, защото чрез комуникация вие сте по-способни да се ориентирате в света и да изследвате нови и предизвикателни ситуации. Освен това срещате нови хора, много от които може да имат различни мнения, възгледи и опит. Това ви кара да израствате като личност и да откривате кой сте наистина.

Co-funded by the European Union

Урок 4: Комуникация

Съдържание на модула/Теория:

4. Помага за разрешаване на конфликти
Комуникацията е най-добрият начин за разрешаване на всеки конфликт, който може да възникне в живота или взаимоотношенията ви. Не само това, но в повечето случаи комуникацията е отличен начин да избегнете възникването на какъвто и да било конфликт. Комуникацията също помага за по-добро познаване и разбиране на друг човек. Помага ви да изразите ясно мнението си. Ефективната комуникация също помага да се избегнат всякакви недоразумения и бързо да се разрешат всички, които могат да възникнат. Наистина, ефективната, честна и редовна комуникация е в основата на всяка успешна и дългосрочна връзка.

5. Помага да изразите вашите идеи и лични нужди
Друга важна причина, поради която комуникацията е толкова важна в живота, се корени в основната дефиниция на самата комуникация: тя помага ясно да кажете на другите какво искате и да изразите всякакви идеи, които бихте искали да споделите с тях. Това не е тривиално изискване: ако не можете да изразите своите идеи и желания, няма да можете да ги постигнете.
Така че, да речем, ако имате страхотна идея за това как можете да подобрите пътуването, което ще предприемете с приятелите си утре... Е, не можете да направите нищо по въпроса, докато не кажете на приятелите си за това , нали?

6. Кара ви да се откроявате от тълпата Има много неща, които отличават един лидер, но комуникацията определено е едно от най-важните умения, които са ви необходими в живота ви, за да станете лидер. Помислете за всеки велик лидер от историята и най-вероятно ще откриете, че те са били страхотни комуникатори.

Co-funded by the European Union

Урок 4: Комуникация

Съдържание на модула/Теория:

През цялата история великите лидери са били известни със своите изключителни комуникационни способности. Критичното мислене, неразделна част от ефективната комуникация, позволява на лидерите да анализират сложни ситуации и да вземат информирани решения. Развитието на силна комуникация и умения за критично мислене е от съществено значение за амбициозните лидери. В академичните среди ресурси като безплатно есе за критично мислене могат допълнително да подобрят тези умения, като отличават хората и повишават техния лидерски потенциал. Има много причини, поради които лидерите изискват добри комуникационни умения и защо тези умения в повечето случаи са предпоставка за заемане на водеща позиция в живота. Повечето от тези причини са изброени в точките по-горе.

7. Помага за подобряване на вземането на решения
В почти всяка сфера на живота вземането на решения е процес, който играе ключова роля. Хората вземат решения всеки ден за различни цели. Качеството на тези решения обаче не винаги е еднакво. Тоест, не всяко решение, което хората вземат, ще доведе до желания резултат. Понякога нашите решения могат да имат обратен ефект и също да доведат до нежелан резултат.
Един от начините за намаляване на шансовете нашите решения да доведат до нежелани – понякога дори отрицателни резултати – е чрез развиване на нашите комуникационни умения.
Това е така, защото, когато общувате ефективно, получавате повече информация, отколкото иначе бихте получили. Не само това, но и качеството на вашата информация също се повишава.
Това увеличение на количеството и качеството на информацията в крайна сметка води до подобряване на качеството на вашето вземане на решения, тъй като сега имате повече информация, на която да се позовавате, преди да вземете решение.

Co-funded by the European Union

Урок 4: Комуникация

Дейности / Упражнения:

Дейност 1: „Направете седмичен график“ Инструкции:
По време на почивка е свободно време, така че всеки иска да играе каквото иска, но целият клас трябва да бъде в полезрението на учителя. Учениците трябва да направят седмичен график за игри - график с игра за всеки ден. Графикът трябва да бъде одобрен от всички. Резонно учителят може да намали/премахне ограниченията - различен график за различните седмици, седмица на половина - дни с игри, включващи целия клас и дни разделени на две - игри за момчета и игри за момичета.
За по-малка възраст това може да стане със стикери.
Учителят трябва да следи целия процес. Ако нещата започнат да излизат извън контрол, той/тя ограничава игрите само до няколко, от които класът да избира. Например:

- футбол,
- баскетбол,
- волейбол,
- скачащо въже,
- народна топка.

Резултат:

Учениците се обучават:

- емпатия,
- непредубеденост,
- търпение,
- самоконтрол,
- компромис.

Co-funded by the European Union

Урок 4: Комуникация

Различни начини за по-нататъшно задълбочаване на знанията ви:

Първият от кръга губи
Инструкции:
Убедете другия човек да излезе напълно от кръгла зона, без да докосвате или използвате каквато и да е физическа сила.
От какво имаш нужда:
Въже с дължина около 8м. Поставете това като кръг на пода, за да създадете периметър.
награда
Настройване:
Поискайте двама доброволци. Изберете две, които са много конкурентни или смятате, че са много убедителни. Тези двамата ще преминат през упражнението за убеждаване, докато другите гледат.
Настройте средата много като мач по борба, където единият трябва да избута другия извън кръгла зона.
Помолете двамата доброволци да застанат в средата на кръга.
Публиката трябва да остане извън кръга.
Обяснете, че целта на всеки човек е да накара другия да излезе от кръга.
Правилата са:
Не могат да се докосват, нито да използват физическа сила.
Те могат да използват всяка техника за влияние, която им харесва, включително аргументи, лекции, измама, дипломация, подкупване и т.н.
Помолете публиката да аплодира и насърчава хората на ринга.
Обяснете, че ще има награда за победителя, но не казвайте каква е тя.

Co-funded by the European Union

Урок 4: Комуникация

Различни начини за по-нататъшно задълбочаване на знанията ви:

Започнете мача.
Водете си бележки за разговора и стратегиите, използвани за взаимно убеждаване. Ще трябва да се върнете към тях по време на дискусии.
Играта приключва, ако състезател е убеден да излезе от кръга или времето е изтекло.
Дайте наградата на победителя.
Следвайте дискусия.

Пример за набор от въпроси, които да следвате по време на дискусия:

- Кой наистина спечели този мач; човекът, който е останал в кръга или човекът, който е излязъл в замяна на нещо, което е договорил?
- Какви стратегии за влияние бяха използвани по време на този мач?
- Чии методи бяха по-ефективни? Кой беше по-убедителен?
- Някой от състезателите предложи ли нещо в замяна, за да накара другия да излезе?
- Какво беше предложено и прието ли беше или не?
- Как състезателите преговаряха за това?
- Каква беше ролята на публиката?
- Публиката предложи ли помощ и съвет или повлия ли по някакъв начин на решенията?
- Кой е най-важният урок, който научихте в това упражнение по отношение на уменията за убеждаване?
- Какво бихте направили различно, ако нямаше награда за победителя?

Co-funded by the European Union

Урок 4: Комуникация

Заключение на урока:

Този урок се фокусира върху цялостните комуникационни умения. Учениците трябва да тренират и развиват своите комуникативни умения, креативност, критично мислене, скромност и т.н. Чрез решаване на различни ситуации учениците придобиват опит как да се справят с трудностите в ежедневието.

Книги:

- Трябва да говорим: Как да водим важни разговори, от Селесте Хедли
- Възстановяване на разговора: Силата на говоренето в цифровата ера, от Шери Търкъл
- Никога не споделяйте различията: Преговаряйте, сякаш животът ви зависи от това, от Крис Вос с Тал Раз

Препоръки за участие на родителите в подкрепа на онлайн дейностите на децата:

Родителите трябва да бъдат пример за децата си – да им показват, да им помагат да общуват, играят и споделят с другите, да приемат други вярвания.
Родителите, които общуват ефективно с децата си, са по-склонни да имат деца, които са готови да правят това, което им се каже. Такива деца знаят какво да очакват от родителите си и след като децата знаят какво се очаква от тях, е по-вероятно да оправдаят тези очаквания. Те също така са по-склонни да се чувстват сигурни в позицията си в семейството и следователно е по-вероятно да сътрудничат.

Co-funded by the European Union

Урок 4: Комуникация

Препоръки за участие на родителите в подкрепа на онлайн дейностите на децата:

Начини за положителна комуникация с децата:

- Общувайте на нивото на вашите деца.
- Научете как наистина да слушате.
  - Установете и поддържайте зрителен контакт.
  - Премахнете разсейването.
  - Слушайте със затворена уста.
  - Нека вашите деца знаят, че са били чути.
- Поддържайте разговорите кратки.
- Задавайте правилните въпроси.
- Изразявайте собствените си чувства и идеи, когато общувате с деца.
- Редовно планирайте семейни срещи или време за разговори.
- Признайте си го, когато не знаете нещо.
- Опитайте се да направите обясненията пълни.

Co-funded by the European Union

Модул 3 - Работа в екип и управление на конфликти

ВЪВЕДЕНИЕ НА МОДУЛА

Екипната работа на обучението на ученици от начален етап благоприятства значително разширяване на педагогическата комуникация между учителя и учениците, от една страна, и между тях, от друга. Позволява прилагането на диференциран подход към учениците, стимулира развитието на самостоятелното им мислене и творческото им въображение и допринася за формирането на тяхната организационна култура.
Научните изследвания показват, че добре проектираната и проведена групова работа води до по-добро усвояване и разбиране на преподаваното.

Управлението на конфликта се изразява в предвиждане на възможни трудности в общуването, своевременно вземане на превантивни мерки, целенасочено отстраняване на обективните и субективни причини, изострящи личността на противоречията, и конструктивно разрешаване.

Co-funded by the European Union

Урок 1: Сътрудничество

Въведение

Добре дошли в темата “Управление на конфликти и работа в екип”.

Работата в екип е изключително важна за добрата комуникация между учениците, както и за добрия резултат от задачите.

„Талантът печели мачове, но екипната работа и скаутингът печелят шампионати“ – Майкъл Джордан

Без значение колко умни, талантливи, страстни или страхотни умения имате, ако искате да постигнете нещо, винаги ще разчитате на някого и колкото повече искате да постигнете, толкова по-добър екип трябва да обучите. Освен това ще трябва да го познавате и да го вдъхновявате да се представя добре и да продължи да постига целите си.

Co-funded by the European Union

Урок 1: Сътрудничество

Енерджайзер / Дискусия:

Учениците са на самотен остров. Там са разделени на няколко групи.
Всяка група ще има лист, маркери, цветни моливи. Задачата е да нарисуват, напишат и т.н. каквото смятат за необходимо на острова на класа.

Основната задача е да се получат няколко различни версии на правилата на класа, които всеки да спазва, за да има добър микроклимат в класа. Тази игра дава възможност за работа в екип, а в края да обобщите основните правила на класа.
Помага на всички ученици да работят заедно и да сплотяват екипа. Всеки участник дава идеи и крайният резултат е красив, цветен остров.
Всяка група може да назове своя остров.
След приключване на работата всеки остров се представя на останалите участници.

Резултат:

Резултат: Учениците работят в група. Мнението на всеки участник е важно и всеки може да добави своето лично мнение. Резултатът е по-добра комуникация между всички ученици. След като правилата от всеки остров влязат в класната стая, учениците разбират, че техните мнения имат значение и се уважават. Взаимоотношенията между учениците стават по-добри и се създава приятелска и екипна атмосфера за работа и учене.

Co-funded by the European Union

Урок 1: Сътрудничество

Съдържание на модула/Теория:

Ефективното сътрудничество изисква редица сложни емоционални и когнитивни умения – активно слушане, емпатия, представяне на гледна точка, делегиране на задължения, критично мислене, такт, самодисциплина и др.

Като помагаме на учениците да си сътрудничат в различни училищни ситуации, ние им позволяваме да практикуват качество, от което ще се нуждаят в ролите си на приятели, партньори, родители, служители, мениджъри и много други. Без нашата способност да си сътрудничим в тези житейски роли, често можем да изпитаме истински провал да ги изпълним.

Полезно е учениците да са наясно с трудностите при сътрудничеството – различията в мненията, мотивацията, темпото на работа или характера на членовете на екипа могат да превърнат един проект в истинско предизвикателство. Затова, когато ги напътстваме да осъзнаят опита от сътрудничеството, ние им помагаме да разберат, че не винаги е лесно, но е жизненоважно.

Сътрудничеството е акт на съвместна работа за постигане на общи или индивидуални цели заедно, в екип. Терминът сътрудничество се отнася до всички процеси, при които хората работят заедно. Могат да си сътрудничат както отделни членове на обществото, така и колективи, общности и дори националности.

При онлайн обучението учениците за определен период от време губят жив контакт с другите и това затруднява комуникацията и сътрудничеството. По време на онлайн обучението е добре да се провеждат открити разговори с учениците, в които те имат възможност да общуват помежду си по теми, които ги интересуват.

Добра идея е да им давате групови проекти, където да работят заедно, дори от разстояние. Всеки член на екипа трябва да има индивидуална задача. По този начин работата в екип ще бъде ефективна и учениците ще могат да си сътрудничат. / Пример: нарисувайте епизодите на изучавана приказка. Всеки ученик получава част от историята, която да нарисува. Всеки ученик е отговорен за цялостната задача/

Co-funded by the European Union

Урок 1: Сътрудничество

Дейности / Упражнения:

1.Ти си като мен, защото... /20мин/

Вие сте като мен, защото… и това ме кара да се чувствам… Нека всеки ученик нарисува името на друго дете в класа. След това накарайте всеки ученик да каже на всички защо смята, че те и другият ученик си приличат. Насърчавайте учениците да избират черти на характера, навици, интереси, а не материални и външни характеристики, и да се отнасят един към друг с уважение.

Случайният принцип на избор на ученик може да доведе до това деца, които по принцип не са близки, да се гледат и да намерят общ език.

Добра идея е да попитате учениците как се чувстват относно тези общи качества или интереси.

Основната цел на този урок е да обогати знанията на учениците за това какво е сътрудничество, защо е важно за един екип и как те могат най-лесно и ефективно да си сътрудничат.

Отговорите на въпросите са важни, защото чрез тях самите ученици могат да разберат, че работейки заедно, могат много повече, отколкото сами. Идеята на този урок е учениците да разберат, че могат да се справят сами със задачите си, но заедно, с помощта на екипа, могат много повече и резултатът ще бъде по-добър.

В заниманието могат да участват и ученици със специални потребности. Полезна дейност, в която учениците със специални потребности са равностойни участници, а останалите деца разбират, че независимо от различията си, могат да бъдат добър екип и да имат повече общи неща, отколкото различия.

Co-funded by the European Union

Урок 1: Сътрудничество

Резултат:

В резултат на тази дейност учениците се опознават по-добре. Те могат да открият нови качества на другите в класа и да създадат нови и по-добри взаимоотношения. Това занимание спомага за по-лесното формиране на групи, а също и за добрата и ефективна работа в екип.
https://rootsandwingskindergarten.com/kindergarten-teamwork/

Co-funded by
the European Union

Урок 1: Сътрудничество

Различни начини за по-нататъшно задълбочаване на знанията ви:

В раздел за саморефлексия на учениците се дава възможност да покажат какво са научили, разбрали и намерили за полезно. Всяка група получава лист с четири кръга. Всеки участник казва и пише с дума или изречение отговори на въпросите по-долу.

Резултати:
1. Какво научих за работата в екип?
2. Какво мина добре, какво може да се направи по-добре?
3. Как мога да използвам наученото за работата в екип
4. Какво трябва да направя, за да имам по-добър отбор следващия път?

Co-funded by the European Union

Урок 1: Сътрудничество

Заключение на урока:

При обучението в сътрудничество обучаемите демонстрират своите индивидуални умения и силни страни, които се признават и оценяват от другите ученици. Ефективното сътрудничество признава заслугите на всеки в групата, позволявайки на всяко дете да работи според силните си страни и да получава подкрепа от другите, когато е необходимо.
https://rootsandwingskindergarten.com/kindergarten-teamwork/

Препоръки за участие на родителите в подкрепа на онлайн дейностите на децата:

Родителите са един от трите най-важни фактора в процеса на обучение и изграждане на личността на децата. Ако родителите и учителите работят заедно, може ли това да има добър ефект за учениците. За добрата комуникация между децата и ефективната екипна работа на учениците, родителите имат важна роля.
Говорете за семейството като екип у дома и за съучениците на вашето дете като екип в училище. Всеки трябва да бъде уважаван и приеман.
Научете детето си, че е важно да приема другите, дори и да са различни. Говорете за важността да можете да работите, да учите, да играете в екип.
Обяснете, че всички в екипа са важни и че без тях успехът не би бил възможен.
Говорете за взаимно уважение и уважение към личността на другия и как това уважение води до цялостния успех на екипа.
Учете децата да отстояват мнението си, да защитават своите тези, без конфликти, но с ясни факти.

Co-funded by the European Union

Урок 2: Ние успяваме заедно

Въведение

„Събирането е началото. Да следваме заедно е напредък. Да работим заедно е успех”. - Хенри Форд.
Работата в екип помага за по-доброто разбиране на всеки проблем – когато децата си взаимодействат, те се учат едно от друго. Задават си въпроси и се опитват да намерят отговори, а постоянните дискусии и обмен на идеи помагат да се погледне проблемът от всички страни и да се намерят интересни решения – така се провокират въображението, креативността, приятелството.
Въпрос за размисъл: Как да бъдем ефективни в екип?

Co-funded by
the European Union

Урок 2: Ние успяваме заедно

Енерджайзер /
Дискусия:

Розов пръст

Учителят извиква цвят и част от тялото. Учениците трябва да намерят предмет в стаята с този цвят и след това да докоснат обекта с избраната част от тялото. Например, ако учителят извика „червен нос“, учениците трябва да намерят предмет, който е червен, и да го докоснат с носа си. Учителят продължава да нарича цветове и части на тялото.

За да подправите нещата, можете да добавите елемент на състезание към тази игра. Учениците, които са твърде бавни в изпълнението на задачата, могат да бъдат помолени да седнат. Последният останал ученик е победител.

Резултат:

Забавните дейности за учениците винаги ще доведат до активна промяна в класната стая, така че те се приемат с отворени обятия от почти всички ученици.

Co-funded by
the European Union

Урок 2: Ние успяваме заедно

Съдържание на модула/Теория:

Според една от най-кратките дефиниции на работата в екип това е „съвместна дейност за постигане на обща цел“. Умението за работа в екип е част от социалните и междуличностните умения, които водят до успех в живота. Уменията за работа в екип допринасят за приобщаващото образование, като позволяват на учениците да развият търпение и толерантност, уважение и взаимопомощ. Работата в екип помага на учениците да учат не само от учителя, но и един от друг, да събират различни идеи и да бъдат интелектуално обогатени от взаимодействието си с другите.

В 21 век способността за ефективна работа с другите, за сътрудничество и взаимодействие с тях се свързва със способността за критично мислене и решаване на проблеми, с комуникативни и креативни умения. Нещо повече, това е ключово умение за днешната работна среда, където взаимодействието и обменът на идеи са ключови.
Създаването на успешни екипи изисква време и търпение от страна на учителя и осъзнаването, че по този начин в класната стая се изгражда общност от съмишленици с общи правила и общи цели. Това е важно, защото в защитена среда децата се учат на търпение и толерантност, уважение и взаимопомощ и се подготвят за бъдещето, когато ще трябва да работят с други хора за постигане на поставена цел. Работата в екип помага на учениците да учат не само от учителя, но и един от друг, да събират различни идеи и да бъдат интелектуално обогатени от взаимодействието си с другите.

Co-funded by the European Union

Урок 2: Ние успяваме заедно

Съдържание на модула/Теория:

Когато работят в екип, децата се учат на споделена отговорност – да се грижат за своя успех и за успеха на другите, да си помагат и да им се помага. От друга страна, когато учителят дава групови задачи за изпълнение, това спестява време и оптимизира всички процеси.

В училище учениците се учат да следват правилата в класната стая, които включват съсредоточаване върху ученето, уважение и слушане, изпълняване на задачите навреме. Тези правила улесняват и груповата работа. Учителите, които развиват умения за работа в екип, трябва да се обръщат към тях, защото по този начин класът се развива като общност. Най-общо казано, умението за работа в екип се състои от четири елемента:

- организация на процеса;
-ефективно управление на работата и времето;
-представителство и защита;
-рефлексия, която позволява на учениците да осмислят процеса и участието си в него.

За реализирането на тези елементи учителите си поставят цели, които постигат с различни стратегии във времето.

Co-funded by the European Union

Урок 2: Ние успяваме заедно

Дейности / Упражнения:

Групирайте учениците на 4-5. Дайте на всяка група голям лист хартия и текст за четене: конкретна страница от учебника, тема от урока или научна статия. Оставете достатъчно време на учениците да прочетат и обсъдят текстовете. Групата изобразява на листа обобщената информация от прочетения материал.

Една визуализация може да включва рисунки, кратък комикс, таблица, времева линия, мисловна карта, асоциации, графики и др. Изискването е да не е само текст.

След това всяка група представя своя продукт пред класа.
Тази задача може да се използва в различни уроци, като текстовете, с които се запознават учениците, могат да се променят в зависимост от знанията, които трябва да се усвоят – математически, езикови, научни, творчески.

Учениците си помагат във всеки отбор. Всеки прави това, в което е най-добър. Който рисува добре, прави рисунка, който представя добре идеята, представя задачата на останалите накрая. По-креативните дават идеи. По този начин се изграждат умения за работа в екип, които се развиват с времето и са полезни, докато учениците се развиват като личности.

Co-funded by
the European Union

Урок 2: Ние успяваме заедно

Дейности / Упражнения:

Този тип упражнения са приложими и за ученици със специални образователни потребности. Те се насърчават да се социализират и да показват силните си страни.

Резултат:

Резултат: В резултат на тази дейност учениците разбират, че всеки член на екипа е важен и значим. Между отделните членове на екипа се изграждат добри отношения и уважение.
https://study.com/academy/lesson/teamwork-skills-in-the-workplace-definition-examples-quiz.html

Co-funded by the European Union

Урок 2: Ние успяваме заедно

Различни начини за по-нататъшно задълбочаване на знанията ви:

Наблюдавайте групи и модели на взаимодействие между учениците. Насърчавайте активното общуване.
Можете също да възложите индивидуална задача. Така всеки ученик ще може да структурира информацията според личните си предпочитания.

Такава творческа задача помага за систематизиране на информацията и е много ефективен начин учениците да запомнят новия материал. Позволява на учениците да представят информация по начин, който разбирам и който е най-близо до техния стил на учене.

Насърчете учениците, като също така обсъдите различни стратегии за запомняне на нова информация: за някои е лесно да класифицират нови понятия по сходство, за други да ги подредят йерархично, за трети да съставят смислени изречения с тях, за трети да използват комбинирани стратегии.

Co-funded by the European Union

Урок 2: Ние успяваме заедно

Различни начини за по-нататъшно задълбочаване на знанията ви:

Нека всеки сподели как се учи най-бързо и лесно.
В процеса на визуализиране на информацията мозъкът я обработва и обобщава, за да я редуцира до крайния продукт на листа. Ограниченото пространство на листа налага подчертаване на прочетеното, което значително помага на учениците да организират и организират своите знания. Всичко това е невъзможно без сложни мисловни процеси като анализ, синтез, създаване на логически връзки, генериране на изводи и заключение.

Резултати:
Кой е важен в отбора?
Защо е важно да уважавам партньорите си?
Как работата в екип ми помага да научавам нови неща по-лесно?
Как ме кара да се чувствам работата в екип?

Co-funded by the European Union

Урок 2: Ние успяваме заедно

Заключение на урока:

Груповата работа в обучението развива комуникативни умения, помага за преодоляване на комплекси и задръжки, за повишаване на самочувствието на учениците (Гюрова, 2006). При тази форма се използва колективна енергия, насочена към еднакво ценни резултати – както за всеки индивид, така и за групата като цяло. Целите са формулирани така, че да насърчават както индивидуалните, така и съвместните усилия. Съществено в случая е възможността за постигане на по-висока ефективност и производителност, осигурена от груповото обучение, както и за изграждане на взаимоотношения, основани на взаимно уважение и самоуважение
https://www.prodigygame.com/main-en/blog/team-building-activities-for-kids/

Препоръки за участие на родителите в подкрепа на онлайн дейностите на децата:

Посъветвайте родителите да работят като група с ученици извън училище. Те могат да включват работа в екип у дома, на почивка, в различни периоди от живота. Това би дало положителен ефект не само за развитието и усъвършенстването на уменията за работа в екип, но и би могло да подобри отношенията между деца и родители като партньори.

Co-funded by the European Union

Урок 3: Различни, но партньори

Въведение

„Всички конфликти, които преживяваме в света, са конфликти в самите нас.“ - Бренда Шошана

Работата в екип е ефективно средство за разрешаване на конфликти между различни ученици в един и същи клас. Когато в екип има участници, които имат конфликт помежду си, не се харесват или не искат да си дадат шанс да се опознаят и дори да станат приятели. На тази възраст учениците вземат решенията си на емоционална основа, например „Не харесвам Питър, защото той не харесва футбола“, следователно Петър не ми е приятел. Работата в екип е много добра възможност деца с различни интереси, способности и качества да участват заедно за постигане на основната задача, поставена в началото на урока. Това е добра възможност за емоционално, личностно израстване и разрешаване на възникнали в по-ранен етап конфликти между децата.

Co-funded by
the European Union

Урок 3: Различни, но партньори

Енерджайзер / Дискусия:

Подредете учениците да седнат в кръг, където всеки може да вижда останалите. Помолете всеки от тях да каже нещо, което наистина обича да прави – да играе футбол, да чете книги, да слуша музика, да решава проблеми, да пее и т.н. Дайте възможност на всички ученици да споделят своите интереси. След това ги инструктирайте да се разделят по двойки, всяка двойка да имате ученици с различни интереси. Ако изпитват трудности при групирането, помогнете им да съберат екипи.

Следващата задача на новите екипи е всеки участник да представи любимото си занимание по такъв начин, че да предизвика интерес у съотборника му и да го предизвика да се включи в следващото занимание.

Тази дейност помага на децата да гледат по различен начин на нещата, които обикновено не харесват. Освен това те разбират, че различните интереси не правят тези, които ги имат, по-лоши, неспособни и дори могат да бъдат приятели и партньори.

Резултат:

- Учениците ще получат повече информация за дейности, които са им непознати Учениците ще получат повече информация за дейности, с които не са запознати.
- Учениците ще се свържат със съученици, които имат различни интереси.
- Учениците ще споделят любимите си занимания и ще намират нови партньори за тях.

Co-funded by the European Union

Урок 3: Различни, но партньори

Съдържание/ теория

Най-кратката дефиниция на работата в екип е „съвместна дейност за постигане на обща цел“. Умението за работа в екип е част от социалните и междуличностните умения, които водят до успех в живота и кариерата. Екипната работа в училище предполага взаимодействие между ученици и учители, в което всеки допринася със своя опит, знания и разбиране и изгражда своите компетенции. Днес способността за ефективна работа с другите, за сътрудничество и взаимодействие с тях се свързва със способността за критично мислене и решаване на проблеми, с комуникативни и креативни умения. Нещо повече, това е ключово умение за днешната работна среда, където взаимодействието и обменът на идеи са ключови. Работата в екип е ефективно средство за разрешаване на конфликти между различни ученици в един клас. Когато в екип има участници, които имат конфликт помежду си, не се харесват или не искат да си дадат възможност да се опознаят и дори да станат приятели. На тази възраст учениците вземат решенията си емоционална основа, например „Не харесвам Петър, защото той не обича футбола“, следователно Питър не ми е приятел. Работата в екип е много добра възможност деца с различни интереси, способности и качества да участват заедно за постигане на основната задача, поставена в началото на урока. Това е добра възможност за емоционално, личностно израстване и разрешаване на възникнали в по-ранен етап конфликти между децата.

Co-funded by the European Union

Урок 3: Различни, но партньори

Съдържание/ теория

Онлайн обучението може да предостави възможности на учениците да опознаят своите съученици, които имат различни интереси и не са в приятелски кръг. С използването на технологиите учениците имат достъп до голям обем информация по всички предмети, както и до ресурси и материали, които учителите могат да използват, за да обогатят знанията и уменията на децата. Онлайн платформите могат също така да позволят работа в екип между ученици с различни интереси, като им се възлагат общи проекти. По този начин учениците с различни интереси могат да общуват и ще имат възможност да се опознаят и да разберат индивидуалните интереси на своите партньори. Ще открият и силните страни на учениците, които досега не са познавали добре поради различните им интереси. Освен това е възможно да се открият нови, интересни и полезни дейности, които да станат любими и дори чрез тях учениците да развиват своите знания, умения и таланти.

Co-funded by
the European Union

Урок 3: Различни, но партньори

Дейности / Упражнения:

Нека представим ситуацията отново, но този път Лили и Лало ще помислят за други игри и ще изберат една, която харесват и на двамата. Ще им помогнем да направят много дълъг списък от игри, които могат да играят. Какви други игри могат да играят?
Напишете възможностите на дъската.
Мислите ли, че може да има игра, която и двамата да харесват и да искат да играят?
Нека разберем. Ще представим ситуацията отново, но този път Лили и Лало ще се опитат да изберат игра, която и двамата искат да играят, като използват опциите на дъската.
След като разиграете тази ситуация, задайте въпросите по-долу и чуйте някои от отговорите на учениците, които доброволно са вдигнали ръце:
Какво мислите за избора, на който се спират?
• Добре ли е и за двама ви?
Да се упражняваме! Ще играем на музикални столове. Имам нужда от десет доброволци с техните столове.
Накарайте доброволците да подредят столовете си отпред, гръб един до друг.
Сега ще махнем пет стола, за да няма къде да седнат половината деца.
Ако вашите ученици са запознати с играта и времето за урока изтича, можете да преминете директно към модифицираната версия на играта.
Оригинална версия Доброволците застават до столовете си с ръце на гърба и се въртят в кръг, докато останалите пляскаме. Когато той вдигне ръце, всички хлопащи трябва да се изправят, а тези, които обикалят столовете, трябва да намерят стол, на който да застанат. Който не намери място губи.

Co-funded by the European Union

Урок 3: Различни, но партньори

Дейности / Упражнения:

Добре, хайде да играем!
Модифицирана версия Сега ще променим малко правилата: вместо едни да губят, а други да печелят, няма ли да е по-добре всички да спечелят? Тъй като няма достатъчно столове, когато спрем да пляскаме, десетте доброволци трябва да намерят начин всеки да седне на петте стола, които имаме тук. Но без да говорим!
Добре, хайде да играем!
• Какво мислиш?
• Как се почувстваха доброволците първия път? Как се справиха тези, които загубиха?
• Какво мислите за втората версия на играта?
• Кой загуби?
Възможен отговор: Никой.
• Кой спечели?
Възможен отговор: ВСИЧКИ.

Резултат:

Учениците разбират, че да си различен не е лошо и страшно. Може да бъде интересно и дори да влезе в списъка с любими занимания.

Co-funded by the European Union

Урок 3: Различни, но партньори

Различни начини за по-нататъшно задълбочаване на знанията ви:

По-долу можете да намерите някои полезни връзки:
https://www.youtube.com/watch?v=jg_Q34kGsKg

https://www.youtube.com/watch?v=QyXFirOUeUk&t=18s

https://www.education.com/worksheet/article/book-report-outline/

Резултат:

Какво ви хареса в този урок?
Какво още бихте искали да знаете по темата?
Мислите ли, че има нещо, което може да се подобри?
Какви техники за разрешаване на конфликти научихте?
Ще ги използвате ли в реална ситуация с ученици?
Какво беше лесно и интересно в този урок за вас?

Co-funded by
the European Union

Урок 3: Различни, но партньори

Заключение на урока:

Детските книги често засягат деликатни, но важни въпроси. Поради целевата си аудитория, детската литература е фокусирана, разбираема и свързана. Проблемите и въпросите могат да бъдат разгледани в истории от трето лице, а абстрактните концепции се споделят в запомнящи се истории. Поради тези причини детските книги могат да се окажат особено полезни при обучението на деца (и възрастни) на полезни техники за разрешаване на конфликти, независимо дали у дома, в училище, на работното място и др. Този списък компилира най-добрите книги в детската литература за показване и преподаване на разрешаване на конфликти.

Можете да видите целия списък тук:

https://bookroo.com/explore/books/topics/resolving-conflict

Препоръки за участие на родителите в подкрепа на онлайн дейностите на децата:

Заемането на позиция е умение, което изисква много практика. Важно е учениците да помислят как могат да отстояват себе си в ситуации, които ги карат да се чувстват неудобно или ги вбесяват. Ние, възрастните, можем да им помогнем, като им задаваме въпроси като:

„Вместо да кажеш, че не го харесваш. тъй като харесваш различни неща, какво можеш да кажеш на приятеля си, за да сме добър екип?“ или „Как да кажеш учтиво на съученика си, че не ти харесва да правиш това, което той харесва?“ Конфликти, спорове и ежедневна агресия в училище и извън него могат да бъдат възможности за насърчаване на този тип размисъл.

• Родителите също могат да помогнат в практикуването на асертивност у дома. Например, можете да насърчавате децата си често да се упражняват да говорят ясно и твърдо, но не агресивно, за това, което чувстват, мислят и искат.

• Много е важно да давате пример в отношенията си с децата, като отстоявате позициите си в ситуации, които ви ядосват. Например, можете да реагирате настойчиво, когато коригирате децата, след като са направили нещо, което ви притеснява, вместо да реагирате импулсивно.

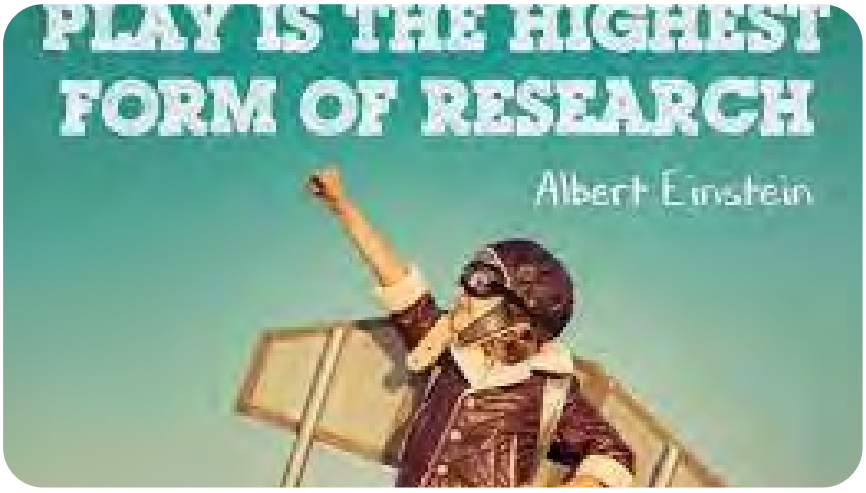
Co-funded by the European Union

Урок 4: Приключение

Въведение

„Играта е най-висшата форма на изследване“./ Алберт Айнщайн Едно от най-важните средства за формиране на социални умения у децата в начална училищна възраст е играта. Поставя ги в различни ситуации, събужда у тях инициативност, изобретателност и изгражда чувство на доверие и справедливост, които са необходими за формирането на социални умения като основа на успешното общуване както между децата, така и между тях и родителите, учителите и другите възрастни .

Играта доставя радост и преживявания, създава условия за себеоткриване. Това е най-подходящата форма за изграждане на положителни взаимоотношения, желания за сътрудничество и взаимопомощ, като в същото време дава възможност за лична изява.



Co-funded by
the European Union

Урок 4: Приключение

Въведение

По своята същност играта е една от основните дейности на човека в детството му. По своята структура тя не се отличава от структурата на другите дейности, но голяма разлика между нея и останалите е в съдържанието на нейната елементна структура. а по-късно и с игрови характер, детето започва да се оформя като субект на дейността, и то собствена. За първи път в играта и чрез играта детето може да задоволи своите потребности от функционален характер, а по-късно да реализира някакъв свой дизайн, който е освободен от регулиращата роля на реалната реалност. Въз основа на условността, която носи играта, детето може да извършва действия, чрез които пренася значението на един предмет върху друг, на една среда в друга. Средствата, които използва, също са условни и с тях детето може да извършва условни действия.

В играта, поради своя характер, детето може да прояви висока степен на самостоятелност и активност, която в други човешки дейности не е в състояние да реализира. Така играта се оказва единствената достъпна за него дейност, в която то може да бъде самостоятелен субект.

Co-funded by the European Union

Урок 4: Приключение

Енерджайзер/ Дискусия:

Зоопарк“ Необходими материали: достатъчно голямо и безопасно пространство.
За кого е подходяща играта: за деца в детска и предучилищна възраст.
Преди да започнете играта:
При броене 1, 2, 3... разделете класа на 3, 4 или 5 отбора. В зависимост от възрастта и възможностите на децата в класа можете да сформирате повече групи.
Задайте на всяка група конкретно животно. Първата група е слон, втората група е вълк, третата е куче и т.н. Заедно идентифицирайте звука, който издават животните. Вълкът - ти (Awww!), кучето - лае (Bow-Bow!). Какво прави слонът?
Уверете се, че всяко дете знае какво е животното. Смесете добре групите. Децата трябва да затворят очи.
Уверете се, че имате достатъчно място и наоколо няма опасни предмети, в които да се блъснат или спънат.
Как се играе играта:

Co-funded by
the European Union

Урок 4: Приключение

Енерджайзер / Дискусия:

Участниците държат очите си затворени по време на играта. Целта е да намерите животното като тях, като просто издадете звук, докато се разхождат из стаята. Посъветвайте ги да вървят бавно и ако решат да държат ръцете си напред, за да не се блъснат в нещо. Победител е отборът, който се групира първи. Играта може да приключи, когато всички групи намерят своите съотборници.
Указания:
Можете да разделите децата на отбори, като им дадете карти с еднакви животни. Ако имате 20 деца, които искате да разделите на 5 групи, за целта трябва да имате 4 еднакви карти.

След играта обсъдете дали им е било трудно или лесно, какви стратегии са използвали, за да се ориентират, дали са успели да си помогнат, докато са се търсили и т.н.
https://www.playworks.org/

Резултат:

- Учениците могат да играят като отбор.
- Учениците могат да се ориентират.
- Учениците могат да разработят стратегии за победа на отбора.
- Учениците се забавляват, докато играят.
- Учениците развиват социално-емоционални качества.

Co-funded by the European Union

Урок 4: Приключение

Съдържание/ теория

- Играта е най-достъпният вид дейност за децата, начин за обработка на впечатленията, получени от външния свят. Играта ясно показва мисленето и въображението на детето, неговата емоционалност, активност, развитие на потребността от общуване.
- Играта за детето е сложен, многофункционален и познавателен процес, а не просто забавление или забавно забавление. Благодарение на игрите детето развива нови форми на реакция и поведение, адаптира се към света около него, а също така се развива, учи и расте. Значението на игрите за децата е много голямо, тъй като през този период протичат основните процеси в развитието на детето.
- Играта е безценно средство за формиране на моралните и социални качества на детето.
- Играта формира положително отношение към приятели и други хора, с които детето общува чрез нея.
- По време на играта детето се развива и формира като личност, натрупва онези знания и умения, от които на по-късен етап ще зависи успехът му в живота.

Co-funded by the European Union

Урок 4: Приключение

Дейности / Упражнения:

Играта има и голямо образователно значение, тя е ясно свързана с обучението по време на преки образователни дейности, с наблюдения в ежедневието. Докато играят, децата учат цветове, форми, свойства на материалите, пространствени отношения, числови отношения, растения, животни. По време на играта детето се научава да преодолява трудностите, търсейки изход от ситуацията. А. В. Луначарски казва: „Не е вярно, че играта е несериозна“. За детето всяка игра е сериозна, защото докато играе, то живее. Някои игри развиват мисленето и общото зрение на децата, други развиват сръчността, силата, а трети развиват дизайнерските умения. Има игри с целенасочено обучение, развиващи характера, игри, които пряко въздействат върху психологическите качества на личността на детето. В тях децата се учат сами да решават игрови задачи и намират най-добрия начин да реализират плановете си. Използвайте знанията, изразете ги с думи. Интересната игра повишава умствената активност на детето и това може да реши по-труден проблем, отколкото при директно организирани учебни дейности.

Сладък проблем

Цел: да научите децата да решават малки проблеми чрез преговори, да приемат съвместни решения, да отказват бързо да решават проблеми във ваша полза подвижни игри: В тази игра всяко дете ще се нуждае от една бисквитка и всяка двойка деца ще се нуждае от една салфетка.

„Деца, седнете в кръг. Задължителна игра със сладкиши. За да получите бисквитки, първо трябва да изберете партньор и да разрешите проблем с него. Седнете един до друг и се гледайте в очите. Между вас ще има бисквитка на салфетка, моля, не я докосвайте още.

Co-funded by the European Union

Урок 4: Приключение

Дейности / Упражнения:

Тази игра има един проблем. Бисквитка може да бъде получена само от партньор, чийто партньор доброволно отказва бисквитката и ви я дава. Това е правило, което не трябва да се нарушава. Сега можете да започнете да говорите, но без съгласието на вашия партньор нямате право да приемате бисквитки. Ако бъде получено съгласие, бисквитките могат да бъдат взети.

След това учителят изчаква всички двойки да вземат решение и наблюдава как действат. Те могат веднага да изядат бисквитка, след като я получат от партньор и да разчупят останалите бисквитки наполовина и да дадат половината на партньора си. Някои хора не могат да решат проблема дълго време, кой все пак ще получи бисквитките.

„Сега ще дам на всяка двойка бисквитка. Обсъдете какво ще правите с бисквитките този път." Учителят отбелязва, че в този случай децата действат по различен начин. Децата, които разделят първата бисквитка наполовина, обикновено повтарят тази „стратегия на справедливост". Повечето от децата, които са дали бисквитки на партньор в първата част на играта и не са получили парче, сега очаквайте партньорът да им даде бисквитката. Има деца, които са готови да дадат на половинката си втора бисквитка.

Въпрос към учениците:

Кажи ми как се почувства?

Кой искаше да запази бисквитките? Какво направихте по въпроса?

Какво очакваш, когато си учтив с някого?

Всички ли бяха третирани справедливо в тази игра?

Кой отдели най-малко време за постигане на споразумение?

https://kerchtt.ru/bg/igry-dlya-preodoleniya-konfliktov-u-doshkolnikov-detskie-konflikty-i/

Co-funded by the European Union

Урок 4: Приключение

Дейности / Упражнения:

Водеща дейност през периода на ранното детство е играта. Чрез него децата опознават заобикалящата ги среда и задоволяват нуждата си от общуване. Играта изпълнява различни функции в процеса на растеж. Тя е средство и условие за развитие. Различните видове игри оказват пряко въздействие върху формирането на двигателния апарат, когнитивните процеси, речта и личностните качества. За децата с увреждания играта има три основни функции:

- Помага за адаптиране към нова среда.
- Засилва допълнителната рецепция и отклонява вниманието от съществуващото заболяване.
- Играта играе ролята на терапевтичен фактор През цялото детство децата се учат да се разбират и уважават, но е добре, ако започнат да придобиват такъв опит още при първата стъпка на общуване. Най-доброто, което възрастните могат да направят в такава ситуация, е да научат децата на социално приемливи норми на поведение и общуване.

Резултат:

Докато децата играят и се забавляват, те научават нови неща и разбират значението на екипната работа при разрешаването на конфликти и опознаването на другите.

- Учениците се учат да взаимодействат с другите в играта.
- Учениците играят в отбор.
- Учениците проявиха съпричастност. Те развиват своите социално-емоционални компетенции.

Co-funded by the European Union

Урок 4: Приключение

Различни начини за по-нататъшно задълбочаване на знанията ви:

Саморефлексия: Учениците могат да измислят нови игри, подобни на тези, които вече знаят, като променят правилата. По този начин те ще покажат креативност и способност за изява не само като играчи.
Изследване: Учениците могат да направят списък с любимите си игри. Най-предпочитаните игри могат да се добавят към списък с игри на класа и да се играят.
Игри: Учениците могат да участват в образователни, ролеви, физически и др. игри, които развиват и усъвършенстват темите в модула. Игрите могат да се играят индивидуално или в групи.

Резултати:
Защо е важно за мен да играя?
Трябва ли да имам партньори в игрите?
Какви игри харесвам най-много?
Какво научих за другите в отбора от играта?

Co-funded by the European Union

Урок 4: Приключение

Заключение на урока:

Едно от най-важните средства за формиране на социални умения у децата в начална училищна възраст е играта. Поставя ги в различни ситуации, събужда у тях инициативност, изобретателност и изграждане на чувство за доверие и справедливост, които са необходими за формирането на социални умения като основа на успешното общуване както между децата, така и между тях и родители, учители и други възрастни .

Играта доставя радост и преживявания, създава условия за себеоткриване. Това е най-подходящата форма за изграждане на положителни взаимоотношения, желания за сътрудничество и взаимопомощ, като в същото време дава възможност за лична изява.

https://games4esl.com/virtual-classroom-games-and-activities/

Препоръки за участие на родителите в подкрепа на онлайн дейностите на децата:

Насърчавайте детето си да играе: играйте заедно като партньори по време на онлайн дейности, включително техния напредък в обучението и предизвикателства.

Създайте график с определено време за онлайн обучение и игри. Това ще помогне на детето ви да бъде независимо, организирано и фокусирано и вие ще виждате напредъка му. Наблюдавайте онлайн дейностите на вашето дете, включително уебсайтовете и приложенията, които използва, и съдържанието, до което имат достъп. Уверете се, че използват безопасни и подходящи ресурси за игра.

Помогнете на детето си да развие ефективни стратегии за игра.

Хвалете детето, когато се справя добре, дайте положителна обратна връзка. Това ще им помогне и ще ги мотивира да се самооценяват и подобряват и изграждат увереност и самочувствие.

Самооценете техния напредък в обучението и идентифицирайте области за подобрение.

https://brightchamps.com/blog/conflict-resolution-skills-for-kids/

Co-funded by the European Union

Модул 4 - Самосъзнание

ВЪВЕДЕНИЕ НА МОДУЛА

Самосъзнанието е важно за развитието на всяко дете. Участието в дейности, които насърчават самосъзнанието, помага на децата да разберат по-добре кои са, какви са техните цели и да развият силно чувство за идентичност. Дейности като идентифициране на емоциите, разбор, отразяване на техния опит и разработване на стратегии за справяне могат да бъдат чудесни начини учениците да станат по-осъзнати. Децата могат да изградят увереност и да формират смислени взаимоотношения с другите, като участват в тези дейности.

Co-funded by the European Union

Урок 1: Разбиране на себе си, вашите емоции

Въведение

Самосъзнанието означава да имате силно разбиране за това кой сте. Това е важно качество, което трябва да притежавате, защото ви позволява да контролирате повече мислите и действията си.

Децата за първи път развиват самосъзнание около двегодишна възраст. Това е моментът, когато осъзнават, че са отделни индивиди от другите хора и неща.

Самосъзнанието е важно, защото ви помага да разберете вашите мисли и емоции. Освен това ви позволява да контролирате поведението си. Ако знаете как се чувствате, можете по-добре да управлявате реакциите си на ситуации. Важно е децата да имат силно самосъзнание, за да могат да разбират себе си по-добре и да познават своите предизвикателства. Например, ако някой има проблеми с емоциите, може да има смисъл защо той/тя се ядосва лесно или понякога също се чувства тъжен, но да не знаете това за себе си означава, че не изпитвате как тези чувства влияят на живота ви много по-късно надолу по линията, когато нещата станат по-сложни от преди - което никога не е забавно!

Като цяло, самосъзнанието е ключова съставка за воденето на щастлив и успешен живот. Като разберете себе си по-добре, можете да се подготвите за успех във всички области на живота си.

Co-funded by the European Union

Урок 1: Разбиране на себе си, вашите емоции

Въведение

Добре дошли в нашия раздел за разбиране на себе си и вашите емоции. Чувствали ли сте се някога щастливи, тъжни, ядосани или уплашени? Емоциите са голяма част от живота ни и могат да повлияят на това как се чувстваме, мислим и се държим.

В тази част ще научим за емоциите и как да ги разбираме по-добре. Ще обсъдим различните емоции, техните чувства и защо ги изпитваме. Ще научим и как тялото ни реагира, когато изпитваме определени емоции. Разбирането на нашите емоции е важно, защото ни помага да общуваме по-добре с другите, да вземаме добри решения и да се грижим за себе си. Когато разберем емоциите си, можем да се научим как да ги управляваме здравословно и да се чувстваме по-щастливи и по-уверени.

Готови ли сте да научите повече за себе си и емоциите си? Да започваме!

Снимка: CANVA

Co-funded by the European Union

Урок 1: Разбиране на себе си, вашите емоции

Енерджайзер/ Дискусия:

Енерджайзъра включва ученици, които образуват кръг. Учителят показва различни емоции като плач, гняв или щастие, като всеки в кръга имитира тези емоции един след друг и след това заедно.

Тази интерактивна дейност насърчава единството, емоционалното осъзнаване и съпричастността сред учениците. Енерджайзъра става ангажиращ и приобщаващ чрез адаптиране към различни възрастови групи и способности, като например опростяване на емоциите или включване на музика. След дейността дискусия изследва изразените емоции, подобрявайки емоционалната интелигентност на учениците и разбирането на другите. Този енерджайзър ефективно задава положителен тон на сесията, като насърчава активното участие и емоционалното изследване.

Резултат:

Повишено самосъзнание: учениците изследват различни емоции, като насърчават самосъзнанието и емоционалната интелигентност в сигурна обстановка. Подобрена комуникация: изразяването на емоции подобрява комуникационните умения, което позволява ясно изразяване и разбиране на чувствата. Подобрената емпатия: разбирането на различни емоции култивира съпричастност, насърчава състраданието и подобрените социални взаимодействия. По-добро емоционално управление: учениците се научават на здравословно емоционално регулиране и умения за справяне, разбирайки въздействието на емоции върху поведението. Подобрена групова сплотеност: съвместното изразяване на емоции укрепва екипната работа, създавайки положителна и подкрепяща групова динамика.

Co-funded by the European Union

Урок 1: Разбиране на себе си, вашите емоции

Съдържание/ теория

Модулът навлиза дълбоко в самосъзнанието и емоционалната интелигентност. Той осветява сложната връзка между емоциите, мислите и поведението. Участниците се научават да разпознават чувствата и да разбират влиянието им върху вземането на решения и взаимоотношенията. Обучението използва различни методи, от техники за саморефлексия като водене на дневник и упражнения за внимание до практически упражнения като сценарии за ролеви игри. Визуалните помощни средства, като емоционални колела, помагат при определянето и точното артикулиране на чувствата. Установените рамки от социално и емоционално учене обогатяват обучението, осигурявайки цялостно разбиране.

Преминавайки към онлайн платформи, обучението използва дигитални инструменти и интерактивни упражнения. Виртуалните симулации позволяват на участниците да практикуват емоционална регулация в различни сценарии. Дискусионните форуми служат като места за споделяне на опит, насърчавайки чувството за общност. Въпреки това, онлайн сферата поставя предизвикателства, по-специално поддържането на безопасна и приобщаваща среда. Интерактивни елементи като групови дейности и сесии за прекъсване противодействат на разединяването, осигурявайки активно участие. Персонализирани механизми за обратна връзка и индивидуални взаимодействия между фасилитатори и участници предлагат жизненоважна подкрепа, осигурявайки цялостно, потапящо и подкрепящо емоционално учене.

Co-funded by the European Union

Урок 1: Разбиране на себе си, вашите емоции

Дейности / Упражнения:

В изследването на самосъзнанието и емоциите, модулът ще завладее учениците чрез примери от реалния живот, използвайки близки сценарии, снимки, видеоклипове и истории. Увлекателна "Коя емоция?" дейността ще насърчи работата в екип, комуникацията и критичното мислене, тъй като учениците си сътрудничат в малки групи, за да идентифицират емоциите във вестникарски изрезки и да ги съпоставят със съответните емоджи карти. Материали като емоджи карти, изрезки от вестници, ножици, лепило и допълнителни визуални елементи като PowerPoint презентации, графики и плакати ще подобрят учебния опит. Освен това, модулът ще използва разнообразни интерактивни методи, включително открити дискусии в стил кафене, дебати, бързи игри и игри с карти с участие, насърчавайки среда, в която учениците могат свободно да изразяват своите емоции и мисли, докато практикуват активно слушане. Ще бъдат направени специални адаптации, за да се гарантира приобщаване, като например предоставяне на по-големи карти с емотикони и включване на сензорни елементи, което позволява на учениците с различни нужди да участват пълноценно в дейностите.

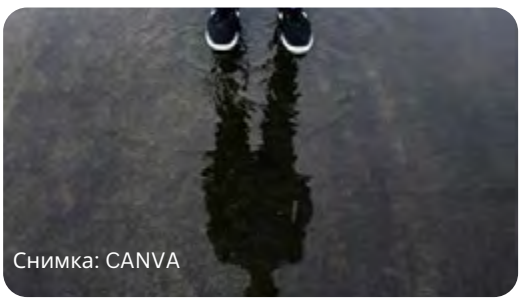
Co-funded by the European Union

Урок 1: Разбиране на себе си, вашите емоции

Различни начини за по-нататъшно задълбочаване на знанията ви:

Учениците на възраст 6-10 години могат да участват в различни дейности, за да подобрят емоционалното си съзнание и да проследят напредъка:

- Саморефлексия: Насърчавайте редовни проверки, при които учениците оценяват емоциите си или водят дневник за своите чувства и преживявания.
- Изследователски проекти: Възлагайте малки проекти, изследващи емоциите, позволявайки на учениците да навлязат по-дълбоко и да подобрят изследователските и презентационни умения.
- Въпросници: Използвайте анкети, подходящи за възрастта, за да съберете обратна връзка, като посочите силните страни и областите, които се нуждаят от подобрение.
- Емоционални игри: Внедрете игри като ролеви игри, емоционално бинго или шаради за чувства, за да развиете умения за емоционално разпознаване, което позволява на учениците да наблюдават напредъка си.
- Интерактивни викторини: Администрирайте увлекателни викторини в забавен формат, насърчавайки разбирането на емоциите и тяхното управление.
- Групова рефлексия: Насърчавайте дискусиите по двойки или кръгове, давайки възможност на учениците да споделят чувства и опит, насърчавайки взаимното обучение и комуникационните умения.



Снимка: CANVA

Co-funded by the European Union

Урок 1: Разбиране на себе си, вашите емоции

Заключение на урока:
Статията „Емоции за деца“ относно „Гордост, че съм в начален етап“ предлага разнообразни дейности, книги и ресурси, които да помогнат на малките деца да разберат и управляват ефективно емоциите си. Страницата включва стратегии, които да помогнат на децата да идентифицират и изразят своите емоции, да изградят съпричастност и да развият положителни умения за справяне.
https://proudtobeprimary.com/emotions-for-kids/

Препоръки за участие на родителите в подкрепа на онлайн дейностите на децата:
Участието на родителите е от съществено значение за насърчаване на онлайн ангажираността на децата с „Разбиране на себе си и вашите емоции“. Ето основните препоръки:

- Насърчавайте откритата комуникация: Създайте безопасно пространство за детето си, за да споделя открито емоции и преживявания.
- Наблюдавайте онлайн дейностите: Осигурете подходящи за възрастта и сигурни онлайн взаимодействия, като сте бдителни за потенциалните рискове.
- Участвайте заедно: Участвайте в дейности, видеоклипове или игри, свързани с емоции, насърчавайки свързването и разбирането.
- Подчертайте емоционалната интелигентност: Обсъдете нейното значение, насърчавайки приложението в ежедневието за по-добри взаимоотношения.
- Задаване на ограничения за време на екрана: Установете граници, за да избегнете прекомерното онлайн използване.
- Поддържайте връзка с училището: Поддържайте комуникация с учителите, за да сте информирани за заданията за емоционална интелигентност.

Co-funded by the European Union

Урок 2: Внимание и благодарност

Въведение

Добре дошли в урока за внимание и благодарност за ученици на възраст 6-10 години.
В този урок учениците ще изследват понятията внимателност и благодарност, разбирайки техните значения и как те могат да бъдат включени в ежедневния живот. Съзнателността, практиката на обръщане на пълно внимание на настоящия момент, помага за насърчаване на спокойствието и фокуса в различни ситуации, от спортни дейности до свободното време. Благодарността, мощна емоция, възниква, когато признаем актовете на доброта или оценим подаръците в живота си. Чрез дейности като поддържане на дневник на благодарността учениците ще се научат да признават и ценят положителните аспекти на живота си, насърчавайки щастието и благополучието. По време на този урок учениците ще се задълбочат в ползите от вниманието и благодарността, развивайки умения за изразяване на признателност и повишаване на цялостната си позитивност.

Co-funded by
the European Union

Урок 2: Внимание и благодарност

Енерджайзер / Дискусия:

За да се гарантира успехът на лова на чистачи, от решаващо значение е да се потвърди, че учениците са в подходяща среда с достъп до необходимите предмети и хора, като същевременно не ги разсейват. Преди да започне дейността, учителят може да ангажира учениците, като задава провокиращи мисли въпроси, свързани с вниманието и благодарността. Това не само ги затопля, но и оценява тяхното разбиране на тези понятия. По време на лова на чистачи учениците се насърчават да пишат или рисуват отговорите си върху шаблон, като насърчават саморефлексията и осигуряват осезаем запис на своя напредък. Освен това дейността може да бъде адаптирана за насърчаване на критичното мислене; учениците могат да идентифицират грешките и да обсъдят начини за подобряване, като използват творчески формати като комикси, за да направят учебното изживяване приятно и интерактивно. По този начин ловът на чистачи се превръща в увлекателен начин за култивиране на внимание и умения за критично мислене сред учениците.

Резултат:

Енерджайзера за лов на чистачи засилва активното участие, припомнянето на паметта и креативността, докато учениците търсят предмети, които предизвикват положителни емоции. Насърчавайки саморефлексията и вниманието, помага на учениците да се съсредоточат върху щастието, насърчавайки приятелството и позитивната атмосфера в класната стая. Тази дейност е оживен и увлекателен начин да започнете час, задавайки положителен тон за деня.

Co-funded by the European Union

Урок 2: Внимание и благодарност

Съдържание/ теория

В този урок за 6-10-годишни деца фокусът е върху преподаването на внимателност и благодарност. Вниманието, подчертаването на осъзнаването на настоящия момент и благодарността, оценяването на положителното, са ключови за емоционалното благополучие. Учителите използват интерактивни дейности като лов на чистачи и дървета на благодарността, за да ангажират учениците, насърчавайки тези основни умения.

Както във физически класни стаи, така и онлайн, тези дейности преминават безпроблемно. Виртуалният лов на чистачи и цифровите дневници на благодарност поддържат ангажираността и позволяват споделяне на опит в реално време. Дихателните упражнения и сесиите за внимателно оцветяване, провеждани чрез видео разговори, засилват важността на това да останеш присъстващ. Съвместните онлайн бели дъски улесняват споделените изрази на благодарност, като гарантират, че тези жизненоважни житейски умения се практикуват и ценят, независимо дали лично или виртуално.

Co-funded by the European Union

Урок 2: Внимание и благодарност

Дейности / Упражнения:

В дейността „Дърво на благодарността“ визуални средства като плакати, цветни листа и дървета учат децата на благодарност. След като участват в Лов на чистачи, учениците поотделно пишат или рисуват пет неща, за които са благодарни, след което споделят и прикрепят листчетата си към клоните на дървото. Този процес на сътрудничество насърчава работата в екип и активното ангажиране, докато учениците научават за важността на благодарността. Учителите подготвят материали предварително, а учениците използват моливи или маркери, за да изразят своята благодарност, подобрявайки социалните си умения чрез дискусия и размисъл.
Правят се адаптации, за да се погрижат за учениците със специални нужди, като например използване на помощни технологии или предоставяне на помощ от учители или помощници. Този приобщаващ подход гарантира, че всички ученици могат да участват, като подчертава фокуса на дейността върху изграждането на социални умения и насърчаване на смислени взаимодействия, насърчавайки положителна среда в класната стая.

Резултат:

Статията в блога за детски дейности „Дърво на благодарността за деца“ предоставя забавна и творческа дейност, която родители и учители могат да използват, за да научат децата на благодарността и важността на благодаренето. Страницата включва инструкции стъпка по стъпка и шаблони за печат за създаване на красиво и смислено дърво на благодарност, което може да бъде изложено в класната стая или у дома.
https://kidsactivitiesblog.com/47813/gratitude-tree-for-kids/

Co-funded by the European Union

Урок 2: Внимание и благодарност

Различни начини за по-нататъшно задълбочаване на знанията ви:

Саморефлексия: Учениците могат да използват дневници или работни листове, за да разсъждават върху това, което са научили, как са напреднали. Те могат да си поставят цели и да проследяват напредъка си към тези цели.
Проучване: Студентите могат да провеждат изследвания по темите, обхванати от модула, и да напишат доклад или да създадат презентация, за да покажат своето разбиране на материала.
Въпросници: Учителите могат да дадат на учениците въпросници, които да попълнят, за да оценят тяхното разбиране на материала и да идентифицират области, в които може да се нуждаят от допълнителна подкрепа.
Игри: Учениците могат да участват в образователни игри, които затвърждават концепциите, разгледани в модула. Игрите могат да се играят индивидуално или в групи.
Тестове: Учителите могат да прилагат тестове, за да оценят разбирането на материала от учениците и да идентифицират области, в които може да се нуждаят от допълнителна подкрепа.

Co-funded by
the European Union

Урок 2: Внимание и благодарност

Заключение на урока:

Статията „Grateful Children Printable Challenge“ в блога на Big Life Journal предоставя на родителите и преподавателите полезен инструмент за насърчаване на децата да култивират чувство на благодарност и признателност. Предизвикателството за печат предлага забавни и увлекателни дейности, които насърчават позитивното мислене, размисъл и внимание, като помагат на децата да развият по-положителен и устойчив възглед за живота. https://biglifejournal.com/blogs/blog/grateful-children-printable-challenge Курсът на Udemy „Внимателност за деца: Фокус и свобода за деца“ предлага изчерпателно ръководство за родители, болногледачи и преподаватели за обучение на деца на техники за внимателност, включително дихателни упражнения, медитация и йога пози. Курсът е предназначен да помогне на децата да подобрят фокуса си, да намалят стреса и безпокойството и да развият положителни социални и емоционални умения, които ще им бъдат от полза.

Препоръки за участие на родителите в подкрепа на онлайн дейностите на децата:

Активното участие е ключово за родителите, които подкрепят деца на възраст 6-10 години в онлайн дейности за внимание и благодарност. Насърчавайте ангажираността на семейството, осигурете безопасна онлайн среда, предлагайте насоки и улеснявайте размишляващи дискусии за техния опит. Най-важното е, че родителите трябва да моделират внимателност и благодарност в поведението си, вдъхновявайки децата си да възприемат тези практики.

Co-funded by the European Union

Урок 3: Реалистична самооценка

Въведение

В този урок децата ще изследват ценното умение за реалистична самооценка, ключов инструмент за разбиране на техните силни, слаби страни и възможности. Чрез увлекателни дейности и насоки учениците ще навлязат в саморефлексия, насърчавайки ги да размишляват върху своите постижения и предизвикателства. Сравнявайки тези преживявания с техните връстници, децата получават прозрения, които формират основата на тяхното самосъзнание. Освен това, урокът се фокусира върху практически техники за поставяне на цели, като дава възможност на учениците да се концентрират върху силните си страни, като същевременно признават области, които се нуждаят от подобрение. Конкретни и постижими цели ще бъдат изработени съвместно, като се набляга на проследяването на напредъка и празнуването на постиженията. Освен това урокът предлага възможности за непрекъснато учене, включвайки структурирани дейности като класове и семинари и неформални преживявания като доброволчество и изследване на нови хобита. Урокът също така се застъпва за търсене на обратна връзка от доверени източници, които учат децата как да използват конструктивна критика, за да усъвършенстват своите умения. Чрез овладяването на тези умения децата ще бъдат добре подготвени да се ориентират в своите лични и академични пътувания, насърчавайки чувството за самоувереност и постижения.

Снимка: CANVA

Co-funded by the European Union

Урок 3: Реалистична самооценка

Енерджайзер / Дискусия:

За тази конкретна тема за реалистична самооценка една енергизираща дейност може да включва молба на учениците да участват в бърза сесия за мозъчна атака за любимите си неща за правене. Това може да им помогне да ангажират умовете си и да бъдат подготвени за урока.

Друг вариант може да бъде да помолите учениците да се разделят по двойки и да се редуват да споделят едно нещо, в което са добри, и нещо, което биха искали да подобрят. Това може да помогне за оценката на техните предварителни знания и да даде на учителя представа откъде започват учениците.

Дейността може да бъде адаптивна чрез включване на умения за критично мислене, като например показване на комикс (аватар) с герой, който прави грешка и молба на децата да идентифицират грешката и да разработят начини, по които героят би могъл да подходи към ситуацията по различен начин. Това може да помогне за укрепване на идеята, че допускането на грешки е естествена част от ученето и растежа. Дейността не би изисквала непременно децата да записват нещо, но вместо това може да бъде улеснена чрез групова дискусия.

Резултат:

Документът предлага практически предложения и стратегии за родители и лица, които се грижат за тях, за да помогнат за насърчаване на мисленето за растеж у децата, като подчертава важността на усилията, постоянството и ученето от грешките.
https://drive.google.com/file/d/124SpB4vM9t6xfq1M5I1LevI7cjITo8kD/view?usp=sharing

Co-funded by the European Union

Урок 3: Реалистична самооценка

Съдържание/ теория

Реалистичната самооценка, изкуството да оценяваш своите силни и слаби страни, е основно житейско умение. Той дава възможност на учениците да разпознават области, които се нуждаят от подобрение, като същевременно празнуват своите постижения. Това самосъзнание ги подготвя да си поставят и постигат цели, да подобряват академичните и извънкласните резултати и да култивират самочувствие.

В този модул учениците ще участват в различни дейности, насърчаващи саморефлексията и поставянето на цели. Тези дейности включват водене на дневник и сесии за мозъчна атака, насърчаващи дълбока интроспекция. Интегрирани са интерактивни методи като ролеви и увлекателни игри, които насърчават себеизразяването и укрепват уменията за самооценка. Освен това учениците се насърчават да търсят обратна връзка от доверени възрастни и връстници, подобрявайки разбирането си за своите възможности и области за растеж.

В онлайн обучението интерактивни инструменти като викторини и видеоконференции улесняват самооценката. Онлайн инструментите за поставяне на цели и инструментите за проследяване на напредъка помагат на учениците да наблюдават растежа си, докато виртуалните ролеви дейности насърчават себеизразяването от разстояние. Чрез внушаване на навик за размисъл, поставяне на цели и търсене на обратна връзка, този модул предоставя на учениците основните умения за реалистична самооценка, гарантирайки, че те развиват самосъзнание, увереност и силно чувство за лична отговорност на живо и онлайн.

Co-funded by the European Union

Урок 3: Реалистична самооценка

Дейности / Упражнения:

Увлекателните дейности са инструмент за усъвършенстване на реалистичните умения на учениците за самооценка. Например, диаграмата „Силни страни и предизвикателства“ подтиква учениците да идентифицират своите силни страни и области, които се нуждаят от растеж в различни аспекти като академични занимания и хобита, насърчавайки самосъзнанието. Упражненията за поставяне на цели ги учат да създават измерими цели, като насърчават отчетността и проследяването на напредъка. Упражненията за обратна връзка насърчават конструктивната партньорска оценка, подобрявайки способността им да приемат и прилагат обратна връзка за подобрение. Сценариите за ролеви игри предоставят възможности за самооценка и вземане на решения, култивиране на умения за критично мислене. Дейностите за внимателност, като дълбокото дишане, подобряват тяхното самосъзнание и рефлексивни способности.

Приобщаването е от първостепенно значение, особено за ученици със специални нужди. Специализираните адаптации, като визуални помагала и опростени инструкции, гарантират тяхното активно участие, правейки тези дейности за самооценка достъпни и полезни за всеки ученик и насърчавайки подкрепяща и приобщаваща учебна среда.

Резултат:

Страницата „Връстнически и самооценка за ученици“ на уебсайта на Министерството на образованието на Нов Южен Уелс предоставя на учителите практически насоки и ресурси за прилагане на ефективни стратегии за самооценка и партньорска оценка в класната стая. Страницата предлага набор от примери и шаблони за инструменти за самооценка и партньорска оценка и съвети за подпомагане на учениците да развият своите умения за оценяване и да предоставят конструктивна обратна връзка на своите връстници.

Co-funded by the European Union

Урок 3: Реалистична самооценка

Различни начини за по-нататъшно задълбочаване на знанията ви:

Саморефлексията е от ключово значение за учениците, за да оценят своето учебно пътуване. Чрез методи като водене на дневник или използване на блогове, учениците могат да документират своите предизвикателства и подобрения с течение на времето. Изследователските проекти им позволяват да покажат своето разбиране, затвърждавайки знанията си в процеса.

Въпросниците и образователните игри предлагат практически начини за учениците да преценят своето разбиране и да идентифицират области за подобрение. Груповите дискусии дават възможност за съвместно обучение, при което учениците споделят своите предизвикателства и стратегии за напредък. Подсказвайки на учениците конкретни въпроси относно техния опит в ученето, те могат да оценят напредъка си, да потърсят подкрепа и да подобрят ефективно разбирането си.

Снимка: CANVA

Co-funded by the European Union

Урок 3: Реалистична самооценка

Заключение на урока:

Статията „Значението на преподаването на критично мислене“ в Journal of Future Learning се фокусира върху ролята на критичното мислене в образованието и неговото въздействие върху академичния и личния успех на учениците. Авторите разглеждат настоящото състояние на обучението по критично мислене и предлагат практически предложения за преподавателите да го включат в своята преподавателска практика.

https://journals.sfu.ca/flr/index.php/journal/article/view/24/81

Препоръки за участие на родителите в подкрепа на онлайн дейностите на децата:

Редовната комуникация е жизненоважна. Обсъждайте онлайн дейностите на детето си, изслушвайте притесненията му и осигурете необходимата подкрепа и насоки. Създаването на структуриран график за онлайн обучение и самооценка им помага да останат фокусирани, докато наблюдаването на техните онлайн дейности гарантира безопасно и подходящо използване на ресурсите.

Освен това предлагайте положително подкрепление за техните постижения, като насърчавате непрекъснатото учене и самооценка. Осигурете практическа подкрепа, като им помогнете да развият ефективни навици за учене и стратегии за учене. Бъдете модел за подражание за отговорно онлайн поведение и си сътрудничете с учителя си, посещавайки конференции, за да бъдете информирани за напредъка на детето си.

Co-funded by the European Union

Урок 4: Аз концепция - вътрешна

Въведение

Насърчаването на здравословна самооценка на учениците е от решаващо значение за цялостното им развитие. Насърчавайте положителния разговор със себе си чрез утвърждения, за да повишите увереността. Осигурете разнообразни възможности за успех в академичните среди, спорта и изкуствата, насърчавайки увереността и самочувствието. Празнувайте индивидуалността, оценявайте уникалните силни страни и предизвикателства на всеки ученик и предоставяйте конкретна, конструктивна обратна връзка, фокусирана върху усилията и напредъка. Създаването на положителна, приобщаваща среда в класната стая насърчава сътрудничеството и съпричастността на учениците, насърчавайки положителни взаимоотношения.

Децата могат да подобрят самооценката си в клас, като мислят позитивно, разпознават силните си страни, поставят си постижими цели и се обграждат с подкрепящи ги връстници. Възприемането на тяхната уникалност и оставането верни на себе си насърчава силна и положителна представа за себе си, което им позволява да постигнат целите си и да отпразнуват своята индивидуалност. Не забравяйте, че изграждането на здравословна представа за себе си е непрекъснато пътуване, което дава възможност на учениците да се чувстват добре със себе си и своите способности.

Снимка: CANVA

Co-funded by the European Union

Урок 4: Аз концепция - вътрешна

Енерджайзер/ Дискусия:

Урокът се фокусира върху самооценката и как тя влияе върху нашето поведение, емоции и взаимоотношения. Урокът има за цел да помогне на учениците да разберат идеята за самочувствието, как вътрешните и външните фактори го обуславят и че то не е фиксирано, но може да се промени с времето.

Урокът включва енергизираща дейност, при която учениците са помолени да сменят местата си според своите харесвания и нехаресвания, и групова дейност, при която учениците създават личен колаж и го споделят с връстниците си. Урокът включва и размисъл върху емоциите и как да реагираме здравословно. Целта е да се предоставят на учениците инструменти за саморефлексия, да се насърчи разнообразието и да им се помогне да изградят здравословна представа за себе си.

Резултат:

Планът на урока „The Long and Short of It: Exploring Height and Distance“ е предназначен за ученици от началното училище. Планът на урока има за цел да научи учениците на концепцията за измерване и как да използват стандартни мерни единици като инчове и футове. Дейностите също насърчават учениците да сравняват и контрастират измерванията на различни обекти. Като цяло планът на урока има за цел да помогне на учениците да разберат измерването и как то се свързва с ежедневието им. https://www.educationworld.com/a_lesson/lesson085.shtml

Co-funded by the European Union

Урок 4: Аз концепция - вътрешна

Съдържание/ теория

Разбирането на самооценката е неразделна част от личностното израстване, влияе върху мотивацията, отношението, поведението и устойчивостта. Този модул се фокусира върху динамичния характер на самооценката, като подчертава, че тя може да се променя с времето и се оформя от вътрешни мисли и външни взаимодействия. Студентите ще участват в упражнения за саморефлексия, за да подхранват здравословна представа за себе си, насърчавайки личното израстване и емоционалното благополучие.

Урокът започва с енергизиращо въведение и художествена дейност, където учениците създават автоколажи, за да отразяват емоциите си. Съвместното обучение се насърчава чрез дискусионни форуми и групови проекти, което позволява на учениците да споделят опит и идеи. Редовната обратна връзка, интерактивното съдържание като видеоклипове и викторини и упражненията за лична рефлексия повишават ангажираността и самосъзнанието. Урокът завършва с рефлексивна сесия, позволяваща на учениците да предложат обратна връзка и да оценят своите резултати от обучението.

Онлайн инструменти като Google Classroom, Kahoot!, Padlet, Quizlet и Flipgrid улесняват прилагането на този модул. Тези платформи позволяват интерактивни учебни изживявания, позволявайки на преподавателите да създават ангажиращо съдържание, да насърчават сътрудничеството, да оценяват напредъка на учениците и да насърчават задълбочено размишление.

Co-funded by the European Union

Урок 4: Аз концепция - вътрешна

Дейности / Упражнения:

Ангажирайте учениците в интерактивно самоизследване чрез разнообразни дейности: Започнете с упражнение за картографиране на ума, като ги насърчавате да създават подробни представяния за себе си, включително интереси и силни страни. Сдвоете ги за ролеви сценарии, за да изследвате чувствата на увереност и несигурност, и създайте лични колажи, като използвате списания, ножици и лепило, за да изразите своята идентичност и ценности. Освен това, насърчавайте положителния самостоятелен разговор, като карате учениците да пишат утвърждения, показвайки ги като видими напомняния на техните бюра или огледала и насърчавайки съвместното създаване на утвърждения в рамките на групата.

Осигурете приобщаване чрез адаптиране на дейности за ученици със специални нужди: Осигурете тактилни материали или аудио описания за ученици с увредено зрение и използвайте писмени инструкции или визуални помагала за тези с увреден слух. Тези модификации дават възможност на всеки ученик да участва пълноценно, осигурявайки приобщаваща и подкрепяща учебна среда, в която се празнува индивидуалността.

Резултат:

Ангажирайте учениците в самоизследване с дейности като картографиране на ума и ролеви игри, за да повишите увереността. Осигурете приобщаване чрез предоставяне на персонализирани материали за ученици със специални нужди, насърчаване на подкрепяща учебна среда за всички.

Co-funded by the European Union

Урок 4: Аз концепция - вътрешна

Различни начини за по-нататъшно задълбочаване на знанията ви:

Ръководената релаксация е прост, но ефективен начин да помогнете на децата, включително 6-годишните, да се отпуснат и да намалят стреса. В спокойна среда насърчете детето да затвори очи и да поеме дълбоко въздух, докато го насочвате към сканиране на тялото и упражнение за визуализация. Предоставените скриптове от списание Green Child предлагат основни инструменти за родители, учители и лица, които се грижат за тях, за да подкрепят децата в развиването на съзнателност и ефективното управление на стреса.

Използвайки тези скриптове, родителите и възпитателите могат да създадат спокойна атмосфера, в която децата да се отпуснат, да се научат да се съсредоточават върху дъха и тялото си и да развият основни техники за релаксация. Тези практики допринасят значително за емоционалното благополучие на децата, като им помагат да се справят по-ефективно със стреса и безпокойството.

Снимка: CANVA

Co-funded by the European Union

Урок 4: Аз концепция - вътрешна

Заключение на урока:

В заключение, Аз-концепцията е жизненоважен аспект от нашия живот, който засяга нашия образователен и социален живот и емоционалното ни развитие. Нашата представа за себе си непрекъснато се развива, повлияна от нашите вътрешни мисли и външни фактори като семейство, приятели, училище и медии. Положителната представа за себе си води до грижа за себе си, поставяне на граници и застъпничество за нашите нужди, докато отрицателната представа за себе си може да доведе до проблеми с психичното здраве и трудности при справяне с предизвикателствата на живота.

Учениците могат да подобрят своята представа за себе си, като говорят положително със себе си, приемат своите силни и слаби страни, създават цели, изграждат положителни взаимоотношения и приемат себе си. Самочувствието се обуславя от това как виждаме себе си вътрешно и как другите ни виждат външно. От съществено значение е да се изправим лице в лице, да разпознаем и разберем всички емоции, дори негативните, и да им отговорим по начин, който не причинява вреда на себе си или на другите. В крайна сметка нашата представа за себе си е гъвкава и може да се промени с времето.

Препоръки за участие на родителите в подкрепа на онлайн дейностите на децата:

Родителите играят жизненоважна роля в оформянето на онлайн дейностите и самооценката на децата си. Насърчаването на положителен самостоятелен разговор, насърчаването на положителни взаимоотношения и преподаването на умения за критично мислене са решаващи стъпки. Поставянето на цели, насърчаването на самоприемането, наблюдението на онлайн взаимодействията и обсъждането на важността на самооценката са ключови стратегии. Приспособяването на тези подходи към възрастта на детето и моделирането на положително поведение са от съществено значение за подхранването на здравословна представа за себе си.

Co-funded by the European Union

Модул 5 - Емоционален самоконтрол и положителна перспектива

ВЪВЕДЕНИЕ НА МОДУЛА

Емоционалният самоконтрол, който е от решаващо значение за управлението на емоциите по време на трудни ситуации, може да бъде насърчен при учениците от началното училище чрез дихателни упражнения и положителен говор. Тези методи подобряват осъзнаването на емоциите и учат на конструктивни отговори. Едновременно с това, положителна перспектива, наблягаща на оптимизъм и устойчивост, може да бъде внушена на учениците чрез практикуване на упражнения за благодарност и преформулиране на предизвикателствата като възможности за растеж, като се фокусира върху силните страни и постиженията.

Учениците придобиват основни житейски умения, които подобряват техния академичен и личен живот чрез интегриране на емоционален самоконтрол и положителна перспектива. Педагозите играят жизненоважна роля в преподаването на тези умения, като дават възможност на децата да изградят силни взаимоотношения, да се справят със стреса и да постигнат своите стремежи.

Co-funded by the European Union

Урок 1: За самоконтрола

Въведение

Този модул е предназначен да помогне на учащите да разберат и интерпретират социалните знаци за насърчаване на здрави взаимоотношения и изграждане на силни междуличностни умения. Чрез интерактивни дейности обучаемите ще развият разбиране за изражението на лицето, езика на тялото, словесните изрази и културните норми, свързани с изразяването на благодарност.

Чрез придобиване на по-добро социално съзнание, обучаемите ще могат да разпознават признаци на съгласие или несъгласие, одобрение или неодобрение и други емоции, изразени чрез невербална комуникация. В допълнение, модулът ще оцени способността на обучаемите да изразят признателност по подходящ начин към хората около тях.

В крайна сметка този модул има за цел да предостави на обучаемите необходимите инструменти за успешно социално взаимодействие във всяка среда.

Снимка: CANVA

Co-funded by the European Union

Урок 1: За самоконтрола

Енерджайзер / Дискусия:

Енерджайзера "Tap the balloon" комбинира физическа активност с уроци по самоконтрол. Преди дейността е полезно да се обсъди самоконтролът и да се оцени разбирането на учениците чрез целеви въпроси. По време на играта учениците упражняват самоконтрол, като чукват балони само когато е позволено, като избягват балони с определен цвят. След дейността сесията за разбор насърчава учениците да споделят предизвикателствата, пред които са изправени, и използваните стратегии.

Въпреки че писането/рисуването не е задължително, включването на рефлексивни практики като водене на дневник или споделяне на мисли подобрява ученето. Например, учениците могат да пишат/рисуват за ситуации от реалния живот, изискващи самоконтрол, свързвайки дейността с ежедневието си. За да повишите критичното мислене, започнете с анализ на комикси, като предизвикате учениците да идентифицират грешките. Това ги подготвя за последващото предизвикателство „Tap the balloon“, където те трябва да упражняват самоконтрол, докато остават наблюдателни и следват правилата на играта.

Резултат:

Енергизиращата дейност „Tap the Balloon“ въоръжава учениците с умения за самоконтрол, докато следват правилата и поддържат фокус. Упражненията за размисъл задълбочават тяхното разбиране, прилагайки самоконтрол в ситуации от реалния живот. Интегрирането на критичното мислене изостря вниманието им, насърчавайки дисциплинирани и съзнателни учащи.

Co-funded by the European Union

Урок 1: За самоконтрола

Съдържание на урока/теория:

Самоконтролът, често наричан сила на волята, е като умствен мускул, който ни помага да устоим на изкушенията и да вземаме обмислени решения. Тази способност се корени в префронталния кортекс на мозъка, областта, отговорна за вземането на решения и контрола на импулсите. Според психологическите теории самоконтролът е жизненоважен за управлението на емоциите, устояването на незабавните награди за дългосрочни цели и ефективното навигиране в социални ситуации.

Урокът за самоконтрол предоставя на учителите и учениците ключови умения за управление на емоциите за вземане на решения и постигане на лични цели. Акцентът, ролева игра, включваща разочароващи ситуации, се превръща в практически начин за учениците да прилагат стратегии за решаване на проблеми и саморегулиране, подчертавайки силата на търпението и адаптивността при управлението на емоциите.

Учителите могат да създават трудни сценарии, а учениците могат да говорят за тях във виртуални стаи, превръщайки ученето в забавно преживяване. Със страхотни инструменти като интерактивни дъски и емотикони уроците оживяват, поддържайки всички въвлечени и ангажирани.

След дейността можем да разговаряме и да споделяме мисли, като използваме функции като чат и анкети. Тези инструменти ни помагат да се учим един от друг и превръщат нашия онлайн клас в оживено и ангажиращо пространство.

Co-funded by the European Union

Урок 1: За самоконтрола

Дейности / Упражнения:

Организирайте пространство, достатъчно голямо за свободно движение на децата. Пуснете динамична музика и обяснете правилата: танцувайте с музиката, спрете и замръзнете, когато тя спре, и изпълнявайте задачи, изискващи самодисциплина, като избор на сладкиш. Покажете пример за самоконтрол, акцентирайки на внимателните избори по време на спиране на музиката. Започнете танците, спрете музиката за момент, като всички демонстрират самоконтрол. Стимулирайте изразително показване на самодисциплина. Продължете с танците след кратка пауза, въвеждайки разнообразни сценарии. Приключете активността с дискусия за срещнатите трудности и подчертайте значението на самоконтрола чрез осъзнато размишление.

Резултат:

В тази активност, децата развиват уменията си за самоконтрол чрез участие в двигателни дейности и въображаеми ситуации. Те упражняват внимание и вземане на решения, като "замръзват" в отговор на разнообразни сценарии. Активността стимулира творчеството, като децата визуално демонстрират самоконтрол. Следващите дискусии позволяват на децата да размислят за своите предизвикателства и успехи, углубявайки разбирането им за самоконтрола. Те също така развиват емпатия, като обмислят опита на другите, и осъзнават значението на обмислените избори в различни контексти, което допринася за тяхната емоционална интелигентност и социални умения.

Co-funded by the European Union

Урок 1: За самоконтрола

Различни начини за по-нататъшно задълбочаване на знанията ви:

Учителите могат да обогатят своите знания чрез участие в програми за професионално развитие, включително семинари и онлайн курсове, които се фокусират върху стратегии за самоконтрол и управление на класната стая. Участието в образователни общности, посещението на професионални конференции и изучаването на академични публикации и книги от експерти предоставят ценни умения и подходи, базирани на научни изследвания, за подобряване на преподавателските методи.

Сътрудничеството с колеги, както в рамките на училището, така и извън него, е съществено за разширяването на учителските знания. Участието в дискусии, обменът на опит и поканата на гост-лектори, като психолози или специалисти по поведение, предлагат разнообразни перспективи и практически техники. Използването на онлайн платформи и форуми дава възможност на учителите да се свързват с професионалисти от цял свят, насърчава културата на непрекъснато обучение и обогатява техния опит в насърчаването на самоконтрол сред учениците.

Снимка: CANVA

Co-funded by the European Union

Урок 1: За самоконтрола

Заключение на урока:

В резюме, този раздел, посветен на самоконтрола, предлага на учителите обширен арсенал от средства за развиване на това ключово умение у учениците. С помощта на ангажиращи дейности, задълбочени дискусии и гъвкави стратегии, учителите могат ефективно да насочват учениците към управление на емоциите, вземане на премерени решения и постигане на техните цели. Включването на интерактивни мултимедийни материали, адаптации за ученици със специални образователни потребности и създаването на подкрепяща образователна среда осигурява възможност за всеки ученик да развие устойчиви умения за самоконтрол.
Чрез насърчаване на самоконтрола в класната стая, учителите оборудват своите ученици с фундаментални житейски умения, които са от съществено значение за тяхното развитие и успех в различни области на живота.

Препоръки за участие на родителите в подкрепа на онлайн дейностите на децата:

Включването на родителите в урока по самоконтрол е от съществено значение за укрепване на ученето в класната стая. Родителите могат да помогнат, като създадат положителна цифрова среда у дома, определят граници за времето, прекарано пред екрана, и насърчават децата си да използват стратегии за самоконтрол в интернет. Регулярните разговори за онлайн опита на децата предоставят целенасочена подкрепа. Като въвеждат техники за самоконтрол в ежедневието, родителите, заедно с учителите, помагат на учениците да се ориентират уверено и отговорно в дигиталния свят.

Co-funded by the European Union

Урок 2: Гъвкав ум

Въведение

Модулът "Гъвкавият ум" се фокусира върху важността на гъвкавото мислене за решаването на проблеми и адаптивността. Студентите изучават как гъвкавото мислене стимулира креативността и приемането на нови идеи. Този раздел подчертава влиянието на ограниченото мислене върху поведението и включва различни дейности като игри, дискусии и упражнения за самоанализ, целящи усъвършенстване на гъвкавите мисловни процеси.

Участниците се включват в практически задачи за развиване на своите умения за решаване на проблеми, осъзнавайки значението на отвореността при справяне с предизвикателства. Гъвкавото мислене се превръща в ценен актив, който позволява на учениците да търсят иновативни решения и да се адаптират гъвкаво към променящи се обстоятелства. В края на модула, учениците разбират същността на гъвкавото мислене и придобиват практически инструменти за ежедневното му прилагане, насърчавайки отвореност към творческо решаване на проблеми и адаптивност.

Снимка: CANVA

Co-funded by the European Union

Урок 2: Гъвкав ум

Енърджайзър / Дискусия:

За да ангажирате учениците с темата за гъвкавото мислене, предложете им да измислят колкото се може повече различни начини за използване на обикновен домакински предмет, например лъжица или кламер. Насърчете тяхната креативност и способност да мислят нестандартно.

След това проведете дискусия относно това как гъвкавото мислене, като възможността да се видят множество употреби на един предмет, може да бъде полезно в ежедневието. Поощрете учениците да споделят примери от личния си опит, когато са трябвало да се адаптират към неочаквани обстоятелства и как гъвкавостта им е допринесла за решаването на проблема.

Този уводен енърджйазър е отличен начин за въвеждане на концепцията за гъвкаво мислене и за подготовка на учениците за останалата част от урока.

Резултат:

Енърджйазърът "Многократни употреби" успешно включва учениците в творческо мислене за различни приложения на обикновени предмети, стимулирайки гъвкавия подход към мисленето. Чрез динамични дискусии учениците размишляваха върху собствените си реални ситуации, осъзнавайки значението на адаптивността и иновативното решаване на проблеми. Тази активност не само представи концепцията за гъвкаво мислене, но и развиви у учениците умението да виждат предизвикателствата като възможности за творчески подходи. Тя заложи твърда основа за модула, подчертавайки значението на отвореността и различните перспективи в техния образователен процес.

Co-funded by the European Union

Урок 2: Гъвкав ум

Съдържание/ теория

В този раздел се фокусираме върху практическите приложения и теоретичните аспекти на гъвкавото мислене. Чрез разнообразни упражнения, учениците се стимулират да мислят творчески и да разглеждат различни перспективи, което укрепва тяхната способност да се адаптират в реални ситуации. Учениците изграждат практическо разбиране за гъвкавото мислене чрез участие в активности като мозъчни атаки и решаване на проблеми, които са основа на нашия подход и подчертават значението на практическите умения за развитие на гъвкаво мислене.

Подкрепата на гъвкавия ум при децата е като да помагате на техните мозъци да се превърнат в супергерои. Представете си мозъка, който се променя и адаптира като супергерой, учещ се на нови умения. Тази способност се нарича невропластичност и означава, че мозъкът формира нови невронни пътища, когато децата се сблъскват с различни предизвикателства и учат нови неща. Когато децата решават творчески проблеми и виждат света от различни гледни точки, техните мозъци стават по-силни, подобно на супергероите, които стават по-способни да се справят с предизвикателствата. Учителите и родителите играят ключова роля, като създават стимулиращи дейности и преживявания, които предизвикват умовете на децата. Това подпомага децата да станат по-гъвкави и способни да се справят с разнообразни ситуации, като ги формира в устойчиви личности. Така, учителите и родителите насочват младите супергерои към развиване на техните суперсили в забавна и обогатяваща среда.

Co-funded by the European Union

Урок 2: Гъвкав ум

Дейности / Упражнения:

Съберете децата за потапяне в света на разказването на истории и ролевите игри. Стимулирайте тяхното въображение да създават приказки и да изследват перспективите на различни герои. Тази активност подпалва тяхната креативност и ги насърчава да мислят гъвкаво, адаптирайки своите идеи към разнообразни сюжети. След това, предизвикайте техните умове с интересни пъзели и игри, които изискват разпознаване на модели.

Решавайки тези пъзели, те ще търсят различни решения, усъвършенствайки своите умения за решаване на проблеми и укрепвайки гъвкавото мислене. Добавете елемент на внимание с упражнения за дълбоко дишане и вълнуващи визуализации.

После позволете на децата да развихрят своите художествени таланти чрез гъвкави арт проекти, където нестандартните материали водят до иновативни творби. Тези дейности увеличават тяхната артистична гъвкавост и насърчават когнитивната гъвкавост и емоционалната регулация.

Резултат:

Тези дейности са полезни за деца на възраст между 5 и 10 години.

Решаването на пъзели и участието в творчески истории острят техните умения за решаване на проблеми. Освен това, въображаемите приключения и ролевите игри развиват гъвкавостта и адаптивността на техния мозък. Практикуването на внимателност в комбинация с арт проекти помага на децата да управляват по-ефективно своите емоции и мисли. Всички тези активности подготвят децата да се справят с предизвикателствата по креативен и уверен начин.

Co-funded by the European Union

Урок 2: Гъвкав ум

Различни начини за по-нататъшно задълбочаване на знанията ви:

Учителите могат да разширят своите знания за гъвкаво мислене, като се вдъхновяват от различни области като психология, образование и неврология. За да подхранват гъвкавостта в младите умове, преподавателите могат да прилагат рефлексивни методи като записване на ключови моменти в класната стая и експериментиране с различни подходи към преподаването. Важно е да се задават въпроси като: Как различните учебни методи влияят на адаптивността на учениците? Какви уникални преживявания могат да бъдат засечени и анализирани в дневниците?

Освен това, взаимодействието с експерти в областта на образователната психология и участието в онлайн форуми, посветени на креативни учебни стратегии, отваря пътя към нови идеи и перспективи. Тези взаимодействия предоставят богат източник на идеи, които обогатяват инструментариума на учителите за развиване на гъвкави мисловни умения у техните ученици.

Снимка: CANVA

Co-funded by the European Union

Урок 2: Гъвкав ум

Заключение на урока:

В този модул, учителите се запознаха с концепцията за гъвкаво мислене, оборудвайки се с ефективни инструменти за обогатяване на своите учебни методи. Те изследваха различните стилове на учене на всеки ученик, научавайки се да адаптират уроците си с точност и внимание. Осъзнавайки значението на социалния и културен контекст върху гъвкавото мислене, учителите създадоха класни стаи, които отразяват и празнуват разнообразието.

Поглеждайки напред, тези знания насочват учителите в подготовката на учениците за свят, изпълнен с несигурност и възможности. Обучението изисква гъвкави подходи, и учителите, оборудвани с уменията, придобити в този модул, са добре подготвени за това предизвикателство. Те са засяли семената на иновацията и напредъка, насърчавайки адаптивността и любопитството, и по този начин осигуряват светло и гъвкаво бъдеще за своите ученици. Този модул е заложил основите за бъдеще, в което ученето е непрекъснат процес и приключение, формиращо мислители и новатори, готови да водят пътя в неизвестното.

Препоръки за участие на родителите в подкрепа на онлайн дейностите на децата:

Родителите могат да насърчават разнообразни хобита и да се занимават с адаптивни дейности като пъзели, насърчавайки умствената гъвкавост отвъд академичните. Създаването на зони без технологии по време на хранене насърчава взаимодействието лице в лице, подхранвайки емоционалната интелигентност, която е от съществено значение за гъвкавото мислене.

Co-funded by the European Union

Урок 3: Решаване на проблеми

Въведение

В тази част ще се съсредоточим върху усъвършенстването на способностите на вашите ученици за решаване на проблеми чрез разнообразни дейности и упражнения, основно умение, което е от ключово значение както за личния, така и за академичния успех. Обхванатите теми обхващат разбиране на проблема, генериране на решения, избор на оптималното и прилагане и оценка на избраното решение. Освен това ще наблегнем на култивирането на критично мислене, креативност и сътрудничество между учениците, насърчавайки всеобхватен набор от умения за решаване на проблеми.

Учителите ще намерят различни ресурси, за да улеснят ангажирането и ефективното обучение на учениците. Тези ресурси включват проектирани планове за уроци, интерактивни работни листове и различни увлекателни дейности. Насърчаваме учителите да използват своята креативност и да адаптират тези ресурси, за да се погрижат за уникалните нужди и предпочитания на своите ученици - това е много важно за ангажирането на всички ученици еднакво.

Снимка: CANVA

Co-funded by the European Union

Урок 3: Решаване на проблеми

Енърджайзър / Дискусия:

В енергизиращата дейност „Човешки възел“ учениците са инструктирани да застанат в кръг, като се уверят, че са достатъчно близо, за да се докоснат и хванат за ръце с двама различни хора срещу тях. Всеки ученик протяга ръце и държи ръцете на двама различни хора в кръга, като внимава да не хване ръцете на хората, стоящи точно до тях. Предизвикателството пред групата е да се разплете, без да отпуска хватката си. Учениците трябва да общуват, да планират движения и да си сътрудничат ефективно, за да постигнат целта. Насърчете ги да работят заедно, да разработват стратегии и да решават проблеми в кръга. След успешно разплитане, улеснете кратка дискусия, за да обмислите техните комуникационни техники и стратегии за работа в екип, засилвайки значението на ефективното сътрудничество и подобрявайки разбирането им за целите на дейността.
Въпроси за разбор: Какво беше трудно в играта? Как разговаряхте с приятелите си, за да разрешите възела? Опитахте ли различни начини за разплитане на възела? Какво научихте за работата в екип?

Резултат:

Енерджайзърът "Човешки възел" подобрява уменията за работа в екип и комуникация при деца на възраст 5-10 години. Като си сътрудничат за разплитане на възела, учениците развиват способности за сътрудничество, комуникация и решаване на проблеми, като насърчават социалните връзки и засилват стойността на работата в екип за постигане на споделени цели.

Co-funded by the European Union

Урок 3: Решаване на проблеми

Съдържание/ теория

Решаването на проблеми е критичен познавателен процес, който включва идентифициране, анализиране и решаване на предизвикателства чрез логическо мислене. Този процес обикновено включва няколко ключови стъпки: определяне на проблема, събиране на релевантна информация, генериране на възможни решения, оценка на тези решения и избор на най-подходящото. Различни методи като метода на проба и грешка, мозъчна атака, анализ на коренните причини и научният метод се използват за намиране на ефективни решения, които отговарят на нуждите на всички засегнати страни.

Решаването на проблеми е съществено умение, което подпомага развитието на увереност, адаптивност и устойчивост. То е важно в множество области, включително наука, инженерство, бизнес и образование, и допринася значително за личния и професионалния успех. Развиването на ефективни умения за решаване на проблеми осигурява на индивидите инструментите, необходими за справяне със сложни ситуации, правейки ги по-гъвкави и иновативни в различни контексти.

В крайна сметка, умението за решаване на проблеми увеличава когнитивната гъвкавост, позволявайки на хората да подхождат систематично към предизвикателствата и да вземат информирани решения. Овладяването на това умение е ключово за успешното справяне с реални проблеми и гарантира способността на индивидите да процъфтяват в динамично променящата се среда.

Co-funded by the European Union

Урок 3: Решаване на проблеми

Дейности / Упражнения:

Тази дейност, наречена "Човешки възел", е отличен начин за развиване на уменията за комуникация и сътрудничество сред децата. Урокете ги на три отбора, като във всеки отбор има чекмедже, инструктор и зрител. Инструкторът дава устни указания на чекмеджето за рисуване на конкретен дизайн, докато зрителят използва само жестове за комуникация, за да помогне за точността на изображението.

За успешното провеждане на дейността, важно е да обясните ясно ролите на децата. Покажете пример, който да илюстрира как функционира играта. Изберете прости дизайни и се уверете, че инструкциите са ясни и подходящи за възрастта на децата. Задайте времеви лимит за всеки кръг, за да поддържате динамичност и да ангажирате децата. След всяка рунда, дайте възможност на отборите да обсъдят своите предизвикателства и успехи, насърчавайки ги да разработват стратегии и да усъвършенстват методите си на комуникация за следващия кръг. Целта е да се създаде забавна и образователна среда, която стимулира работата в екип и уменията за решаване на проблеми.

Резултат:

Упражнението "Групово рисуване" действително допринася значително за развитието на уменията за решаване на проблеми сред учениците. Те усъвършенстваха своите способности за сътрудничество и комуникация, като се научиха да следват инструкции с висока степен на точност. Чрез прилагането на креативни стратегии за решаване на проблеми, учениците развиха своите умения за критично мислене и ефективна работа в екип. Такива дейности не само подобряват академичните умения, но също така подготвят учениците за реални житейски ситуации, където сътрудничеството и адаптивността са от съществено значение.

Co-funded by the European Union

Урок 3: Решаване на проблеми

Различни начини за по-нататъшно задълбочаване на знанията ви:

Насърчаването на саморефлексията е мощен начин за задълбочаване на разбирането на учениците за решаване на проблеми. Предоставянето на насочвани подкани, като питане за най-предизвикателния проблем, който са решили, стъпките, които са предприели, и използваните стратегии ги насърчава да анализират критично своите подходи. Той подтиква учениците да обмислят уменията си за сътрудничество и комуникация, емоционалните си преживявания по време на решаване на проблеми и научените уроци от успехите и неуспехите. Размишлявайки върху тези аспекти, учениците придобиват ценна представа за процесите си на решаване на проблеми, като повишават самосъзнанието си и усъвършенстват техниките си. Освен това насърчаването на култура на учене в сътрудничество може допълнително да обогати знанията на учениците. Насърчавайте групови дискусии, където учениците споделят своя уникален опит при решаване на проблеми и стратегиите, които използват. Този интерактивен обмен им позволява да се учат от различни гледни точки, разширявайки своя инструментариум за решаване на проблеми. Насърчете ги да анализират различни методи за решаване на проблеми, използвани в групата, подчертавайки ефективността на работата в екип.

Co-funded by the European Union

Урок 3: Решаване на проблеми

Заключение на урока:

В заключение, тази учебна единица е обогатила учениците с ключови умения за решаване на проблеми, стимулирайки тяхното критично мислене и креативност. Чрез различни методи и практически упражнения, учениците научиха как да идентифицират проблемите, да генерират решения и да оценяват различните опции ефективно. Акцентът върху саморефлексията е задълбочил тяхното разбиране и е насърчил тяхното постоянно развитие.

За нас, като преподаватели, е вдъхновяващо да видим как учениците се справят с увереност с предизвикателствата и работят ефективно в екип. Тази учебна единица е подобрила техните академични умения и е насърчила развитието на устойчивост и колаборативни умения. Тези способности са ценни както в класната стая, така и в живота, осигурявайки им средства да се изправят с увереност пред бъдещи предизвикателства. Като насърчава любопитството и аналитичното мислене, тази единица е заложила твърда основа за бъдещите им усилия в решаването на проблеми, като ги подготвя за сложностите на света.

Препоръки за участие на родителите в подкрепа на онлайн дейностите на децата:

Родителите могат да помогнат на децата си да развият уменията си за решаване на проблеми в онлайн среда, като ги включват в интерактивни образователни платформи и обсъждат с тях реални житейски ситуации. Стимулирането на интересите на децата и следенето на техния прогрес може да подобри техните способности за решаване на проблеми.

Co-funded by the European Union

Урок 4: Контрол на импулсите

Въведение

Контролът на импулсите е жизненоважно умение, което може да се развие чрез практика. Докато учениците не се раждат с вродени способности за контрол на импулсите, родителите и учителите могат да им помогнат да научат този важен урок. В този модул ще се съсредоточим върху подпомагането на деца в начален клас и деца в предучилищна възраст (6-10 години) да подобрят своя контрол на импулсите, като разпознават и управляват своя стрес и дискомфорт.

Ще изследваме често срещано поведение, което може да показва предизвикателства за контрол на импулсите, като лъжа, кражба, унищожаване на неща и проблеми в училище. До края на този модул учениците ще разберат по-добре как се проявява дискомфортът в телата им и как да освободят този стрес.

Снимка от Джейсън Роузуел в Unsplash

Co-funded by the European Union

Урок 4: Контрол на импулсите

Енърджайзър / Дискусия:

Сканиране на тялото: Помолете учениците да заемат удобна поза, седнали или легнали. Нека затворят очи, да вдишат дълбоко и след това да издишат бавно. Насочете вниманието им към различни части на тялото, започвайки от пръстите и продължавайки към главата. Когато споменавате всяка част от тялото, инструктирайте ги да я отпуснат и да освободят всяко напрежение. Насърчете ги да си представят вълна от спокойствие, която преминава през всяка част, разтваряйки стреса и дискомфорта. По време на сканирането на тялото, използвайте успокояващи образи. Например, когато се фокусирате върху раменете, опишете как нежен бриз ги облекчава от напрежението. Продължете процеса, оставяйки няколко минути тишина след всяка част от тялото, за да усетят пълната релаксация. Завършете упражнението, като постепенно ги връщате към настоящия момент. Помолете ги да размърдат пръстите на ръцете и краката и да отворят очи.

Разбор: Какви усещания изпитахте по време на упражнението и как се почувствахте? Забелязахте ли промени? Можете ли да си представите ситуации извън класната стая, където това би било полезно?

Резултат:

Енърджйазърът за сканиране на тялото позволява на учениците да повишат самосъзнанието си, да идентифицират индикаторите за физически стрес и да научат ефективни техники за релаксация. Тази дейност улеснява по-дълбоко усещане за внимателност, подобрява способността им да управляват стреса и насърчава по-спокойна, по-фокусирана учебна среда.

Co-funded by the European Union

Урок 4: Контрол на импулсите

Съдържание/ теория

Модулът за контрол на импулсите представлява ключова основа за младите ученици, подчертавайки, че контролът на импулсите не е вродена черта, а умение, което може да се развие чрез практика и наставления. Теорията зад този модул се фокусира върху невропластичността, идеята, че мозъкът може да се променя и адаптира в отговор на опит и обучение. Тази концепция е основата за вярата, че контролът на импулсите е гъвкав и може да се усъвършенства с редовна практика.

Модулът е специално адаптиран към нуждите на децата в начален и предучилищен етап, като цели да развие тяхното разбиране, че дискомфортът често се проявява физически в тялото. Той насърчава учениците да изследват своето възприятие за контрола на импулсите, като ги включва в задълбочени дискусии и мозъчни атаки. Процесът насочва учениците към разпознаване на физическите индикатори на дискомфорт, което им помага да се справят с тези усещания по проактивен начин. Важен елемент на модула включва обучение на учениците как да изработват стресови топки, осезаем инструмент, базиран на сензорната терапия. Чрез предоставяне на този практически опит, модулът предлага конкретни техники за контрол на импулсите и насърчава по-дълбоко разбиране за това как физическите интервенции могат да облекчат стреса и напрежението. Модулът цели да осигури на младите ученици необходимите житейски умения за емоционална регулация и благополучие.

Co-funded by the European Union

Урок 4: Контрол на импулсите

Дейности / Упражнения:

В този модул учениците участват в две основни дейности, насочени към подобряване на контрола на импулсите. Първата дейност е мозъчна атака, при която учениците обсъждат дискомфорта и неговите физически прояви. Те провеждат интерактивни дискусии, за да изследват контрола на импулсите и да разберат как да управляват дискомфорта. Втората дейност се съсредоточава върху създаването на стрес топки. Учениците изработват тези инструменти за облекчаване на стреса в двойки или малки групи, като експериментират с различни материали за пълнеж. Тези практически дейности стимулират сътрудничеството, контрола на импулсите и уменията за управление на стреса.

За да се гарантира включването на учениците с увреждания, адаптациите са ключови. Модификации като предварително завързване на балоните или предоставяне на помощ прилагат двигателните предизвикателства за активността със стрес топките. Алтернативни материали и сетивни елементи улесняват достъпа. Дискусиите използват визуални средства и различни методи на изразяване, като рисуване. Игрите са адаптирани с по-големи или тактилни елементи и опростени правила. Ясните визуализации и помощните технологии осигуряват достъпно съдържание, подкрепяйки гъвкава и приобщаваща учебна среда.

Резултат:

Учениците развиват по-дълбоко познание за контрола на импулсите, като научават да разпознават физическите индикатори на дискомфорт и да прилагат ефективни стратегии за справяне с него. Изработването на стрес топки не само усъвършенства техните фини двигателни умения, но също така предоставя практически инструмент за управление на стреса и насърчаване на саморегулацията. Интерактивните дейности в модула стимулират сътрудничеството, комуникацията и уменията за контрол на импулсите.

Co-funded by the European Union

Урок 4: Контрол на импулсите

Различни начини за по-нататъшно задълбочаване на знанията ви:

За да разширите своите знания относно контрола на импулсите, обмислете изучаването на подходяща литература в областта на детското развитие, психологията и родителството. Участвайте в семинари и уебинари, организирани от специалисти по управление на детското поведение, и се включвайте в онлайн форуми с други родители и преподаватели. Практикувайте техники за внимателност и медитация, за да управлявате собствените си емоции и да бъдете положителен пример за учениците. Използвайте образователни ресурси като дейността със стрес топката, за да научите учениците на практически умения за контрол на импулсите. Размислете за собствените си реакции на стрес, за да разберете по-добре преживяванията на учениците. Отделете време да анализирате предизвикателствата, с които се сблъсквате при обучението за контрол на импулсите, като се фокусирате върху ключови изводи и области за подобрение. Оценете ефективността на активността със стрес топката в управлението на стреса и проучете допълнителни инструменти. Размислете как придобитите знания могат да бъдат полезни за други, които се борят с контрола на импулсите, насърчавайки съпричастност и подкрепа.

Снимка от Габриела Клеър Марино в Unsplash

Co-funded by the European Union

Урок 4: Контрол на импулсите

Заключение на урока:

При завършването на тази единица за контрол на импулсите, наблюдавахме значителни подобрения в емоционалната регулация и поведението на учениците. Чрез ангажиращи дейности като мозъчна атака и изработване на стрес топки, учениците развиха практически знания за управление на импулсите. Като преподаватели, ние формираме основни житейски умения и предоставяме важни инструменти за бъдещите им предизвикателства. Постоянното укрепване на тези умения им дава възможност да се справят с предизвикателствата с устойчивост и съпричастност.

Тази единица също така подчертава дългосрочното влияние на контрола на импулсите върху междуличностните отношения и вземането на решения. Това е ключово умение за създаване на положителна училищна среда. Като приключваме, е важно да запомним, че този процес на учене продължава. С фокус върху контрола на импулсите, ние насърчаваме цялостния растеж на учениците, формирайки емоционално интелигентни личности, готови за житейските предизвикателства.

Препоръки за участие на родителите в подкрепа на онлайн дейностите на децата:

Насърчаването на контрола на импулсите в онлайн среда е изключително важно за децата. Родителите могат да установят правила и ограничения за времето, прекарано пред екрана, помагайки на децата да разберат кога е необходима почивка. Регулярното обсъждане на техните онлайн преживявания може да ги научи как да управляват импулсивни действия като прекомерното кликване или непромисленото публикуване. Родителите могат да помогнат на децата да разпознават тригерите, които ги разстройват онлайн, и да ги научат на спокойни реакции. Включването на образователни приложения, които фокусират върху контрола на импулсите, може да превърне времето пред екрана в полезен образователен опит.

Co-funded by the European Union

Модул 6 - Адаптивност

ВЪВЕДЕНИЕ В МОДУЛА

Добре дошли в модула "Адаптивност"!

Целта на този модул е да подкрепи учителите в процеса на развиване на уменията и манталитета у учениците за адаптиране към променящи се условия и процъфтяване в динамично развиващия се свят. В рамките на модула ще изследвате качествата на адаптивните хора и стратегиите за адаптиране към промените. Ще научите за ползите от адаптивността, включително разширяването на перспективите и увеличаването на устойчивостта към стреса.

Ще имате също възможността да обсъдите значението на интуитивното вземане на решения и развиването на отворен манталитет в неизвестни ситуации. В края на модула ще можете да оцените собствените си нива на адаптивност и да реагирате уверено в разнообразни контексти и ситуации.

Надяваме се, че този модул ще бъде информативен и полезен за развитието на вашите адаптивни умения. Нека започнем!

Co-funded by the European Union

Урок 1: Приемане на промените и процъфтяване

Въведение

Приспособимостта е съществено умение, което улеснява индивидите да се адаптират към нови и променящи се обстоятелства. То им помага да се справят по-ефективно и да се открояват в различни сфери на живота, особено когато се изправят пред неочаквани предизвикателства или проблеми. В този модул ще разгледаме как да развиваме умения за приспособимост в себе си и как да обучаваме нашите ученици да развиват тази способност по време на тяхното развитие.

Приспособимостта е важна не само в академичната среда, но и като жизненоважно умение извън класната стая. В свят, който става все по-непредвидим, е важно индивидите да могат бързо да се адаптират към промените, да учат нови умения и да поддържат отворен ум за справяне с неочакваните предизвикателства.

Развивайки умения за приспособимост, учениците стават по-устойчиви, по-независими и по-добре подготвени да се справят с предизвикателствата, които ще срещнат в живота.

Co-funded by the European Union

Урок 1: Приемане на промените и процъфтяване

Въведение

В този урок ще изследваме ключовите стратегии, които могат да се използват за култивиране на приспособимост при учениците: насърчаване на манталитета за растеж, стимулиране на гъвкавост в стиловете на учене и подчертаване на стойността на пробването на нови неща. Освен това ще разгледаме как да насърчим положителното отношение към промяната и несигурността и как да управляваме стреса и тревожността в несигурни ситуации. Като научим тези стратегии, можем да помогнем на нашите ученици да развият ценно умение, което ще им бъде от полза през целия им живот.

"Мярката за интелигентност е способността да се променяш." - Алберт Айнщайн

Въпрос за размисъл: Какво означава да бъдеш приспособим?

Co-funded by the European Union

Урок 1: Приемане на промените и процъфтяване

Енърджайзър / Дискусия:

Сляп артист

Урокете участниците на двойки, като се уверите, че не могат да виждат един друг. На единия участник се дава предварително подготвена рисунка, като например животно или група хора. Този участник трябва да даде ясни инструкции на своя партньор, който ще се опита да нарисува същата картинка, без да вижда оригиналната. За да направите упражнението по-динамично и интересно в класната стая, можете да добавите различни условия. Например, можете да забраните задаването на въпроси или да наложите на участниците да рисуват с ръката, с която обикновено не пишат. Това упражнение е отличен начин да развиете комуникационни умения и да насърчите креативното мислене.

Резултат: Тази игра е разработена да илюстрира важността на гъвкавостта и способността за адаптация към нови ситуации, като по този начин въвежда концепцията за приспособимост. Участниците се учат да разчитат на инструкции и да се справят с неочаквани предизвикателства, като рисуване без да виждат оригиналната картинка или използване на не-писмената си ръка. Това упражнение помага на учениците да разберат как да бъдат по-гъвкави и да се адаптират в променящи се условия, което е ключово умение в динамичния свят, в който живеем.

Reflect:

- Какво научихте за своята способност да комуникирате ефективно, когато не сте могли да видите картината, която описвахте или рисувахте?
- Какви уроци извлякохте от тази дейност относно значението на ясната комуникация, вниманието към детайлите и приспособимостта и как можете да приложите тези уроци в други области на живота си?

Co-funded by the European Union

Урок 1: Приемане на промените и процъфтяване

Теория

Като образователни специалисти, разбираме, че светът се променя непрекъснато и нашите класни стаи трябва да се адаптират към тези промени. Обучението на учениците в уменията за приспособимост е от решаващо значение за техния успех както в класната стая, така и извън нея. Приспособимостта включва адаптиране на поведението в отговор на нови или променящи се обстоятелства, което е ключово умение за справяне с неочаквани ситуации и успех в динамичния свят.

В класната стая приспособимостта може да се прояви по различни начини. Например, тя може да означава адаптиране към различни стилове на учене и търсене на нови методи за усвояване на учебния материал. Докато някои ученици могат да предпочитат визуални средства, други могат да се справят по-добре с практически дейности. Като образователи, нашата задача е да разпознаваме и отговаряме на тези различия, за да осигурим ефективно обучение за всички ученици.

Насърчаването на учениците да бъдат отворени към нови преживявания и да пробват нови дейности или игри по време на почивките или свободното време е друг начин да ги научим на приспособимост. Това може да ги подготви да бъдат по-отворени и готови за нови изживявания в бъдеще.

Ученето на учениците да приемат неочакваните ситуации с достойнство и позитивизъм е също важно. В живота често възникват неочаквани обстоятелства, и е важно учениците да могат да се справят с тях. Насърчаването на манталитета за растеж и напомнянето, че грешките са възможности за учене, могат да помогнат на учениците да станат по-приспособими и устойчиви.

Co-funded by the European Union

Урок 1: Приемане на промените и процъфтяване

Теория

Приспособимостта е съществено умение за живота, което може значително да допринесе за процъфтяването на учениците. Като се научат да бъдат гъвкави и да поддържат отворен ум, те стават способни да разглеждат нови възможности и да остават позитивни дори в трудни ситуации. Това умение е от решаващо значение за справянето с предизвикателствата в личния и професионалния живот и за постигането на успех. Развиването на приспособимостта у учениците ги подготвя да се справят с бързо променящия се свят и да намират успешни решения в различни ситуации.

Подход към онлайн образованието:

Онлайн образованието наистина става все по-съществена част от образователния ландшафт. В този контекст, приспособимостта е изключително важна, тъй като учениците се сблъскват с нови предизвикателства, свързани с технологиите и начините на комуникация. Обучаването на учениците да бъдат приспособими в онлайн образователната среда включва помощта им да приемат нови технологии и инструменти, активно да търсят ресурси и подкрепа, както и да поддържат организация и фокус в самоуправляваща се учебна среда. Също така е важно да насърчавате учениците да се адаптират към промени във формата или структурата на онлайн курсовете и да модифицират своя стил на учене, за да отговарят на изискванията на различните курсове.

Co-funded by the European Union

Урок 1: Приемане на промените и процъфтяване

Теория

Приспособимостта е ключова в онлайн образованието, където учениците се сблъскват с нови предизвикателства, свързани с технологиите и начините на комуникация. Адаптирането към онлайн обучаваща среда включва отвореност към нови технологии и инструменти, активно търсене на ресурси и подкрепа, както и поддържане на организация и фокус в по-самостоятелна учебна среда.

Това също означава гъвкавост спрямо промените във формата или структурата на онлайн курсовете и коригиране на собствения стил на учене, за да отговаря на изискванията на курса. Развивайки уменията за приспособимост в контекста на онлайн образованието, учениците не само ще успеят академично, но и ще се подготвят за бързо развиващия се цифров свят на бъдещето.

В заключение, приспособимостта е ценно умение за живота, което улеснява индивидите да се справят с неочаквани ситуации и да процъфтяват в динамично променящия се свят. Обучавайки учениците в приспособимост, вие ги снабдявате с необходимите инструменти за успех както в училище, така и извън него.

Co-funded by the European Union

Урок 1: Приемане на промените и процъфтяване

Дейност: Адаптивна топка

Тази игра е отличен начин за развиване на уменията за приспособимост и работа в екип сред учениците. Учениците се разделят на малки отбори от двама или трима души. На един ученик от всеки отбор се дава топка, а целта е да поддържат топката във въздуха колкото се може по-дълго. Участниците имат 1 минута да измислят стратегия или ред на играчите, за да поддържат топката във въздуха.

Има обаче няколко правила, които трябва да се спазват:

1. Всеки играч може да докосне топката само веднъж.
2. Ако топката докосне земята, отборът, който е загубил владението над нея, трябва да се адаптира към новата ситуация и да измисли нова стратегия.

Новата ситуация включва противоположния отбор да реши, че един играч от загубилия отбор трябва да играе с едната си ръка зад гърба си.

Играта продължава, докато един от отборите не може повече да поеме наказания или да поддържа топката във въздуха. Тази игра не само стимулира креативността и стратегическото мислене, но също така насърчава учениците да се адаптират към променящи се обстоятелства и да работят заедно, за да постигнат обща цел.

Co-funded by the European Union

Урок 1: Приемане на промените и процъфтяване

Дейността "Адаптивна топка" е интерактивно упражнение, което обединява учениците в малки отбори от двама или трима, като ги предизвиква да работят заедно за поддържане на топката във въздуха колкото се може по-дълго. Освен това, учениците ще трябва да се адаптират към неочаквани промени, въведени от противоположния отбор, като например премахване на играч или ограничение да използват само една ръка.

За успешно справяне с тази задача, учениците трябва да практикуват ясна комуникация и координация на движенията си, за да поддържат топката във въздуха. Те също така трябва да бъдат гъвкави и да се приспособяват бързо към променящите се условия, като променят стратегиите си според ситуацията.

Необходимото оборудване за тази дейност включва топка, подходяща за игра на закрито. Образователните специалисти могат да използват таймер за следене на времевите ограничения и бяла дъска или друга писмена повърхност за записване на всички наказания или промени, въведени от противоположния отбор. Тази дейност е отличен начин да се насърчи тимовата работа, гъвкавостта и адаптивността сред учениците.

Co-funded by the European Union

Урок 1: Приемане на промените и процъфтяване

Различни начини да задълбочите знанията си:

Въпроси за самоанализ:

1. Какво разбрахте за приспособимостта и защо тя е важна в живота?
2. Как дейността "Сляп художник" ви помогна да осъзнаете значението на ясната комуникация и вниманието към детайлите при адаптирането към нови ситуации?
3. Кои методи за развиване на приспособимостта се оказаха най-ефективни за вас и защо?
4. По какъв начин играта "Адаптивна топка" ви стимулира да бъдете гъвкави и адаптивни и как си сътрудничихте с отбора си, за да преодолеете предизвикателствата?
5. Как възнамерявате да приложите наученото за приспособимостта в личния и академичния си живот?
6. Какви бяха вашите силни и слаби страни при адаптирането към нови ситуации по време на тези дейности и как планирате да подобрите своите умения в бъдеще?

Co-funded by the European Union

Урок 1: Приемане на промените и процъфтяване

Различни начини да задълбочите знанията си:

Въпроси за обсъждане:

1. Как оценявате значението на приспособимостта за успеха в живота и защо?
2. Какви методи прилагате за развиване на приспособимост и какви нови подходи научихте от тези дейности?
3. Според вас как технологиите и комуникацията увеличават значението на приспособимостта в съвременния свят?
4. Как училищата и образователните специалисти могат да подобрят подготовката на учениците за справяне с предизвикателствата на динамично променящия се свят?
5. Какъв съвет бихте дали на някого, който изпитва трудности с адаптацията към нова ситуация или се сблъсква с неочаквани предизвикателства?
6. По какъв начин смятате, че приспособимостта може да помогне на индивидите и общностите да преодолеят трудности и да постигнат своите цели?

Co-funded by the European Union

Урок 1: Приемане на промените и процъфтяване

Заключение на урока:

Урокът "Приемане на Промяната и процъфтяване" акцентира на значението на приспособимостта като основно умение за ориентиране в нови и променящи се обстоятелства. Развивайки уменията за приспособимост, учениците стават по-устойчиви, независими и подготвени за предизвикателствата, които могат да срещнат в бъдеще.

В урока разгледахме ключови стратегии за развитие на приспособимост, включително насърчаване на манталитета за растеж, стимулиране на гъвкавост в учебните стилове и акцентиране на важността от опитването на нови неща. Изследвахме също така как да насърчим положителното отношение към промяната и несигурността, както и управлението на стреса и тревожността в несигурни ситуации.

Освен това, урокът подчерта значението на приспособимостта в онлайн образованието, където учениците се сблъскват с нови предизвикателства, свързани с технологиите и комуникацията. Адаптирането към онлайн обучаваща среда включва отвореност към нови технологии и инструменти, активно търсене на ресурси и подкрепа, както и поддържане на организация и фокус в самостоятелна учебна среда.

Като цяло, развивайки своите умения за приспособимост, учениците могат да процъфтяват във всяка ситуация и да се подготвят за бързо развиващия се цифров свят на бъдещето.

Co-funded by the European Union

Урок 1: Приемане на промените и процъфтяване

Препоръки за участие на родителите с цел подкрепа на онлайн дейностите на децата:

За да подкрепят онлайн дейностите на своите деца и да култивират уменията им за приспособимост, родителите играят ключова роля. Ето някои препоръки за родителите:

1. Насърчаване на открита комуникация: Разговаряйте с децата си за техните онлайн дейности и преживявания, като активно слушате техните притеснения и предизвикателства.

2. Подкрепа за манталитета за растеж: Акцентирайте на значението на ученето от грешките и на опитването на нови неща.

3. Демонстриране на приспособимост: Бъдете отворени към нови технологии и инструменти и покажете гъвкавост при адаптиране към променящи се обстоятелства.

4. Предоставяне на насоки за управление на времето и организационни умения: Това е особено важно в онлайн обучаващите среди, където самостоятелната работа е ключова.

5. Подкрепа при търсенето на ресурси: Насърчавайте децата си да търсят ресурси и подкрепа, като например онлайн обучителни услуги или учебни групи с връстници.

С тези действия родителите могат значително да допринесат за развитието на уменията за приспособимост на своите деца, което е от съществено значение за тяхното образование и бъдеще.

Co-funded by the European Union

Модул 2:
Гъвкавост: Адаптиране и общуване

Въведение

Добре дошли в модула "Гъвкавост"! В края на този модул учениците ще разберат защо е важно да бъдат гъвкави, комуникативни и сътрудничещи, и как да прилагат тези умения в ежедневието си.

В днешния свят, където промените са постоянни и непредвидими, уменията за гъвкавост са от решаващо значение. Този модул ще се фокусира върху три ключови умения: приспособимост, комуникация и сътрудничество. Приспособимостта включва адаптиране към нови ситуации, комуникацията - ефективно общуване с другите, а сътрудничеството - работа заедно за постигане на обща цел.

Ще разгледаме значението на тези умения както в класната стая, така и в ежедневния живот, като предоставим практически съвети за тяхното развитие и усъвършенстване.

Co-funded by
the European Union

Модул 2:
Гъвкавост: Адаптиране и общуване

Въведение

След завършването на този модул, вие ще имате по-задълбочено разбиране за прилагането на уменията за приспособимост, комуникативност и сътрудничество в личния и професионалния си живот. Това ще ви помогне да сте по-добре подготвени за справяне с различните предизвикателства, които може да ви се изправят на пътя. Нека започнем!

Вдъхновяваща мисъл:
"Животът е 10% това, което ни се случва, и 90% как реагираме на него." - Чарлс Р. Суиндол.

Въпрос за размисъл: По какъв начин уменията за приспособимост, комуникативност и сътрудничество могат да ви бъдат от полза в личния и професионалния живот?

Co-funded by the European Union

Модул 2:
Гъвкавост: Адаптиране и общуване

Енърджайзър / Дискусия:

Енерджаизър “Саймън каза”:

Енерджайзърът "Саймън казва" е отличен начин за активиране и ангажиране на участниците в забавна и динамична дейност. Ето как да проведете играта:

1. Подредете участниците в кръг или на ред.
2. Обяснете правилата: "В играта 'Саймън казва' аз ще ви давам команди. Трябва да изпълнявате действието само ако кажа 'Саймън казва' преди командата. Ако изпълните командата без да съм казал 'Саймън казва', отпадате от играта."
3. Демонстрирайте играта с проста команда, като например "Саймън казва докоснете носа си", за да се уверите, че всички разбират правилата.
4. Започнете играта, като редувате команди с "Саймън казва" и без. Примери за команди могат да бъдат: "Саймън казва докосни пръстите на краката си", "Саймън казва завърти се на кръг", "Саймън казва скочи на място".

Тази игра е чудесен начин за развиване на вниманието и бързата реакция на участниците, като същевременно предоставя възможност за забавление и разтоварване.

Co-funded by the European Union

Модул 2:
Гъвкавост: Адаптиране и общуване

Енърджайзър / Дискусия:

1. (Саймън казва) докосни носа си с пръст.
2. (Саймън казва) вдигни лявата си ръка.
3. (Саймън казва) кимвай с глава три пъти.
4. (Саймън казва) ръкопляскай веднъж.
5. (Саймън казва) докосни пръстите на краката си с ръце.
6. (Саймън казва) завърти се на кръг бавно.
7. (Саймън казва) направи знак за мир с пръстите си.
8. (Саймън казва) вдишай дълбоко и издишай бавно.
9. (Саймън казва) потупай си главата и гали корема си едновременно.
10. (Саймън казва) стой на един крак за 10 секунди.
11. (Саймън казва) поздрави се с high five.
12. (Саймън казва) докосни десния си лакът до левия си коляно.
13. (Саймън казва) направи три малки скока напред и след това три малки скока назад.
14. (Саймън казва) сложи ръцете си на хълбоците и се люлей настрани.
15. (Саймън казва) престори се, че скок въже за 10 секунди.
16. (Саймън казва) докосни лявото си рамо с дясната си ръка.
17. (Саймън казва) затвори очи и брой до пет тихо.

Тези инструкции ще помогнат за създаването на забавна и динамична атмосфера, като същевременно насърчават участниците да бъдат внимателни и бързи в реакциите си.

Рефлексия и изводи:

Как играта "Саймън казва" ви наложи да проявите приспособимост и гъвкавост?

По какъв начин трябваше да адаптирате движенията си или стратегията си според променящите се указания?

Как можете да приложите уменията за приспособимост и гъвкавост, които сте развили чрез играта, в други сфери на живота си, като например в решаването на проблеми или работата в екип?

Co-funded by the European Union

Модул 2:
Гъвкавост: Адаптиране и общуване

Теория

Бъдете гъвкави е съществено, тъй като това означава да се адаптирате и приспособявате към нови ситуации. Това е полезно както в класната стая, така и в ежедневието. Притежаването на умения за гъвкавост означава, че сте способни да бъдете приспособими, комуникативни и да работите в екип. Нека разгледаме по-подробно защо тези умения са толкова важни.

Бъдете Приспособими

Първото ключово умение е приспособимостта. Това означава способността да променяте подхода си според ситуацията. Например, ако играете игра и приятелят ви предложи да преминете към друга игра, приспособимостта означава готовността да смените игрите. Това е ценно умение както в класната стая, така и в ежедневието.

Бъдете Комуникативни

Второто важно умение е комуникативността. Това включва способността да изразявате своите мисли и да слушате идеите на другите. Комуникативността е ключова за постигане на взаимно разбирателство. Това е основно умение както в класната стая, така и извън нея. Например, ако имате различни предпочитания за игра с приятел, комуникативността ще ви помогне да намерите общо решение.

Бъдете Сътрудничещи

Третото важно умение е сътрудничеството. То включва работата с другите за постигане на обща цел. Сътрудничеството улеснява постигането на по-големи успехи, отколкото ако работите самостоятелно. Това е ключово умение както в класната стая, така и в ежедневието. Например, ако играете игра и някой се затруднява, сътрудничеството означава да помагате един на друг, за да може всеки да продължи да участва в играта.

Co-funded by the European Union

Модул 2:
Гъвкавост: Адаптиране и общуване

Теория

В заключение, уменията за гъвкавост са от решаващо значение, тъй като те подпомагат както в учебната среда, така и в ежедневния живот. Развиването на гъвкавост ви позволява да сте адаптивни, комуникативни и да работите ефективно в екип, което са ключови умения за успешен живот. Помнете, че когато се сблъскате с нови предизвикателства, не бива да се страхувате да стъпите извън зоната си на комфорт и да опитате нещо ново. Бъдете гъвкави, това ще ви помогне да се справите и да процъфтявате в различни ситуации!

Онлайн среда:

В онлайн обучаващата среда, комуникацията придобива още по-голямо значение, тъй като физическите жестове и невербалните сигнали са ограничени. Поради липсата на пряко лице в лице взаимодействие, е от съществено значение да сте комуникативни, за да се уверите, че всички участници разбират общите цели и че учебният процес протича гладко. Ясната и ефективна комуникация помага на учениците да останат ангажирани, мотивирани и във връзка със своите съученици, учители и учебни материали.

В ситуация, където физическото присъствие липсва, учениците трябва да бъдат по-инициативни и креативни в търсенето на начини за комуникация. Онлайн инструменти като чат, електронна поща, видеоконференции и дискусионни форуми предоставят разнообразни възможности за поддържане на ефективна комуникация.

Co-funded by the European Union

Модул 2:
Гъвкавост: Адаптиране и общуване

Играта "Смяна!" е отличен начин да научите учениците на ефективна комуникация и адаптация към променящи се обстоятелства. Ето как може да се проведе играта:

1. Цел на Играта: Учениците трябва да сгънат хартиен самолет в рамките на времево ограничение.

2. Подготовка: Участниците се разделят на двойки. Във всяка двойка, един ученик започва да сгъва хартията на масата, докато седи на стол, а другият ученик чака.

3. Игра: По всяко време и колкото пъти пожелае, учителят може да извика "Смяна!", което насърчава учениците да сменят местата си и да продължат да сгъват самолета. Учениците имат 1 минута, за да сгънат своя идеален хартиен самолет.

4. Състезание: След като времето изтече, всички двойки хвърлят своите самолети. Самолетът, който отлети най-далече, печели.

5. Повторение: Играта може да се проведе в няколко рунда, за да даде възможност на учениците да усъвършенстват своите стратегии и умения за комуникация.

Тази игра е чудесен начин за развиване на комуникативни умения, стратегическо мислене и способността да работят заедно в екип. Освен това, тя е забавна и ангажираща, което насърчава учениците да се включат активно в учебния процес.

Co-funded by the European Union

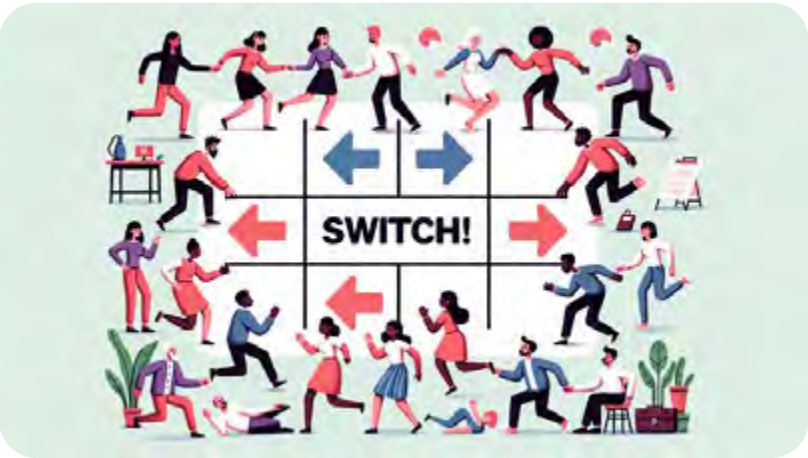
Модул 2:
Гъвкавост: Адаптиране и общуване

Различни начини да задълбочите знанията си:

След участието в играта "Смяна!", е важно да отделите време за рефлексия и да разгледате какво сте научили. Ето няколко въпроса, които могат да ви помогнат в този процес:

1. Рефлексия за Гъвкавост и Приспособимост:
   - Как играта "Смяна!" ви помогна да разберете значението на гъвкавостта и приспособимостта?
   - По какъв начин можете да приложите уменията за гъвкавост и приспособимост, които сте развили чрез играта, в ежедневния си живот или в училище?
2. Рефлексия за Комуникация в Онлайн Среда:
   - Според вас колко важна е комуникацията в онлайн среда и защо?
   - Какви стратегии бихте могли да използвате, за да подобрите вашата комуникация в онлайн обучаваща среда?
3. Рефлексия за Сътрудничество:
   - Как сътрудничеството с партньора ви в играта "Смяна!" повлия на вашето представяне?
   - Как можете да приложите уменията за сътрудничество, които сте развили в играта, в други групови проекти или дейности в класната стая или извън нея?

Отговорите на тези въпроси могат да ви помогнат да разберете по-добре значението на тези ключови умения и как те могат да бъдат приложени в различни аспекти на живота ви.



Co-funded by
the European Union

Модул 2:
Гъвкавост: Адаптиране и общуване

Различни начини да задълбочите знанията си:

Тези въпроси за дискусия са отличен начин да стимулирате размисъл и обсъждане сред учениците относно важността на гъвкавостта, комуникацията и сътрудничеството в образователния процес. Ето няколко предложения за обсъждане:

1. Гъвкавост и Приспособимост в Онлайн и Офлайн Световете:
   - По какъв начин бъдете гъвкави и приспособими може да ви помогне в различни ситуации, както онлайн, така и офлайн?
   - Какви стратегии или дейности бихте могли да предприемете, за да развиете още повече вашата гъвкавост и способност за приспособяване?
2. Ефективна Комуникация в Онлайн Обучаваща Среда:
   - Как ефективната комуникация влияе на вашето учебно преживяване онлайн? Можете ли да дадете конкретни примери?
   - Какви методи или практики бихте могли да използвате, за да подобрите вашите комуникационни умения в онлайн среда?
3. Значението на Сътрудничеството в Груповите Проекти:
   - Защо сътрудничеството е ключово за успеха на груповите проекти и дейности?
   - Как можете да насърчите и подобрите сътрудничеството сред членовете на вашата група в онлайн обучаваща среда? Какви са предизвикателствата и как можете да ги преодолеете?

Тези въпроси могат да доведат до продуктивни дискусии, които помагат на учениците да разберат и приложат тези ключови умения в своето образование и ежедневен живот.

Co-funded by
the European Union

Модул 2:
Гъвкавост: Адаптиране и общуване

Заключение на урока:

В заключение, гъвкавостта е ключово умение, което играе важна роля за успеха в различни аспекти на живота. Тя включва способността да бъдем приспособими, комуникативни и сътрудничещи, което е от съществено значение за адаптирането към нови ситуации и предизвикателства.

В съвременния свят, който се променя с бързи темпове, умението да бъдем гъвкави е изключително важно. Промените се случват непрекъснато и изискват от индивидите да се адаптират към нови обстоятелства и да се справят с неочаквани ситуации.

Развиването на гъвкавост помага на хората да управляват стреса по-ефективно, да решават проблеми по-креативно и да работят успешно в екип. Тези умения са ценни не само в професионалния контекст, но и в личния живот, като допринасят за по-пълноценно и адаптивно съществуване.

Co-funded by
the European Union

Модул 2:
Гъвкавост: Адаптиране и общуване

Препоръки за участие на родителите в подкрепа на онлайн дейностите на децата:

1. Насърчаване на Пробването на Нови Неща:
   - Подкрепяйте вашето дете да изследва нови интереси и дейности. Това може да включва участие в различни онлайн курсове или хобита.
   - Обсъдете с тях значението на излизането от зоната на комфорт и как това може да допринесе за тяхното личностно развитие.
2. Открита Комуникация:
   - Насърчавайте вашето дете да споделя своите мисли и преживявания, свързани с онлайн дейностите си.
   - Провеждайте редовни разговори за това, как се чувстват в онлайн обучаващата среда и какви предизвикателства срещат.
3. Задаване на Реалистични Очаквания:
   - Помогнете на вашето дете да разбере какво се очаква от него в онлайн дейностите и как да управлява времето си ефективно.
   - Подкрепете ги в поставянето на достижими цели и планирането на техните задачи.
4. Демонстриране на Гъвкавост и Приспособимост:
   - Бъдете пример за вашето дете, показвайки как се справяте с неочаквани ситуации и промени.
   - Споделяйте вашите собствени преживявания с адаптирането към нови предизвикателства.
5. Предоставяне на Възможности за Решаване на Проблеми:
   - Насърчавайте вашето дете да разрешава проблеми самостоятелно, предоставяйки подходящи предизвикателства според възрастта и уменията им.
   - Обсъдете различни подходи за решаване на проблеми и как те могат да бъдат приложени в онлайн дейности.

Чрез тези действия, вие ще помогнете на вашето дете да развие уменията си за гъвкавост и приспособимост, които са от съществено значение за тяхното образование и общо благополучие.

Co-funded by the European Union

Модул 3: Изграждане на устойчивост

Въведение

Добре дошли в модула "Устойчивост"! Целта на този модул е да ви оборудва с необходимите знания и практики за развиване на устойчивостта - ключово умение за преодоляване на трудности. Устойчивостта е способността да продължавате напред въпреки препятствията и трудностите. Това умение е изключително ценно, тъй като може да ви подкрепи в постигането на целите и преодоляването на препятствията в живота.

Защо е важен този модул:

В динамичния и предизвикателен свят, в който живеем, всеки от нас се сблъсква с трудности - било то при усвояването на ново умение, справянето с изпити или преодоляването на лични проблеми. Важно е да разполагаме с правилните инструменти и манталитет, за да можем да преодолеем тези трудности и да изградим по-силна и устойчива личност.

Co-funded by the European Union

Модул 3: Изграждане на устойчивост

Въведение

В рамките на този модул ще получите ценни насоки и стратегии за развиване на устойчивост. Ще разгледаме защо устойчивостта е ключова за успеха в различни аспекти на живота. До края на модула, ще имате по-дълбоко разбиране за същността на устойчивостта, методите за нейното култивиране и начините за прилагането ѝ в ежедневието.

Вдъхновяваща мисъл: "Успехът не е окончателен, провалът не е фатален: Това, което има значение, е куражът да продължавате." - Уинстън Чърчил

Рефлексивен въпрос: Какво представлява устойчивостта за вас лично? По какъв начин мислите, че устойчивостта може да ви подкрепи в преодоляването на предизвикателствата в живота?

Co-funded by the European Union

Урок 3: Изграждане на устойчивост

Енърджайзър / Дискусия:

Инструкции:

1. Подготовка:
   - Съберете участниците в кръг.
   - Обяснете, че ще представите различни предизвикателства, на които те трябва да отговорят с „Мога да се справя!“ изразявайки ентусиазъм и увереност.
2. Изпълнение:
   - Започнете с просто предизвикателство, например: „Тази вечер имате много домашна работа.“
   - Участниците отговарят колективно и енергично: "Мога да се справя!"
   - Постепенно увеличавайте сложността на предизвикателствата, като например:
     - „Трябва да представите нов урок пред колегите си на училищна среща.“
     - „Имате ученик, който не иска да участва в клас.“
     - „Трябва да наваксате всички ученици след неочаквано затваряне на училището.“
     - „Принтерът се е развалил, а ви трябват 50 копия за утрешния тест.“
     - „Вашата класна стая ще бъде наблюдавана от директора.“
     - „Имате 10 минути да подготвите урок за нова тема.“
     - „Трябва да преподавате допълнителен час днес без подготвен урок.“
3. Цел:
   - Целта е да се насърчи позитивно отношение и увереност при справяне с предизвикателства, както и да се развие умението за бързо адаптиране в различни ситуации.
4. Рефлексия:
   - След края на дейността, проведете дискусия относно усещанията на участниците и как подходът „Мога да се справя“ може да бъде приложен в реалния живот и професионалната практика.

Co-funded by the European Union

Урок 3: Изграждане на устойчивост

Теория

Устойчивостта е ключово умение, което ви позволява да продължавате напред, дори когато се сблъскате с трудности. Тя е жизненоважна за постигане на цели и преодоляване на препятствия. Ето някои начини, по които можете да развиете устойчивост:

1. Изправете се пред предизвикателствата: Устойчивостта изисква смелостта да се изправите пред трудностите. Независимо дали става въпрос за учене на ново умение или справяне с предизвикателна задача, важно е да продължите да се опитвате. Например, ученето за тест може да изглежда трудно, но с упоритост и усилия, вие ще усвоите материала и ще се справите добре.
2. Виждайте неуспехите като възможности за учене: Неуспехите не са краят на света, а по-скоро възможности за растеж и учене. Всяка грешка ви приближава една стъпка по-близо до откриването на успешен подход. Помнете думите на Томас Едисън, който видя своите неуспехи като стъпки към успеха.
3. Развивайте упоритост: Устойчивостта изисква упоритост и решимост да продължите, въпреки препятствията. Това означава да не се отказвате, дори когато се сблъскате с трудности, и да продължите да работите усилено за постигане на вашите цели.
4. Поддържайте позитивно отношение: Позитивното мислене е важно за устойчивостта. Вярата, че можете да преодолеете предизвикателствата и да постигнете успех, е ключова за поддържане на мотивацията и упоритостта.
5. Търсете подкрепа: Не се страхувайте да търсите помощ или насоки, когато се сблъскате с трудности. Подкрепата от учители, семейство и приятели може да ви даде допълнителна сила и ресурси за преодоляване на предизвикателствата.

Устойчивостта е процес на непрекъснато учене и адаптиране. Развивайки тези умения, вие ставате по-силни и по-подготвени да се справите с предизвикателствата в живота.

Co-funded by the European Union

Урок 3: Изграждане на устойчивост

Теория

Устойчивостта е способността да продължавате напред, дори когато се сблъскате с трудности. Това е ценно умение, което може да ви помогне да постигнете целите си и да преодолеете препятствията в живота. Ето няколко съвета за развиване на устойчивост:

1. Изправете се пред предизвикателствата: Устойчивостта изисква смелостта да се изправите пред трудностите. Независимо дали става въпрос за учене на ново умение или справяне с предизвикателна задача, важно е да продължите да се опитвате. Например, ученето за тест може да изглежда трудно, но с упоритост и усилия, вие ще усвоите материала и ще се справите добре.
2. Неуспехите са възможности за учене: Неуспехите могат да бъдат разочароващи, но не са краят на света. Те са възможности за растеж и учене. Всяка грешка ви приближава една стъпка по-близо до откриването на успешен подход.
3. Развивайте упоритост: Устойчивостта изисква упоритост и решимост да продължите, въпреки препятствията. Това означава да не се отказвате, дори когато се сблъскате с трудности, и да продължите да работите усилено за постигане на вашите цели.
4. Поддържайте позитивно отношение: Позитивното мислене е важно за устойчивостта. Вярата, че можете да преодолеете предизвикателствата и да постигнете успех, е ключова за поддържане на мотивацията и упоритостта.
5. Търсете подкрепа: Не се страхувайте да търсите помощ или насоки, когато се сблъскате с трудности. Подкрепата от учители, семейство и приятели може да ви даде допълнителна сила и ресурси за преодоляване на предизвикателствата.

Устойчивостта е процес на непрекъснато учене и адаптиране. Развивайки тези умения, вие ставате по-силни и по-подготвени да се справите с предизвикателствата в живота.

Co-funded by the European Union

Урок 3: Изграждане на устойчивост

Теория

Продължавайте напред, дори когато се чувствате изкушени да се откажете. Понякога отказването може да изглежда като лесният изход, но е важно да запомните, че за да постигнете целите си, трябва да продължите да се борите, дори когато се сблъскате с трудности. Предизвикателствата са временни, и с упоритост, вие ще достигнете до желаните резултати. Следващия път, когато се чувствате изкушени да се откажете, припомнете си защо сте започнали и намерете силата да продължите.

Онлайн подход:

Прегърнете технологията: Едно от големите предизвикателства в онлайн обучението е адаптирането към новите технологии. Вместо да се плашите от тях, опитайте се да ги приемете. Отделете време да се запознаете с различните инструменти и платформи, които са на ваше разположение. Не се колебайте да поискате помощ, когато ви е необходима.

Бъдете упорити: Онлайн обучението може да бъде предизвикателно, затова е важно да останете упорити. Ако се затруднявате с някоя концепция или задача, не се отказвайте. Продължавайте да опитвате различни подходи, докато не откриете този, който работи за вас. Помнете, че неуспехите не са краят, а възможности за учене и развитие.

Co-funded by the European Union

Урок 3: Изграждане на устойчивост

Теория

Поддържайте активна връзка: Онлайн обучението предлага уникалната възможност да се свързвате с ученици и учители от цял свят. За да се възползвате максимално от това, активно търсете връзки. Участвайте в онлайн дискусии, присъединявайте се към учебни групи и се свързвайте с други за подкрепа. Поддържането на връзка може да помогне да се чувствате по-ангажирани и свързани, което увеличава вашата устойчивост.

Бъдете адаптивни: Онлайн обучението постоянно се променя, затова е важно да сте гъвкави и адаптивни. Бъдете отворени за нови подходи и готови да експериментирате. Не се страхувайте да поискате обратна връзка и да правите корекции, когато е необходимо. Адаптивността ще ви помогне да останете устойчиви в лицето на нови предизвикателства и промени.

Co-funded by the European Union

Урок 3: Изграждане на устойчивост

Дейност: обратно броене

Обратното броене е динамична и стимулираща дейност, която насърчава учениците да развиват устойчивост, адаптивност и ефективна комуникация. Тази игра е отличен начин да се насърчи работата в екип и сътрудничеството, като същевременно предизвиква учениците да мислят бързо и да бъдат внимателни към действията на своите връстници.

Подготовка: Учениците се подреждат в кръг, като могат да стоят или да седят. Учителят обяснява правилата на играта и демонстрира как се играе.

Игра: Учениците започват да броят от едно до двадесет. Основното правило е, че няма фиксиран ред за броене. Всеки ученик може да извика следващото число, когато реши, че е подходящ момент. Ако двама ученици извикат едно и също число едновременно, играта се рестартира от едно.

Целта на играта е да се достигне до двадесет, без двама ученици да извикат едно и също число едновременно. Това изисква от учениците да бъдат изключително внимателни и да се съобразяват с останалите участници в играта. Те трябва да са готови да реагират бързо и да се адаптират към променящата се динамика на играта.

Обратното броене е вълнуваща и предизвикателна игра, която помага на учениците да развият важни умения за живота, като устойчивост, адаптивност и комуникация.

Co-funded by the European Union

Урок 3: Изграждане на устойчивост

Добавянето на времеви лимит към играта "Обратно броене" внася допълнително предизвикателство и насърчава учениците да работят по-бързо и ефективно като екип. Първоначално учениците може да се нуждаят от повече време, но с практиката ще станат по-умели в предвиждането на ходовете на своите връстници и в адаптирането към променящите се условия на играта.

След приключване на играта, проведете дискусия с групата, за да разгледате уроците, извлечени от дейността. Насърчете учениците да споделят своите чувства и мисли относно следните въпроси:

1. Преживявания при пропускане на число: Как се справиха с разочарованието от пропускането на число и какво ги мотивираше да продължат напред?
2. Стратегии за успех: Какви стратегии използваха, за да подобрят своята производителност и да достигнат до двадесет, въпреки ограниченията?
3. Работа в екип: Как сътрудничеството и комуникацията в групата допринесоха за успеха им? Как се адаптираха към различните стилове на игра на своите връстници?
4. Прилагане на уроците: Как могат да приложат наученото от тази игра в други аспекти на своя учебен и личен живот?

Тази дискусия ще помогне на учениците да осмислят и усвоят уроците от играта, като ги насърчи да размислят за важността на устойчивостта, адаптивността и ефективната комуникация в различни ситуации.

Co-funded by the European Union

Урок 3: Изграждане на устойчивост

1. За да организирате и проведете играта "Обратно броене" с група ученици, следвайте тези стъпки:
2. Събиране на групата: Съберете учениците, които ще участват в играта.
3. Обяснение на правилата: Обяснете на учениците, че целта е да броят от 1 до 20, като всеки може да извика число по всяко време. Уточнете, че ако двама ученика извикат едно и също число едновременно, броенето започва отново от 1.
4. Избор на хронометрист: Определете ученик или сами вземете ролята на хронометрист, за да измервате колко време отнема на групата да достигне до 20.
5. Старт на играта: Насърчете учениците да започнат броенето. Подчертайте, че трябва да бъдат внимателни и да слушат другите, за да избегнат припокриване на числата.
6. Наблюдение и насърчение: Наблюдавайте играта и предлагайте насърчение и подкрепа, където е необходимо.
7. Завършване на играта: Когато групата успешно достигне до 20, поздравете ги и запишете времето им. Ако не успеят, насърчете ги да опитат отново.
8. Увеличаване на предизвикателството: За да направите играта по-трудна, можете да увеличите диапазона на числата или да позволите на учениците да избират реда на числата.
9. Тази игра е отличен начин да насърчите учениците да работят заедно, да развиват комуникационни умения и да учат как да се адаптират към променящите се обстоятелства.

Co-funded by the European Union

Урок 3: Изграждане на устойчивост

Различни начини за по-нататъшно задълбочаване на знанията ви:

Въпроси за обсъждане:

1. Как играта "Смяна!" ви помогна да разберете значението на гъвкавостта и адаптивността? По какъв начин можете да внедрите тези умения в ежедневния си живот?

2. Защо ефективната комуникация е ключова в онлайн обучението? Какви методи можете да прилагате за успешно общуване в онлайн среда?

3. По какъв начин работата в екип с партньора ви влияеше на вашето представяне в играта? Как бихте могли да използвате този опит в бъдещи групови задачи или проекти?

Co-funded by
the European Union

Урок 3: Изграждане на устойчивост

Различни начини за по-нататъшно задълбочаване на знанията ви:

Въпроси за обсъждане:

1. Как гъвкавостта и адаптивността могат да ви бъдат от полза както в онлайн, така и в офлайн света? Как можете да развиете тези умения допълнително?

2. По какви начини ефективната комуникация влияе върху вашето обучение в онлайн среда? Как можете да подобрите комуникационните си умения?

3. Защо сътрудничеството е важно в груповите проекти и дейности? Как можете да насърчите сътрудничеството между членовете на групата в среда за онлайн обучение?

Co-funded by the European Union

Урок 3: Изграждане на устойчивост

Заключение на урока:

В заключение, помнете, че устойчивостта е умение, което можете активно да развивате и упражнявате, за да постигнете своите цели. Справянето с предизвикателствата, възприемането на неуспехите като възможности за учене и упоритостта, дори когато ситуациите са трудни, са ключови аспекти на устойчивостта.

Важно е да запомните, че можете да бъдете устойчиви, дори когато обстоятелствата изглеждат непреодолими. Вярата в себе си и във вашите способности ви дава силата да преодолеете всяко препятствие.

Така че, когато се изправите пред трудна задача или ситуация, спомнете си да вземете дълбоко въздух, да се фокусирате върху положителното и да си кажете: „Мога да се справя!“ С устойчивостта можете да постигнете целите си и да се развивате като индивид.

Co-funded by the European Union

Урок 3: Изграждане на устойчивост

Препоръки за участие на родителите в подкрепа на онлайн дейностите на децата:

Насърчавайте редовните почивки: Онлайн обучението може да бъде изтощително за учениците както умствено, така и емоционално. Подкрепете детето си да прави регулярни почивки, за да се възстанови и да намали стреса. Това може да включва активности на открито или просто време за отдих с любими занимания.

Подкрепете нагласата за растеж: Насърчавайте детето си да приема грешките и неуспехите като възможности за учене. Подчертайте значението на упоритостта дори при трудности и гледайте на предизвикателствата като на шансове за развитие.

Бъдете пример за устойчивост: Децата учат от поведението на възрастните около тях. Покажете устойчивост, като обсъждате как се справяте със стреса и преодолявате трудности. Споделяйте своите преживявания и как сте ги преодолели, за да научите детето си, че устойчивостта е умение, което се развива с времето.

Стимулирайте откритата комуникация: Окуражете детето си да споделя открито своите преживявания с онлайн обучението. Уверете го, че сте налични за подкрепа и че е нормално да се търси помощ при нужда.

Помощ при поставяне на цели: Работете с детето си за поставяне на реалистични цели и предоставете подкрепа в процеса на тяхното постигане. Това може да включва създаване на график за управление на времето или разделяне на големи задачи на по-малки, управляеми стъпки.

Co-funded by the European Union

Урок 4: Смелата стъпка: Ръководство за подобряване
Въведение

Импровизацията наистина е ценно умение, което подпомага развитието на адаптивност и креативност. Тя изисква способността да реагирате бързо на променящи се обстоятелства, да бъдете внимателни към околната среда и да се доверявате на своите инстинкти. В процеса на импровизация, важно е да се научите да приемате несигурността и да бъдете готови да поемате рискове, като същевременно поддържате внимание към текущия момент. Импровизацията не само подобрява способността за бързо мислене и креативност, но също така укрепва комуникационните умения и способността за работа в екип. Тя насърчава слушането и отговарянето на идеите на другите, което е особено важно в групови ситуации, както в образователната среда, така и в професионалния живот.

Практикуването на импровизация може да бъде забавен и ефективен начин да развиете тези умения. Това може да включва участие в импровизационни игри или уъркшопи, които предизвикват участниците да мислят на крак и да реагират на неочаквани сценарии. С течение на времето, тези умения могат да се пренесат в ежедневния живот, като ви помогнат да станете по-гъвкави и уверени в справянето с неочаквани ситуации.

Co-funded by the European Union

Урок 4: Смелата стъпка: Ръководство за подобряване
Въведение

Импровизацията е мощен инструмент, който може да бъде използван в множество контексти, от театрални представления до ежедневни ситуации. Тя изисква от вас да бъдете гъвкави, креативни и адаптивни. Разглеждането на принципите на импровизацията, като "да и...", подкрепата на партньора, бъдете конкретни и активни, е отличен начин да развиете тези умения.

Принципът "да и..." насърчава приемането на идеите на другите и добавянето на вашите собствени, което води до по-богато и креативно изживяване. Подкрепата на партньора ви помага да създадете позитивна и подкрепяща среда, където всеки се чувства ценен и важен. Бъдете конкретни и активни помага да се поддържа енергията и да се даде посока на сцената или ситуацията.

Цитатът на Мартин Шорт подчертава, че импровизацията ви води в неизследвана територия, което е вълнуващо и предизвикателно. Това изисква от вас да бъдете отворени за нови идеи и готови да реагирате на момента.

Въпросът за размисъл ви кани да разгледате собствените си преживявания с импровизацията. Помислете за момент, когато сте трябвали да реагирате бързо и да използвате своята креативност, за да се справите с неочаквана ситуация. Как тези умения могат да бъдат приложени в други аспекти на живота ви? Размислете как можете да използвате тези умения, за да подобрите своята способност да импровизирате и да се адаптирате в различни ситуации, както в личния, така и в професионалния си живот.

Co-funded by the European Union

Урок 4: Смелата стъпка: Ръководство за подобряване

Енърджайзър / Дискусия:

Дейността "Да, и..." е отличен начин да насърчите импровизацията и креативността в групата. Ето как можете да я проведете:

1. Урокете групата на двойки. Всяка двойка трябва да седне или да застане един срещу друг, за да улесни комуникацията.

2. Обяснете правилата: Единият участник започва с изречение, което започва с "Аз съм..." или "Аз правя...". Например, "Аз съм на плажа".

3. Другият участник отговаря с "Да, и..." и добавя нещо към историята. Например, "Да, и нося си дъската за сърф".

4. Първият участник отново отговаря с "Да, и..." и продължава историята. Например, "Да, и ще хванем големи вълни".

5. Продължете този обмен, като се редувате, като всеки път добавяте нов елемент към историята.

6. Насърчете участниците да бъдат колкото се може по-креативни и да изграждат интересна и забавна история.

7. След няколко обмена, може да прекъснете и да обсъдите как се е развила историята, какво са научили участниците и как са се чувствали по време на дейността.

Тази дейност помага на участниците да развият умения за слушане, да бъдат отворени към идеите на другите и да създават съвместно съдържание. Тя също така стимулира бързото мислене и креативността, което е от съществено значение за импровизацията.

Co-funded by the European Union

Урок 4: Смелата стъпка: Ръководство за подобряване

Енърджайзър / Дискусия:

Рефлексия:

Считате ли, че е предизвикателство да развивате творчески реакции на момента? Защо или защо не? Какво извлечохте от опита с изслушване и активно реагиране на идеите на вашия партньор? Можете ли да представите начини, по които принципът на "да и..." може да подобри вашите умения за комуникация и сътрудничество както в личния, така и в професионалния ви живот? Какви други умения успяхте да развиете или практикувате по време на тази дейност, като например бързо мислене, адаптивност или креативност? Можете ли да ги приложите в различни аспекти на своя живот?

Co-funded by the European Union

Урок 4: Смелата стъпка: Ръководство за подобряване

Теория

Помагайте на партньора си да изглежда добре
Импровизацията се основава на съвместната работа с други хора. Това означава, че, докато се стремите да бъдете забавни, също така искате всички останали в сцената да изглеждат добре. Ако някой друг донесе забавна идея, го подкрепете и развийте тази идея. Ако някой направи грешка, се опитайте да я покриете или да я интегрирате така, че тя да изглежда като част от плана. Не забравяйте, че всички са в това заедно!

Бъдете конкретни
При импровизация, колкото по-конкретни сте, толкова по-добре. Вместо да кажете "Гладен съм", опитайте се да кажете нещо като "Толкова съм гладен, че мога да изяда кит!" Като добавите повече детайли, сцената става по-смешна и интересна.

Бъдете активни
В импровизацията няма място за бездействие. Винаги се опитвайте да правите нещо, дори ако не сте сигурни какво точно. Можете да крачите напред-назад, да се преструвате, че спите или да правите каквото и да е друго, но важното е да сте активни. Активното участие показва, че сте заинтересовани от сцената и привлича вниманието на публиката.

Онлайн перспективи:
В онлайн средата важността на моменталното мислене и адаптирането към неочакваните ситуации става още по-ясна. При липсата на физическо присъствие, изграждането на връзки с другите и създаването на общност могат да бъдат предизвикателства. Принципите на подобряване като "Да, и..." и "Помогнете на партньора си да изглежда добре" могат да бъдат особено полезни в този контекст, като насърчават сътрудничеството и създават подкрепяща среда за онлайн обучение.

Co-funded by the European Union

Урок 4: Смелата стъпка: Ръководство за подобряване

Теория

В съвременния свят, където технологиите и виртуалната комуникация играят ключова роля, техническите проблеми и неочакваните смущения са неизбежни. Умението да се импровизира и да се намират креативни решения за такива предизвикателства може да има значителен ефект върху поддържането на ангажираност и продуктивност в онлайн обучението.

Чрез развиване на уменията за подобряване, учениците стават по-гъвкави, издръжливи и отворени към промяната, което е от изключително значение за успеха им в бързо развиващата се среда на онлайн обучение. Импровизацията им позволява да се научат да се справят с несигурността, да доверяват на инстинктите си и да поемат рискове в сигурна и подкрепяща среда. Тези умения им помагат да се адаптират към предизвикателствата и възможностите на онлайн образованието и да ги използват по ефективен начин.

Co-funded by the European Union

Урок 4: Смелата стъпка: Ръководство за подобряване

Играта с въпроси е стандартна импровизационна активност, която насърчава бързото мислене, креативността и спонтанността. Тази игра е сравнително проста - двама или повече участници се включват в сцена, използвайки само въпроси. Сцената може да се развива в различни места или ситуации, като летище, училище или градски център.

За да играете играта с въпроси в група от четирима, двама ученици започват сцената и се общуват, задавайки си само въпроси. Ако някой от участниците случайно направи изявление, вместо да зададе въпрос, той трябва да смени местата с партньора си, който след това продължава сцената. Идеята е да се поддържа разговор, използвайки само въпроси, и да се опитва да продължи възможно най-дълго.

Играта с въпроси може да бъде забавна и помага на участниците да развият уменията си за комуникация и слушане. Тя също така стимулира участниците да мислят на крака и да бъдат креативни в отговорите си. Участниците трябва внимателно да следят какво казва техният партньор и да отговарят бързо с въпрос, който развива сцената напред.

Co-funded by the European Union

Урок 4: Смелата стъпка: Ръководство за подобряване

Играта с въпроси е популярна и често се използва в комедийни предавания като "Whose Line Is It Anyway?", където домакинът предоставя на участниците конкретни сценарии, в рамките на които те трябва да участват, задавайки си само въпроси. Тази игра може да бъде адаптирана за групи с различен брой участници и могат да се въведат вариации, които да я направят по-предизвикателна или да отговарят на конкретни теми или предмети.

Общо взето, играта с въпроси е чудесен начин за развиване на умения за бързо мислене, комуникация и креативност, докато се забавлявате и участвате в занимателна дейност.

Ето няколко стъпки, които трябва да следвате, за да играете играта с въпроси в група:

1. Определете настройката: Изберете място или ситуация, в рамките на които ще се развива сцената, като например летище, училище или градски център.

2. Разпределете роли: Решете кой ще участва в сцената и колко играчи ще бъдат включени. Например, можете да изберете двама участници, които да играят сцената и да задават въпроси един на друг, или да формирате по-голяма група, като я разделите на двойки или малки отбори.

3. Задайте правилата: Обяснете правилата на играта, като например използването само на въпроси и какво да се случва, ако някой от участниците направи изявление вместо да зададе въпрос. Полезно е също така да определите времеви лимит за всяка сцена.

- 4. Започнете сцената: Започнете с играта, като определите мястото и представите героите. Участниците трябва да започнат разговора си, задавайки си само въпроси. Поощрявайте ги да бъдат креативни и спонтанни в отговорите си, като се стремят да поддържат сцената интересна и забавна.

Co-funded by the European Union

Урок 4: Смелата стъпка: Ръководство за подобряване

- Поддържане на сцената: Ако играч направи изявление вместо да зададе въпрос, трябва да смени местата с партньора си или да остане на ред. Основната цел е да се продължи разговорът, използвайки само въпроси, колкото е възможно по-дълго.

- Завършване на сцената: Когато времето е изтекло или сцената е достигнала естествения си край, играта приключва. Също така можете да подканите играчите да дадат оценки един на друг, което може да насърчи обратна връзка и размисъл.

- Повторение: Играйте няколко рунда с различни настройки и сценарии, позволявайки на играчите да се сменят в ролите и да упражнят уменията си за подобряване.

Не забравяйте, че играта с въпроси е предназначена за забавление и развиване на умения за бързо мислене, комуникация и творчество. Подтиквайте играчите да бъдат спонтанни, подкрепящи и въображаеми в отговорите си и, най-важното, да се наслаждават на играта!

Co-funded by the European Union

Урок 4: Смелата стъпка: Ръководство за подобряване

Различни начини за по-нататъшно задълбочаване на знанията ви:

Импровизацията е мощен инструмент за развитие на няколко важни умения и качества, които могат да се приложат както в личния, така и в професионалния живот. Ето няколко въпроса за размисъл по темата:

1. Какви умения за адаптивност сте развили чрез импровизацията и как ги прилагате във вашето ежедневие? Можете да споделите примери, където сте се адаптирали успешно към неочаквани обстоятелства.

2. Как ви помага умението да казвате "Да, и..." да бъдете по-отворени към идеите и предложенията на другите хора? Как го прилагате във вашите взаимодействия с колеги, приятели или семейство?

3. Какви предизвикателства сте изпитали при играта с въпроси и как сте ги преодолели? Какви уроци сте извлекли от тези предизвикателства?

4. Каква роля играе импровизацията в развитието на вашата креативност и способността ви да мислите на крака? Какви ситуации изискват този вид умения във вашата професионална област и как ги прилагате там?

5. Как ви помага импровизацията да бъдете по-самоуверени и да се справяте по-добре със стресиращи ситуации? Какви съвети бихте дали на други, които искат да развият този аспект от личността си?

Тези въпроси могат да ви насърчат да размислите по-дълбоко за това как импровизацията влияе на вашия живот и как можете да използвате уменията и опита си в различни сфери на живота си.

Co-funded by the European Union

Урок 4: Смелата стъпка: Ръководство за подобряване

Заключение на урока:

Заключението е вярно и подчертава важността на импровизацията като умение, което може да бъде от полза в различни сфери на живота. Развитието на способностите за бързо мислене, адаптивност и креативност са от съществено значение в справянето със съвременните предизвикателства и неочаквани ситуации.

Модулът предлага разнообразни упражнения и дейности, които насърчават учаещите да практикуват и подобряват своите импровизационни умения. Този опит може да бъде от полза както в образователен, така и в професионален контекст, като помага на хората да се развиват като по-адаптивни и творчески личности.

Като цяло, импровизацията е ценен инструмент за лично и професионално развитие, който може да подготви хората да се справят по-ефективно с предизвикателствата пред тях и да научат как да реагират спонтанно и с увереност в различни обстановки.

Co-funded by the European Union

Урок 4: Смелата стъпка: Ръководство за подобряване

Препоръки за участие на родителите в подкрепа на онлайн дейностите на децата:

Родителската подкрепа е ключова за развиване на импровизационните умения на децата. Ето няколко насоки за родители:

1. Стимулирайте участието на вашето дете в драматични класове и други импровизационни дейности. Такива занимания предлагат възможност за упражняване на импровизационните умения в структурирана и подкрепяща обстановка.

2. Присъствайте на представления и събития на детето, за да демонстрирате подкрепа и насърчение. Това не само повишава увереността на детето, но и ви дава възможност да наблюдавате неговия прогрес.

3. Практикувайте импровизация у дома с детето си. Участвайте в забавни упражнения като „Да, и...“ или играйте игри, които развиват импровизационните и креативни умения.

4. Насърчавайте детето да приема рискове и несигурността. Импровизацията изисква смелост и готовност да се изправят пред неизвестното. Насърчете детето да опитва нови неща и да не се бои от грешки.

5. Развивайте уменията за слушане и комуникация на детето си. Импровизацията изисква сътрудничество и добра комуникация, така че насърчете детето да слуша активно и да споделя своите идеи.

6. Създайте безопасна и подкрепяща среда за практикуване на импровизация. Насърчете детето си да експериментира и да приема рискове, без страх от провал или осъждане.

7. Подчертайте важността на работата в екип и сътрудничеството в процеса на импровизация.

Co-funded by the European Union

Модул 7 – Физически интелект

ВЪВЕДЕНИЕ В МОДУЛА

Добре дошли в модула "Физическа интелигентност", който е създаден специално за учители на ученици на възраст между 6 и 10 години. Целта на този модул е да ви подкрепи в обучението на учениците ви за важността на здравословния начин на живот, като се фокусира върху баланса между физическа активност, почивка и релаксация.

През този модул вие ще научите как да:

1. Насърчавате здравословни хранителни навици и редовни упражнения: Ще получите знания и умения, които ще ви помогнат да обясните на учениците си значението на доброто хранене и физическата активност за поддържане на здравословно тегло, намаляване на риска от хронични заболявания и поддържане на силна имунна система.

2. Подкрепяте психичното здраве: Ще научите техники за управление на стреса и вниманието, които може да предложите на учениците си, за да се справят с предизвикателствата на живота, включително тревожност и депресия. Един здрав ум в здраво тяло води до по-добри академични постижения.

3. Се грижите за тяхното физическо и психическо благополучие: Ще научите как да помогнете на учениците си да се чувстват добре със себе си, което може да повиши тяхната самооценка и увереност. Осведомявайки учениците за значението на здравословния начин на живот още от ранна възраст, те имат по-голям шанс да развият здравословни навици, които да останат с тях през целия им живот.

Co-funded by the European Union

Урок 1: Концепция „Здраво тяло – здрав дух“

"Грижете се за тялото си и умът ви ще го последва – здравото тяло води до здрав дух." Тази поговорка е в основата на нашия нов модул "Здраво тяло, здрав ум". Целта е да помогнем на учениците да разберат връзката между физическото и психическото здраве, както и да ги научим на уменията, необходими за поддържане на балансиран начин на живот.

В тази част от модула ще разгледаме:

- Важността на здравото тяло и ум: Обсъждаме как физическото здраве влияе на психическото благополучие и обратно.
- Стратегии за поддържане на здравословен начин на живот: Разработваме планове и техники, които помагат на учениците да интегрират здравословни навици в ежедневието си.
- Ползите от физическата активност и храненето: Анализираме как правилното хранене и редовните упражнения спомагат за подобряване на учебната успеваемост и общото благополучие.
- Техники за управление на стреса: Обучаваме учениците в методи за справяне с емоционалния стрес и развитие на позитивно мислене.

Целта е учениците да разберат, че здравото тяло и здравият ум са взаимосвързани и че поддържането на балансиран живот е ключово за тяхното общо благополучие и успех. До края на този модул, учениците ще имат по-добро разбиране за това как да живеят здравословно и да оценяват значението на добрите навици.

Co-funded by the European Union

Урок 1: Концепция „Здраво тяло – здрав дух“

Рефлексивен въпрос:

Как се чувствате по време на физически упражнения или когато сте активни? Забелязвате ли повишена енергия и фокус?
Какви здравословни храни предпочитате и как те влияят на вашето настроение и енергия?
Какви са любимите ви релаксиращи и спокойни занимания?
Колко часа спите всяка нощ и чувствате ли се отпочинали след това?
Имало ли е моменти, когато сте се чувствали стресирани или натоварени? Какви стратегии прилагате за управление на стреса?
Какви ежедневни практики използвате за поддържане на физическото и психическото си здраве?
Защо е съществено да се грижим за физическото и психическото си здраве? Как това ни подпомага в нашето ежедневие?

Co-funded by
the European Union

Урок 1: Концепция „Здраво тяло – здрав дух“

Енърджайзър

Нека да отделим няколко минути, за да практикуваме съзнателно дишане. Вдишайте бавно за едно преброяване от четири, задръжте за преброяване от две и издишайте бавно за преброяване от четири. Съсредоточете се върху дишането, като усещате как то влиза и излиза от тялото ви. Докато издишвате, се освободете от напрежението и негативните мисли. Позволете си да се отпуснете и да бъдете в настоящия момент. Сега, когато се чувстваме освежени, нека да отделим няколко минути да помислим за важността на поддържането на здраво тяло и ум. Нека да се ангажираме да отделяме време за практикуване на здравословни навици, като хранене с питателна храна, редовни физически упражнения и достатъчно почивка. Правене на това не само ще поддържа тялото ни здраво, но и ще ни помогне да останем психически и да сме мотивирани да приемаме предизвикателствата на деня! Най-важното нещо, което учителите трябва да подчертаят, когато обсъждат понятието "здраво тяло, здрав дух" е значението на балансирания подход към физическото и психическото здраве. Учителите трябва да насърчават учениците да дават приоритет на физическата активност, здравословното хранене и техниките за психическа релаксация, за да насърчават цялостното благосъстояние.

Освен това е важно да се наблегне на значението на поддържането на здравословни взаимоотношения, както и на разпознаването на признаците на проблеми с психичното здраве и да знаят кога и как да потърсят помощ.

Co-funded by the European Union

Урок 1: Концепция „Здраво тяло – здрав дух“

Резултатът от използването на енергетик в началото на обучението на учителите ще бъде повишена енергия и съсредоточаване върху текущата задача.
Осъзнатото дишане може да увеличи нивата на кислород в организма, осигурявайки енергиен тласък, който може да ви помогне да се чувствате по-бодри и съсредоточени.
- Осъзнатото дишане може да помогне за намаляване на стреса чрез активиране на парасимпатиковата нервна система, която е отговорна за реакцията на тялото за релаксация.
Осъзнатото дишане може да подобри фокуса и концентрацията, като ви помага да не изоставате от задачите си и да свършите работата си по-ефективно.
- Като повишава енергията, намалява стреса и подобрява концентрацията, съзнателното дишане може да ви помогне да бъдете по-продуктивни и да свършите повече работа за по-малко време.
Осъзнатото дишане може да ви помогне да изчистите ума си и да дадете възможност на творческите идеи да текат по-свободно, което води до повишаване на креативността и иновациите.
Осъзнатото дишане може да помогне за регулиране на емоциите и подобряване на настроението, което води до по-позитивен и оптимистичен поглед.
- Осъзнатото дишане може да помогне за намаляване на тревожността, като спомага за релаксацията и намалява симптомите на тревожност, като напрегнати мисли и ускорен сърдечен ритъм.
- Осъзнатото дишане може да подобри физическото здраве чрез намаляване на кръвното налягане, подобряване на функцията на белите дробове и насърчаване на цялостното сърдечносъдово здраве.
-Осъзнатото дишане може да подобри връзката между ума и тялото, като насърчава осъзнаването на физическите усещания при дишане и ви помага да се настроите по-добре към нуждите на тялото си.

Co-funded by the European Union

Урок 1: Концепция „Здраво тяло – здрав дух“

Съдържание на модула/Теория

Концепцията „Здраво тяло, здрав дух“ се основава на идеята, че здравето на тялото и здравето на ума са взаимосвързани и взаимозависими. Той признава, че физическите и психическите аспекти на здравето не са отделни, а вместо това са тясно свързани.

Да имате здраво тяло включва грижа за физическите аспекти на здравето, като поддържане на балансирана диета, редовни упражнения и достатъчно сън. От друга страна, наличието на здрав ум включва грижа за психичните аспекти на здравето, като управление на стреса, практикуване на грижа за себе си и култивиране на положителни емоции. Когато тялото е здраво, то може да поддържа ума, като осигурява енергия, хранителни вещества и кислород, от които се нуждае, за да функционира оптимално. По същия начин, когато умът е здрав, той може да поддържа тялото чрез намаляване на стреса и насърчаване на релаксацията, което може да помогне на тялото да се излекува и възстанови по-бързо. Като цяло концепцията „Здраво тяло, здрав ум“ подчертава значението на грижата и за двете физическо и психическо здраве за постигане на цялостно здраве и по-добро качество на живот.

Co-funded by the European Union

Урок 1: Концепция „Здраво тяло – здрав дух“

Здравото тяло и ум са взаимно свързани и можем да подобрим или запазим нашето физическо и психическо здраве чрез физически упражнения. Тези упражнения предлагат възможност за развитие на положителни социални и морални качества като работа в екип, солидарност, справедливост, решителност, смелост, хладнокръвие, дисциплина, отговорност, искреност и оптимизъм.

Предлагаме разнообразно обучително съдържание, включващо методи и инструменти за обучение както на живо, така и онлайн:

- Разказване на истории: Използвайте притчи и истории, за да илюстрирате връзката между физическото и психическото здраве.
- Визуални средства: Включете плакати, диаграми и видеоклипове, за да улесните учениците да осмислят концепцията "Здраво тяло, здрав ум".
- Упражнения за внимателно дишане: Обучете учениците в техники за осъзнато дишане, които могат да използват за намаляване на стреса и увеличаване на концентрацията.
- Ролеви игри: Насърчете учениците да участват в симулирани сценарии, които акцентират върху грижата за физическото и психическото им здраве.
- Положителни утвърждения: Окуражете учениците да практикуват положителен саморазговор чрез утвърждения, които стимулират позитивното мислене.
- Здравословни закуски: Обучете учениците за различни варианти на здравословни закуски, които подпомагат храненето на тяхното тяло и ум.

Co-funded by the European Union

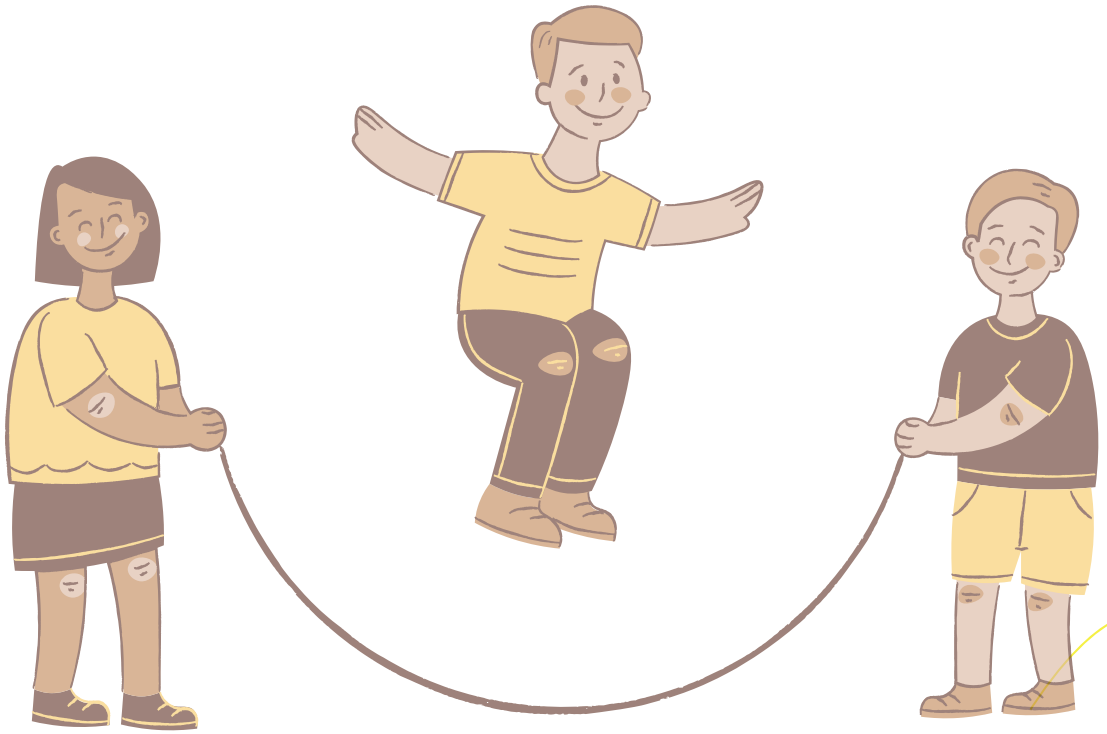
Урок 1: Концепция „Здраво тяло – здрав дух“

За да насърчите учениците към активен начин на живот и грижа за психическото си здраве, включете следните инициативи:

1. **Дейности на открито**: Стимулирайте учениците да прекарват време на открито, участвайки в различни физически активности. Предложете им идеи за игри и занимания, които могат да изпълняват със семействата или приятелите си.

2. **Участие на родителите**: Насърчавайте активното участие на родителите като им предоставяте ресурси и идеи за семейни дейности, които подкрепят идеята за "Здраво тяло, здрав ум". Разпространявайте бюлетини или имейли с практически съвети и предложения за съвместни дейности, насочени към физическото и психическото здраве.

3. **Последващи дейности**: Предложете на учениците да водят дневници, в които да отразяват своите навици и постижения в областта на физическото и психическото здраве. Можете също така да ги насърчите да създават плакати или проекти, които визуализират важността на грижата за тялото и ума.



Co-funded by the European Union

Урок 1: Концепция „Здраво тяло – здрав дух“

Прилагането на онлайн обучение за насърчаване на концепцията „Здраво тяло, здрав ум“ включва следните стратегии:

1. Виртуален Аватар/Герой: Използвайте аватари или виртуални герои в дигиталната класна стая за улесняване на обучението и ангажирането на учениците. Тези герои могат да провеждат учениците през различни учебни дейности и да ги водят през учебния процес.
2. Участие на Родителите: Предоставяйте ресурси и предложения за дейности, които семействата могат да правят заедно, за да насърчават физическото и психическото здраве. Разпространявайте електронни бюлетини или имейли с идеи и съвети за поддържане на здравословен начин на живот.
3. Връзки към Онлайн Игри и Дейности: Осигурете препратки от аватарите към онлайн игри и дейности, които фокусират върху здравето, като виртуални йога класове или упражнения, които учениците могат да практикуват в домашна обстановка.
4. Разказване на Истории: Използвайте видеоклипове и аудиовизуални материали за разказване на истории, които илюстрират взаимовръзката между физическото и психическото здраве. Тези истории могат да бъдат както създадени от вас, така и използвани от предварително записани ресурси.
5. Ученически Проекти: Предложете проекти, които насърчават учениците да размишляват върху собственото си здраве и да разработват здравословни навици, като създаване на планове за здравословно хранене или плакати, които промотират здраве.
6. Виртуални Екскурзии: Организирайте онлайн разходки и обиколки, които насърчават физическата активност и душевното благополучие, като виртуални посещения на национални паркове или природни обиколки.
7. Последващи Дейности: Предлагайте последващи дейности като размисли и допълнителни ресурси, свързани със здравословния начин на живот. Тези дейности могат да бъдат изпращани до родителите или изпълнявани по време на онлайн часовете.

Co-funded by the European Union

Урок 1: Концепция „Здраво тяло – здрав дух“

Организирайте трите групи от по 8 ученика, като всеки ученик участва в трите дейности, всяка с продължителност от 10 до 15 минути. Ако е възможно, дейностите трябва да се провеждат в три различни стаи, но ако това не е възможно, целият клас може да изпълнява дейностите в една и съща стая.

Дейност 1: Музикотерапия - терапия със звука на Орфов инструментариум. Учениците слушат звука на триъгълника, внимавайки на продължителността и качеството на тона, когато метал се удря в метал, дърво в метал и дърво в дърво. След това слушат звуците на металофона, свирен първо силно, после по-тихо, като изследват разликите между ниските, дълги тонове, които водят до отпускане и медитация, и високите, кратки тонове, които предизвикват стрес. Учителят пита учениците за предпочитаните от тях тонове и адаптира дейността според възрастта на децата, като помага на 6-7-годишните.

Дейност 2: Създаване на мелодия с дихателни упражнения. Учениците свирят на дълъг рог след релаксиращи дихателни упражнения, като вдишват през носа за няколко секунди и издишват през устата за 5 секунди. Учителят дава знак на ученика кога да свири. Тоновете, създадени от учениците, формират релаксираща музика.

Дейност 3: Терапия с пеене и движение с медитация. Учениците седят в кръг и играят играта "китайски шепот", като шепнат дума един на друг, като последният я произнася на глас.

Co-funded by the European Union

Урок 1: Концепция „Здраво тяло – здрав дух“

Учениците могат да се ангажират с тези дейности по разнообразни начини, включително:

Изследване на различни звуци: Чрез използване на Орф инструментите, учениците могат да генерират разнообразни звуци и да наблюдават как те влияят на тяхното настроение и чувства. Това включва експериментиране с различни ритми, тонове и музикални комбинации, създавайки уникално музикално преживяване.

Импровизация: Учениците могат да се включат в импровизация, създавайки свои собствени музикални произведения. Те могат да работят в малки групи или като цял клас, за да съставят музика, която отразява техните чувства или емоции.

Насочена релаксация: Музикотерапията може да се използва за насърчаване на релаксация и намаляване на стреса. Учениците могат да слушат успокояваща музика или да участват в ръководени релаксационни упражнения, докато свирят на инструментите.

Сензорна интеграция: Тези дейности също могат да се използват за стимулиране на сензорната интеграция. Учениците могат да слушат музика, докато свирят на инструментите, като се фокусират върху влиянието на музиката и звуците върху техните сетива.

Групово изпълнение: Учениците могат да си сътрудничат за изпълнението на музикални произведения с Орф инструменти. Те могат да упражняват и репетират заедно, за да създадат хармонично и сплотено музикално представление.

Като цяло, използването на Орф инструментите в музикотерапията позволява на учениците да развиват креативността си, да подобряват настроението и емоционалното си състояние, да насърчават релаксацията и да развиват социални умения чрез групово изпълнение. Това също така може да подпомогне учениците в тяхната сензорна обработка и интеграция, като оказва положително влияние върху тяхното общо благополучие.

Co-funded by the European Union

Урок 1: Концепция „Здраво тяло – здрав дух“

За обучението на концепцията "Здраво тяло, здрав ум" и изследването на различни звуци ще бъдат необходими следните консумативи и оборудване:

1. Инструменти: Разнообразие от инструменти като Орф инструменти, барабани, шейкъри, камбанки и ксилофони ще се използват за изследване на различни звуци.
2. Йога постелки: Йога постелки са подходящи за упражнения за внимание, йога или разтягане.
3. Фитнес оборудване: Фитнес оборудване като съпротивителни ленти, блокове за йога и топки за упражнения ще се използват за физически дейности и упражнения.
4. Високоговорители: Високоговорители ще се използват за възпроизвеждане на музика и успокояващи звуци по време на релаксационни дейности и упражнения за внимание.
5. Бяла дъска или флипчарт: Ще се използва за записване на идеи, концепции или планове на дейностите по време на урока.
6. Консумативи за изкуство: Маркери, пастели и хартия ще се използват за създаване на плакати, планове за здравословно хранене или изразяване на емоции чрез рисуване.
7. Приложения за внимателност: Различни приложения за внимателност ще се използват за ръководство на учениците през дихателни упражнения, медитация и релаксационни дейности.
8. Компютър или таблет: Ще се използва за достъп до онлайн ресурси, като виртуални обиколки или образователни видеоклипове, свързани с физическото и психическото здраве.
9. Видео и аудио записи: Ще се използват за илюстриране на връзката между физическото и психическото здраве или за предоставяне на насочени релаксационни упражнения и дейности за внимание.

Co-funded by the European Union

Урок 1: Концепция „Здраво тяло – здрав дух“

За да отразяват своето обучение по темата "Здраво тяло, здрав ум" и да проследяват напредъка си, учениците могат да използват следните методи:

1. **Ежедневни размисли:** Учениците могат да водят дневник, където всеки ден записват как се чувстват физически и емоционално. Това може да включва писане или рисуване, както и отбелязване на стратегии, които са използвали за поддържане на здраве и позитивно отношение.

2. **Поставяне на цели:** Учениците могат да си поставят конкретни, измерими цели, свързани със здравословния начин на живот, като увеличаване на консумацията на вода, редовни упражнения или практикуване на медитация. Те могат да проследяват напредъка си и да отбелязват своите постижения.

3. **Групови дискусии:** Учениците могат да участват в групови дискусии, където да споделят своите преживявания, да задават въпроси и да предлагат съвети един на друг. Това стимулира обмяната на идеи, разрешаването на проблеми и взаимното учене.

4. **Творчески проекти:** Учениците могат да изразяват своето обучение чрез творчески проекти като изкуство, музика или драматично представяне. Проектите могат да включват създаване на плакати, рисунки, песни, стихотворения или сценки, които илюстрират здравословни навици или ползите от грижата за физическото и психическото здраве.

Тези методи на отразяване и проследяване на напредъка помагат на учениците не само да оценят своите постижения, но също така да развият дълбоко разбиране за важността на здравословния начин на живот и грижата за себе си.

Co-funded by the European Union

Урок 1: Концепция „Здраво тяло – здрав дух“

Обучението на учениците в значението на здравето на тялото и ума носи множество ползи, които се отразяват както на тяхното непосредствено, така и на дългосрочното благополучие. Ето някои от основните предимства:

1. **Подобрено физическо здраве:** Здравословните хранителни навици и редовните упражнения помагат на учениците да поддържат здравословно телесно тегло и да намалят риска от развитие на хронични заболявания като диабет и сърдечни проблеми. Също така, те спомагат за развитието на силна имунна система.

2. **Подобрено психично здраве:** Практиките за управление на стреса и вниманието допринасят за психическото благосъстояние на учениците. Това ги прави по-способни да се справят с предизвикателствата на живота, включително с тревожност и депресия.

3. **Подобрено академично представяне:** Физическото и психическото здраве имат пряка връзка с академичната успеваемост. Здравите ученици са по-склонни да посещават училище редовно, да се концентрират по-ефективно и да показват по-добри академични резултати.

4. **Повишено самочувствие:** Грижата за собственото здраве води до по-голямо самочувствие и увереност. Учениците, които се чувстват добре в своето тяло и ум, имат по-положително отношение към себе си и своя външен свят.

5. **Здравословни навици за цял живот:** Развиването на здравословни навици от ранна възраст увеличава вероятността тези навици да останат през целия живот. Това спомага за предотвратяване на хронични заболявания и подобряване на качеството на живот.

Обучението за важността на здравото тяло и ум е от съществено значение за цялостното благосъстояние и успеха на учениците в живота. Такова образование подпомага изграждането на силна основа за тяхното физическо, психическо и академично развитие.

Co-funded by the European Union

Урок 1: Концепция „Здраво тяло – здрав дух“

Препоръки за участие на родителите в подкрепа на онлайн дейностите на децата

За да подкрепите вашето дете в онлайн модула "Здраво тяло, здрав ум", можете да предприемете следните стъпки:

1. **Активно участие в онлайн дейности:** Насърчете детето си да участва активно в онлайн уроците и дейностите. Обяснете му значението на грижата за физическото и психическото здраве и ползите, които това носи.

2. **Установяване на рутина:** Създайте рутинен график, който включва време за физическа активност, здравословно хранене, релаксация и достатъчно сън.

3. **Създаване на безопасна среда:** Осигурете подходящо и безопасно място за участие в онлайн дейностите. Уверете се, че устройството на вашето дете е на място, където можете лесно да го наблюдавате.

4. **Ангажиране с учебния процес:** Бъдете активно ангажирани с обучението на детето си, като задавате въпроси и насърчавате дискусии, за да му помогнете да интегрира наученото в ежедневието си.

5. **Моделиране на здравословно поведение:** Бъдете пример за здравословен начин на живот и насърчавайте детето си да се включи във вашите активности като физически упражнения, медитация или дълбоко дишане.

6. **Информираност за съдържанието на модула:** Ознайомете се с материалите и дейностите в модула, за да можете да подкрепите ученето на вашето дете и да отговорите на въпросите му.

7. **Редовна комуникация с учителя и училището:** Поддържайте редовен контакт с учителя и училището, за да сте в течение на напредъка на вашето дете и да получите информация за допълнителни ресурси или подкрепа, ако е необходимо.

Co-funded by the European Union

Въведение в урока

"Ако мога да си представя нещо в ума си и сърцето ми вярва в това, аз съм способен да го постигна." "Успехът не е ограничен, а провалът не е фатален - смелостта да продължиш напред е от съществено значение." Изразът "практиката прави съвършенство" често се използва за подчертаване на значението на упоритостта и ангажимента при усвояването на умения. Въпреки това, повтарянето на едни и същи задачи може да бъде обезкуражаващо или скучно за някои ученици, особено за по-малките, които често имат по-кратък период на концентрация и по-малка толерантност към монотонни дейности.

Учениците на възраст 6-10 години може да намерят за досадни някои аспекти на практикуването, като например:

- Повторение: Постоянното повтаряне на една и съща дейност може да бъде изтощително. Учениците могат да се чувстват, че не напредват или че задачите не са достатъчно стимулиращи.
- Отнемащо време: Усвояването на нови умения често отнема време, което може да ограничи възможността за други предпочитани занимания.
- Трудности: Някои умения могат да бъдат предизвикателни за овладяване, водейки до чувство на разочарование. Учениците могат да усещат, че не прогресират както трябва.
- Липса на разнообразие: Повтарянето на същата дейност може да бъде еднообразно. Учениците могат да предпочитат по-разнообразни и стимулиращи дейности.
- Натиск: Чувството на задължение да се представят добре може да създаде стрес или безпокойство при практикуването на ново умение.

Co-funded by the European Union

Урок 2: „Практиката води до съвършенство“

Енърджайзър

За да се проведе упражнението за развитие на самодисциплина и изразяване на чувства при учениците, важно е да се подготви подходяща среда и материали:

1. **Подготовка на пространството:** Осигурете достатъчно голямо пространство, за да формирате кръг с учениците. Трябва да има достатъчно място за изпълнение на движения наляво, надясно, вдигане на ръцете и клякане без препятствия.
2. **Подготовка на материали:** Подгответе стикери, на които учениците да напишат какво ги дразни или разочарова, и шапка, в която да поставят стикерите.
3. **Физически упражнения:** Началото на упражнението включва физически дейности, които подпомагат самодисциплината и концентрацията, като движения наляво-надясно, нагоре-надолу и стоене на един крак.
4. **Дискусия и изразяване на чувства:** След физическата активност учителят провокира разговор относно разочарованията и притесненията на учениците. Учениците са насърчавани да напишат на стикера това, което ги дразни най-много.
5. **Извличане и обсъждане:** Учителят изважда стикерите от шапката, чете написаното и обсъжда с учениците, като ги насърчава да споделят мненията си и как да управляват чувствата си в тези ситуации.
6. **Упражнения за критично мислене:** Учителят може да помоли учениците да идентифицират ситуация, в която са изпитали трудности със самоконтрола, и да обмислят стратегии за справяне с подобни ситуации в бъдеще.
7. **Адаптация за ученици със затруднения:** За ученици, които не могат да пишат, може да се предложи изразяване чрез рисунка или писане с помощта на асистент.

Този подход осигурява включваща и подкрепяща среда, където учениците могат да учат и практикуват умения за самоконтрол и изразяване на чувствата си по здравословен начин.

Co-funded by the European Union

Урок 2: „Практиката води до съвършенство“

Резултатът от използването на енърджайзъра в началото на обучението за учители ще доведе до увеличена енергия и фокусиране върху предстоящата задача. Практикуването на внимателно дишане може да увеличи нивата на кислород в тялото, осигурявайки буст на енергията, което помага да се чувствате по-събудени и съсредоточени.

- Съзнателното дишане може да намали стреса чрез активиране на парасимпатиковата нервна система, отговорна за релаксиращата реакция на тялото.
- То също така подобрява фокуса и концентрацията, като помага да останете съсредоточени върху задачата и да я завършите по-ефективно.
- Повишената енергия, намаленият стрес и подобреният фокус, които осигурява внимателното дишане, могат да доведат до по-висока продуктивност и по-ефективно изпълнение на задачите за по-кратко време.
- Съзнателното дишане може да стимулира творческите идеи да течат по-свободно, водейки до повишена креативност и иновации.
- То помага за регулиране на емоциите и подобрява настроението, което води до по-положително и оптимистично възприемане.
- Съзнателното дишане също така намалява безпокойството, насърчавайки релаксацията и редуцирайки симптомите на безпокойство като тревожни мисли и ускорен пулс.
- Подобрява физическото здраве, като намалява кръвното налягане, подобрява белодробната функция и насърчава общото сърдечно-съдово здраве.
- Внимателното дишане подобрява връзката между ума и тялото, насърчавайки осъзнаването на физическите усещания при дишането и помага да се настроите по-добре към нуждите на вашето тяло.

Co-funded by the European Union

Урок 2: „Практиката води до съвършенство“

Концепцията "Здраво тяло, здрав ум" изхожда от представата, че физическото и психическото здраве са тясно свързани и зависими един от друг. Тази идея признава, че физическите и психическите аспекти на здравето не са изолирани, а взаимодействат помежду си.

Поддържането на здраво тяло включва грижи като балансирано хранене, редовни физически упражнения и достатъчно сън. От друга страна, поддържането на здрав ум включва грижа за психическото здраве чрез управление на стреса, практикуване на самогрижа и култивиране на положителни емоции.

Здравото тяло подпомага ума, осигурявайки енергия, хранителни вещества и кислород, необходими за неговата оптимална функция. В същото време, здравият ум спомага за тялото, като редуцира стреса и насърчава релаксация, което може да ускори възстановяването и лечението на тялото. Обобщено, концепцията "Здраво тяло, здрав ум" акцентира върху важността на поддържането и на физическото, и на психическото здраве за постигане на цялостно благополучие и подобряване на качеството на живот.

Co-funded by
the European Union

Урок 2: „Практиката води до съвършенство“

Дейност: Развиване на самодисциплина

Учениците формират кръг и започват упражнението с обръщания надясно и наляво, като постоянно практикуват дълбоко дишане. Вдишват, като вдигат ръцете си нагоре, и издишват, преминавайки в клекнало положение, като използват тялото си като инструмент. Това упражнение подобрява готовността и концентрацията им за предстоящите дейности. В процеса на упражнението се комбинират различни движения: дясно-ляво, нагоре-надолу, както и стоене на един крак, според инструкциите на учителя.

Целта на тази дейност е да развива физическата активност и движението в контекста на работа в екип. Учениците се обучават да изпълняват по-динамични и сложни дейности, като в същото време се фокусират върху развитието на концентрацията и активирането на умствените си способности. Целенасочено се обръща внимание на всяка част от тялото, от пръстите на краката до върха на главата, за да се подобри координацията и осведомеността за тялото.

Co-funded by the European Union

Урок 2: „Практиката води до съвършенство“

Как учениците ще взаимодействат с него?

На базата на описаната дейност, е очаквано учениците да реагират позитивно на нея. Включването на движение и физическа активност може да бъде атрактивно и забавно за учениците, особено когато се съчетае с упражнения за дълбоко дишане. Допълнително, формирането на кръг и работата в екип могат да усилят чувството на общност и да насърчат социалната взаимодействия между учениците.

Тази дейност също предлага шансове за учениците да развият своите физически умения като баланс и координация, както и когнитивните способности като концентрация и фокус. Включването на инструкции от учителя и разнообразни движения предизвиква учениците да се адаптират и да развият критическо мислене.

Като цяло, дейността предлага цялостен подход към обучението и може да е изключително полезна за учениците по различни начини. Тя насърчава физическата активност, работата в екип и умствения фокус, предоставяйки същевременно възможности за индивидуално развитие и растеж.

Co-funded by the European Union

Урок 2: „Практиката води до съвършенство“

При описаната дейност, учениците се насърчават да взаимодействат и работят заедно по различни начини:

1. **Формиране на Кръг:** Създаването на кръг стимулира чувството за единство и общност. Това насърчава учениците да общуват и да се подкрепят един друг.
2. **Синхронизирани Движения:** Изпълнението на завъртания надясно и наляво според инструкциите на учителя изисква учениците да са внимателни един към друг и да се движат синхронно, което укрепва работата в екип и координацията.
3. **Упражнения за Дълбоко Дишане:** Тези упражнения помагат на учениците да се отпуснат и съсредоточат, докато физическите движения подобряват техните двигателни умения и баланс.
4. **Използване на Тялото като Инструмент:** Учениците са насърчавани да осъзнават всяка част от своето тяло, което подпомага самоосъзнаването и телесното съзнание.
5. **Предизвикателни Инструкции:** С напредването на дейността, учениците могат да се сблъскат с по-сложни задачи, изискващи комбиниране на движения и балансиране на един крак. Това насърчава учениците да работят заедно и да се подкрепят взаимно.

Общо взето, тази дейност насърчава колаборацията и сътрудничеството между учениците, като едновременно с това насърчава индивидуалния растеж и развитие. Чрез практикуването на физическа активност и движение, учениците усъвършенстват своите физически способности и концентрация, като същевременно се учат да работят ефективно в група и да се подкрепят взаимно.

Self-care
IS EMPOWERMENT

Co-funded by
the European Union

Урок 2: „Практиката води до съвършенство“

За реализацията на описаната дейност са необходими следните консумативи и оборудване:

Открито Пространство: Нужно е подходящо открито пространство, като физкултурен салон или друга голяма зала, където учениците могат да се движат свободно и безпрепятствено.

Удобно Облекло: Учениците трябва да бъдат облечени в удобни дрехи, които позволяват лесно и свободно движение, за да могат да участват активно в дейността.

Липса на Специално Оборудване: Тази дейност не изисква специално оборудване. Фокусът е върху използването на самото тяло като инструмент за изпълнение на движенията и дихателните упражнения.

Фонова Музика (по избор): В зависимост от предпочитанията на учителя, може да се използва фонова музика, за да се създаде подходяща атмосфера за дейността. Музиката може да намалява тревожността и да насърчава релаксацията, което я прави подходяща за медитативни и релаксиращи дейности.

Тези елементи са достатъчни за провеждане на ефективна и ангажираща дейност, която насърчава физическото и психическото благополучие на учениците.

Co-funded by the European Union

Примери, приложими за ученици със специални нужди

При адаптирането на дейности за ученици със специални нужди, е важно да се вземат предвид индивидуалните им способности и ограничения. Ето няколко примера за адаптации, които могат да бъдат направени:

1. Ученици с Физически Увреждания или Ограничена Подвижност:
   - Модифицирайте движенията да се извършват в седнало положение. Учениците могат да завъртат горната част на тялото си надясно и наляво или да вдигат ръцете си нагоре и надолу, докато седят.
2. Ученици със Зрителни Увреждания:
   - Използвайте вербални команди или тактилна обратна връзка за насочване на движенията. Звънец или барабан могат да сигнализират за промяна в посоката, или леко да насочвате ръцете или краката им по време на упражненията.
3. Ученици със Сензорни Затруднения:
   - Променете интензивността на движенията или средата. Регулирайте силата на звука на музиката или използвайте успокояващи сензорни стимули като утежнени одеяла или фиджет играчки.
4. Ученици с Когнитивни Затруднения или Проблеми с Вниманието:
   - Опростете движенията и разделете ги на по-малки стъпки. Използвайте визуални помощни средства като снимки или видеоклипове, за да помогнете на учениците да разберат инструкциите и движенията.

Тези адаптации помагат да се гарантира, че всеки ученик може да участва и да се възползва от дейността, независимо от индивидуалните му нужди и способности. Подходът трябва да бъде гъвкав и да се адаптира според конкретните нужди на всеки ученик, за да се осигури оптимално обучение и участие.

Co-funded by the European Union

Урок 2: „Практиката води до съвършенство“

За да подпомогнат по-малките ученици (на възраст 6-10 години) в размислите и проследяването на напредъка си в контекста на "Практиката прави перфектния", ето няколко предложения:

1. Поставяне на Конкретни, Постижими Цели:
   - Насърчете учениците да си поставят ясни цели, като например да практикуват определено умение за 10 минути всеки ден през една седмица. Накрая на седмицата, те могат да преценят своя напредък и да променят целите си ако е нужно.
2. Създаване на Визуална Диаграма или Графика:
   - Създайте графика, на която учениците могат да отбелязват своя напредък. Те могат да използват система от стикери или други визуални средства за отбелязване на дните, в които са практикували умението.
3. Обратна Връзка по Време на Практически Сесии:
   - Насърчете учениците да си дават конструктивна обратна връзка. Въпроси като "Какво направих добре?" и "Какво бих могъл/могла да подобря?" помагат на учениците да разсъждават върху собствения си напредък и този на своите съученици.
4. Празнуване на Успехите:
   - Насърчете учениците да отбелязват и празнуват своите успехи, дори и те да са малки. Поздравявайки се за успешно изпълнение на трудна задача или усвояване на ново умение, учениците изграждат увереност и се мотивират да продължат практиката си.

Тези методи насърчават самостоятелното размисъл и проследяване на напредъка, като същевременно поддържат учениците ангажирани и мотивирани в процеса на учене и развитие на нови умения.

Co-funded by the European Union

Урок 2: „Практиката води до съвършенство“

Примерите обхващат самоанализ, проучване, анкети, игри, тестове и размишления индивидуално или в група. Ето някои предложения за игри, които подкрепят концепцията "Практиката води до съвършенство" за деца на възраст между 6 и 10 години, насочени към развитие на физическата интелигентност:

1. "Саймън казва": В тази популярна игра лидерът (или "Саймън") дава инструкции, които участниците трябва да изпълняват. Например, "Саймън казва допри до пръстите на краката си", "Саймън казва скочи на един крак", "Саймън казва пляскай с ръце". Играчите следват само указанията, които започват с "Саймън казва". Играта стимулира осъзнаването на тялото и координацията.

2. Обиколка с препятствия: Създайте пътека с различни препятствия като конуси, обръчи и въжета за скачане. Предизвикайте децата да преминат през нея възможно най-бързо, като спазват определени правила, например да скочат с един крак през обръча или да пълзят под конусите. Тази игра подпомага развитието на двигателните умения и гъвкавостта.

3. Танц: Пуснете жизнерадостна музика и насърчете децата да танцуват свободно, като използват цялото си тяло. Можете да ги учите и на конкретни танцови стъпки, като ги предизвикате да ги следват. Играта развива ритъма, баланса и координацията.

4. "Червена светлина, зелена светлина": В тази игра един от участниците вика "зелена светлина" (движение напред) и "червена светлина" (спиране). Останалите трябва да тичат или спират според командите. Играта улеснява развитието на контрол над тялото и слушането.

5. Акт на балансиране: Предизвикайте децата да балансират предмети на телата си, като например торбички с боб върху главите или топка на носа. Можете също така да ги насърчите да стоят на един крак или на балансираща дъска. Тази игра помага за развиването на баланса и основната сила.

Co-funded by the European Union

Урок 2: „Практиката води до съвършенство“

Практиката в групи по двама за развитие на концепцията "Практиката прави перфектния" може значително да подобри физическата интелигентност на учениците:

1. Редуване и обратна връзка: Организирайте учениците по двойки и ги накарайте да се редуват в изпълнението на определено умение или движение. След всяко изпълнение, партньорът предоставя обратна връзка, фокусирайки се на това, което е било направено добре и давайки предложения за подобрения. Този подход помага на учениците да развият самосъзнание и умение за даване и получаване на конструктивна обратна връзка.

2. Отразяване на движенията: Поставете учениците лице в лице с техните партньори и ги инструктирайте да имитират движенията един на друг. Те могат да се редуват като лидери и последователи. След всяка сесия, проведете дискусия за усвоените уроци относно осъзнаването на собственото тяло и значението на ясната комуникация.

3. Работа за обща цел: Насочете учениците да работят заедно, за да постигнат специфична цел или да преодолеят предизвикателство. Примери могат да включват балансиране на топка върху ракета или завършване на писта с препятствия. След всяко упражнение, те могат да разсъждават как са приложили своя физически интелект в екипната работа.

4. Създаване на танцова рутина: Накарайте учениците по двойки да създадат кратък танц или поредица от движения. След всяка репетиция те могат да обсъдят какво са научили за творческото изразяване и важността на физическата координация.

5. Визуално представяне на движение: Поощрете учениците да работят в двойки, за да създадат визуално изображение на движението или умението, което практикуват. Те могат да използват рисувателни материали, за да нарисуват например себе си, изпълняващи каруца или прескачащи препятствие. След всяка активност, учениците могат да размислят за значението на визуализацията и как тя може да спомогне за усъвършенстване на физическите изпълнения.

Co-funded by the European Union

Урок 2: „Практиката води до съвършенство“

Заключение на урока

Концепцията "Практиката води до съвършенство" е ключов компонент за развитието на физическата интелигентност при учениците на възраст 6-10 години. Заключение на урока Ако искаме да бъдем разбираеми за учениците на тази възраст, предлагаме:

Поздравления, ученици! Вие завършихте нашия модул "Практиката прави съвършенството"! Надяваме се, че ви е харесало да научите как практиката може да ви помогне да подобрите физическите си способности и как поставянето на цели, поддържането на мотивация и отразяването на напредъка ви може да ви помогне да станете още по-добри.

По време на този модул вие практикувахте различни физически дейности, като например завъртане надясно и наляво, дълбоко дишане и стоене на един крак, и научихте как да използвате тялото си като инструмент за подобряване на вашата готовност и концентрация. Работихте също така по двойки и в групи, като упражнявахте умения за работа в екип и общуване.

Освен това се научихте как да отразявате обучението си и да проследявате напредъка си, като използвате въпроси като "Какво научихте?" и "Какво можете да направите, за да продължите да се подобрявате?". Тези умения ще ви помогнат не само във физическите дейности, но и във всички области на живота ви, тъй като размисълът и поставянето на цели са важни за личностното израстване и развитие.

Не забравяйте, че практиката прави нещата перфектни, но не става въпрос за това да бъдете перфектни! Става дума за това да давате най-доброто от себе си и да се подобрявате с течение на времето. Продължавайте да практикувате, останете мотивирани и вярвайте в себе си, и ще постигнете велики неща!

Co-funded by the European Union

Урок 3: „Движение с цел“

Въведение в урока

Концепцията на "Движение с цел" се основава на идеята, че физическата активност, извършена с конкретна цел, може да бъде по-стимулираща и полезна за учениците, в сравнение с физическата активност, извършвана само като упражнение. Тази идея е изследвана в областта на образователните науки и се е доказала като ефективен начин за ангажиране на учениците във физическа активност, като едновременно с това допринася за тяхното физическо, психическо и емоционално здраве, както и за намаляване на стреса и тревожността.

Представете си, че ви молят да помогнете в почистването на дома или в изпълнението на друга домакинска задача. Въпреки че понякога тези дейности могат да изглеждат незначителни или скучни, те всъщност предоставят отлична възможност за физическа активност с конкретна цел.

"Движението с цел" означава извършване на физическа активност със специфична причина или цел, например почистване на стая или помощ при домакинските задължения. Когато се движите с цел, вие не само упражнявате тялото си, но и ума си, като се фокусирате върху изпълнението на конкретна задача.

Физическата активност е ключова за нашето общо здраве и благосъстояние, и целенасоченото движение я прави по-приятна и ангажираща. Когато имате ясна цел за вашата физическа активност, е по-вероятно да сте мотивирани да участвате и да се ангажирате с нея за по-дълъг период от време.
Следователно, следващият път, когато ви помолят за помощ в домакинската работа, вижте това като възможност да се движите целенасочено. Можете да пуснете музика и да танцувате докато чистите, или да си поставите лично предизвикателство да завършите задачата възможно най-бързо. Така, вие не само ще помагате на семейството си, но и ще се упражнявате, като същевременно се забавлявате!

Не забравяйте, че движението с цел е чудесен начин да останете активни и здрави, и може да бъде толкова просто, колкото да помагате у дома. Така че не се колебайте да станете и да се раздвижите!

Co-funded by the European Union

Урок 3: „Движение с цел“

Енърджайзър

Този урок, фокусиран върху "Движение с цел", може да се проведе успешно в различни обстановки - в класната стая, във физкултурния салон, в градината, или дори онлайн у дома. Учителят, използвайки себе си или виртуален герой/аватар, може да въведе учениците в активност, която съчетава физическо движение с целенасочено участие.

Щафета за почистване:
- Разделете учениците на отбори и определете за всеки отбор малък участък за почистване.
- Задайте времеви лимит и насърчете отборите да почистят своята зона бързо и ефективно. Всеки ученик изпълнява поне една задача, като събиране на играчки, избърсване на повърхности, подреждане на книги.
- След изтичане на времето, отборите представят почистените зони на учителя за оценка. Отборът с най-добре почистеното място печели.

Тази активност ангажира учениците не само физически, но и ги учи на стойността на работата в екип за постигане на обща цел и изпълнението на задачи с определена цел.

Дискусия след активността:
- Учителят може да зададе въпроси като:
  - "Какви ежедневни дейности можете да превърнете в целенасочена физическа активност?"
  - "Как ви кара да се чувствате почистването и подреждането?"
  - "Смятате ли, че това е по-приятно, отколкото просто да се движите без цел?"
  - "Можете ли да се сетите за задачи у дома, в класната стая или в градината, които може да превърнете в забавна и целенасочена физическа дейност?"
  - "Как движението с цел може да повлияе положително на вашето здраве и благополучие?"

Този подход помага на учениците да осмислят и разширят своето разбиране за физическата активност, насърчавайки ги да виждат обикновените ежедневни дейности като възможност за активност и благополучие.

Co-funded by the European Union

Урок 3: „Движение с цел“

Енърджайзър

Ето някои потенциални ползи, които можете да очаквате:

- Увеличена мотивация: Състезателният елемент на играта може да стимулира учениците да почистват бързо и ефикасно.

- Подобрено времево управление: Времевата рамка на играта учи учениците да оптимизират времето си и да работят ефективно, за да завършат зададената задача.

- По-чиста зона: Като крайна цел на играта е почистването на стаята, класната стая или градината, очаквайте видимо подобрение в чистотата и организацията на тези пространства.

- Забавна и ангажираща дейност: Играта е създадена да бъде забавна и увлекателна, което прави по-вероятно учениците да се радват на участието и да имат позитивно отношение към почистването като дейност.

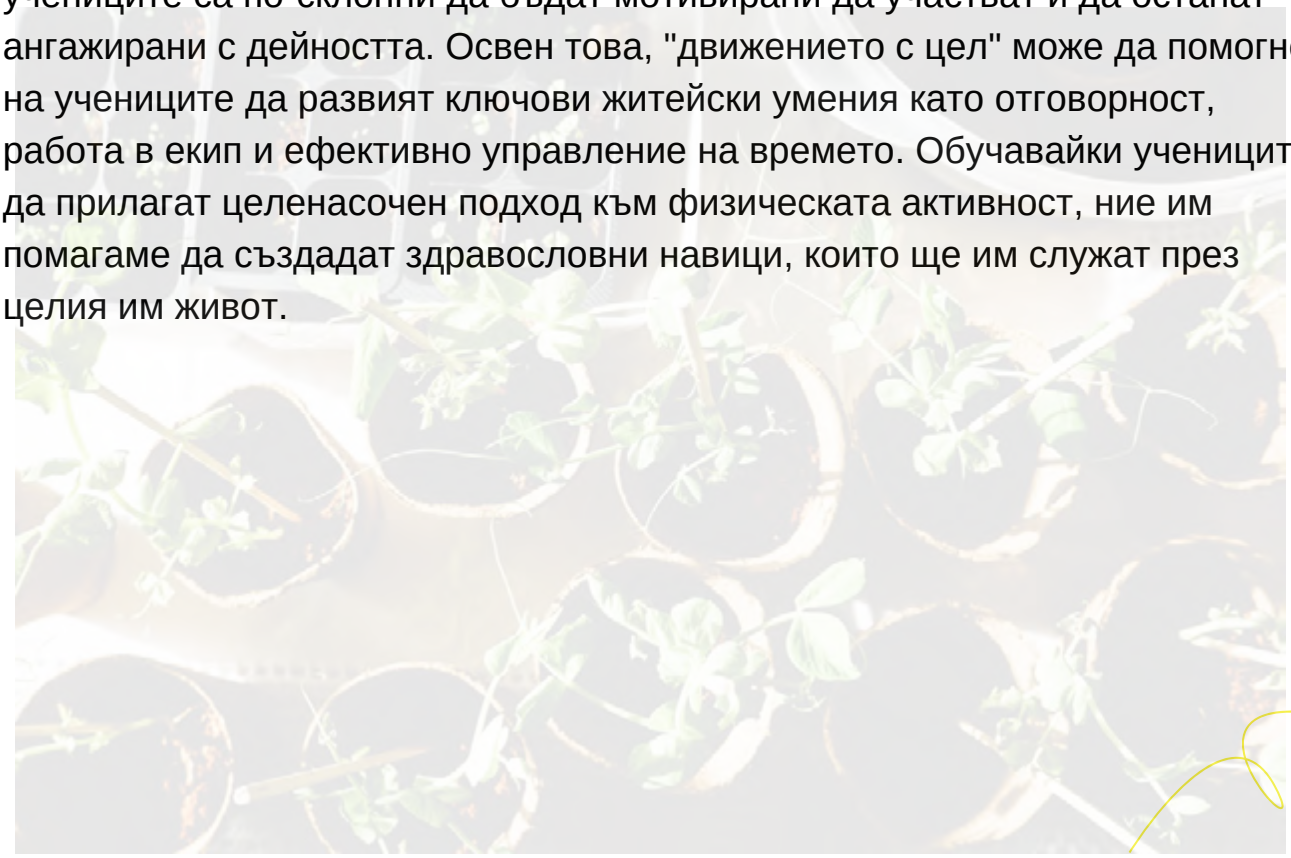
Co-funded by
the European Union

Урок 3: „Движение с цел“

Съдържание на модула/Теория

За децата на възраст между 6 и 10 години физическата активност е изключително значима, тъй като тя спомага за развитието на основните двигателни умения, усъвършенстването на координацията и изграждането на здрави кости и мускули. Освен това, редовното участие във физическа активност е свързано с повишаване на академичните резултати, социални умения и самоувереност при децата от тази възрастова група.
Въпреки това, понякога може да бъде трудно да мотивираме учениците да се включат активно във физически упражнения.

Тук идва ролята на концепцията "Движение с цел". Като се поставя конкретна цел или предназначение на физическата активност, например почистване на класната стая или помощ при домакинските задачи, учениците са по-склонни да бъдат мотивирани да участват и да останат ангажирани с дейността. Освен това, "движението с цел" може да помогне на учениците да развият ключови житейски умения като отговорност, работа в екип и ефективно управление на времето. Обучавайки учениците да прилагат целенасочен подход към физическата активност, ние им помагаме да създадат здравословни навици, които ще им служат през целия им живот.



Co-funded by
the European Union

Урок 3: „Движение с цел“

При подготовката на обучително съдържание, включващо инструменти и подходи за обучение на живо и онлайн, е важно да се вземат предвид следните аспекти:

1. **Визуални Помощни Средства:** Важно е да се използват визуални помощни средства като плакати, инфографики и видеоклипове, за да помогнете на учениците да разберат концепцията за „движение с цел“. Такива помощни средства могат да бъдат ефективно интегрирани както в присъствени, така и в онлайн обучения.

2. **Игри и Дейности:** Разнообразните игри и дейности, включващи целенасочено движение, могат да бъдат отличен начин за ангажиране на учениците. Примери включват описаните по-рано енергизиращи игри, щафетни състезания, лов на чистачи или танцови партита.

3. **Награди:** Мотивирането на учениците чрез предоставяне на стимули като стикери, сертификати или малки награди може да бъде ефективно. Наградите могат да бъдат дадени за различни постижения, свързани с целенасочено движение.

4. **Положително Подсилване:** Използвайте положително подсилване, като похвалите и признаете усилията на учениците. Даването на конкретна обратна връзка за добре изпълнените дейности може да повиши увереността и мотивацията на учениците.

5. **Ангажиране на Родителите:** Включете родителите и грижовните лица, като им предоставите ресурси и информация за насърчаване на целенасоченото движение у дома. Това може да бъде реализирано чрез информационни бюлетини, брошури или онлайн ресурси.

6. **Технология в Онлайн Обучението:** Използвайте технологии като виртуални герои или аватари, за да ангажирате учениците в целенасочено движение при онлайн обучение. Възползвайте се от наличните онлайн ресурси, включително видеоклипове и интерактивни игри, за да обучите учениците за ползите от целенасоченото движение и начините за интегрирането му в ежедневието.

Co-funded by the European Union

Урок 3: „Движение с цел“

Подход към онлайн обучението

При организирането на онлайн обучение по модула "Движение с цел" за ученици на възраст между 6 и 10 години, трябва да се има предвид, че по-младите ученици може да имат ограничен обхват на внимание и да се затрудняват при продължително стоене пред екрана. Затова е от съществено значение да използвате разнообразие от методи, за да запазите тяхната ангажираност и мотивация през целия онлайн курс. Ето някои стратегии, които може да приложите:

Включване на аватари в дейностите - Визуалните средства като видеоклипове, плакати и инфографики са важни, както вече споменахме, за помагане на учениците да разберат "Движението с цел" и неговите ползи.

Интегриране на игри и интерактивни дейности - Онлайн игрите и интерактивните дейности са забавен и вълнуващ начин да научите учениците за целенасоченото движение. Примерите включват виртуален лов на чистачи, танцови партита или интерактивни викторини.

Използване на кратки видео уроци - Кратките видео уроци са ефикасен начин за обучение на учениците за целенасоченото движение, без да ги претоварвате с прекалено много информация едновременно. Разделете уроците на кратки сегменти и включете анимации и графики за ангажиране на учениците.

Подкрепа и участие от страна на родителите - Насърчавайте родителите да бъдат активни в онлайн обучението, като им предоставяте ресурси и насоки за включване на целенасоченото движение в ежедневието на децата. Това може да укрепи уроците, научени в онлайн сесиите.

Обратна връзка и положително подкрепление - Въпреки че онлайн обучението може да изглежда нелицеприятно, предоставянето на обратна връзка и положително подкрепление е ключово. Използвайте виртуални стикери или сертификати за признаване на напредъка и усилията на учениците.

Подчертаване на значението на физическата активност - Важно е да акцентирате върху значението на физическата активност и нейните ползи за учениците по време на онлайн обучението. Насърчавайте ги да търсят начини да включват целенасоченото движение в ежедневието си, дори когато прекарват повече време вкъщи.

Co-funded by the European Union

Урок 3: „Движение с цел“

Дейност 1: "Раздвижване с грижа"
Комбинирането на спортни игри и грижа за околната среда е отличен начин за поддържане на здравето. Учениците могат да се занимават с подреждане на училищния двор, грижа за растенията и спорт, като по този начин се грижат за своето здраве. Събирането на трева или отпадъци и тяхното транспортиране до места за компостиране или изхвърляне са част от тази дейност. Учителят може да организира движение из училищния двор, включващо правилно дишане и паузи, които също помагат на учениците да развият екологично съзнание. Тези дейности могат да се адаптират и за закрити пространства при лоши метеорологични условия, като учениците обикалят училищните стаи, поливат растения и сортират отпадъци за рециклиране.

Дейност 2: "Събери и Движи се"
Планирането на движения и дейности като бране на плодове (круши, сливи, ябълки) или събиране на спортен инвентар в спортна зала помага на учениците да следват правилния модел на растеж и развитие. Движението по краищата на училищния двор или полето в спортната зала, съчетано с правилни упражнения, подпомага развитието на всеки ученик.

Дейност 3: "Търсене на Съкровище"
Създаваме карти и представяме игри за търсене на съкровище, като плодове или спортен реквизит. Активностите включват косене на сено и носенето му, което комбинира физическа активност с екологично съзнание. В закрити пространства учениците се фокусират повече на спортни игри.

В края на всяка дейност учителят обобщава: значението на дейностите за намаляване на стреса, помага на учениците да научат гъвкавост и комуникативни умения и как учениците могат да използват тези дейности в бъдеще за разтоварване на ума.

Co-funded by
the European Union

Урок 3: „Движение с цел“

Учениците на възраст между 6 и 10 години вероятно ще имат позитивно взаимодействие с този подход, който комбинира спортни игри с грижата за околната среда. Малките деца обикновено проявяват естествено любопитство към света около тях и се радват на активни и практически дейности. Така грижата за училищния двор и участието в екологични инициативи могат да бъдат възприети от тях като и забавни, и образователни изживявания.

Комбинирането на двигателна активност с екологично осведомяване вероятно ще увеличи ангажираността и мотивацията на учениците. Предоставянето на ясна структура и схема на движение от страна на учителя помага на учениците да останат фокусирани и организирани. Физическите дейности, като почистване на двора и сортиране на отпадъците, също могат да бъдат привлекателни за тях, като предлагат възможност за движение и сътрудничество.

Допълнително, включването на задачи като поливане на растенията и сортиране на отпадъците за рециклиране може да развие у учениците чувство за отговорност и принадлежност към околната среда. Те могат да изпитат удовлетворение и гордост от своите усилия да се грижат за училищния двор и да бъдат стимулирани да продължават с подобни инициативи.

Co-funded by
the European Union

Урок 3: „Движение с цел“

Учителите, като отчитат индивидуалния растеж и развитие на всеки ученик, могат да създадат една подкрепяща и стимулираща учебна среда. В такава среда, учениците се чувстват окуражени и подкрепени да се опитват в нови активности и да се стремят към подобряване на своите умения и способности. Съвместната работа по различни дейности също спомага за развитието на социални умения у учениците и подпомага създаването на чувство за общност в класа или училището.

Чрез работа в екип, учениците учат как да си сътрудничат, да споделят ресурси, да обсъждат и да решават проблеми заедно. Това подпомага не само развитието на комуникативни умения, но и спомага за изграждането на взаимно уважение и разбирателство между тях. Съвместните проекти и дейности, като грижата за училищния двор или екологични инициативи, предоставят възможности за учениците да работят заедно за постигане на обща цел, като същевременно се научават на отговорност и съпричастност към околната среда.

Тези видове дейности също така насърчават инклузивността и разнообразието, тъй като всеки ученик приноси своя уникален опит и виждания в проектите. Това може да помогне на учениците да развият умения за работа в мултикултурна среда и да разбират и уважават различията между тях. В крайна сметка, работата в екип подпомага общия успех и благополучие на всеки ученик, като създава подкрепяща и положителна учебна среда.

Co-funded by the European Union

Урок 3: „Движение с цел“

Какви консумативи и оборудване ще бъдат използвани?

За успешното провеждане на описаните дейности ще бъдат необходими различни консумативи и оборудване.
За Дейност 1, "Събиране на отпадъци", ще бъдат нужни:
- Ръкавици за защита на ръцете на учениците.
- Торби за боклук за събиране на отпадъци.
- Контейнери за компостиране или специално определени зони за събиране на боклук.
- Количка или друг подходящ транспортен инструмент за пренасяне на по-тежки отпадъци.

За Дейност 2, "Биране на плодове", потребностите могат да включват:
- Кошници или торби за събиране на плодовете.
- Стълби или други устройства за достъп до плодовете на по-високи дръвчета.
- Ръкавици или други защитни средства за безопасност при брането.

За Дейност 3, "Лов на съкровища", може да са нужни:
- Карти или улики за провеждане на играта.
- Маркери или знамена за обозначаване на местоположението на съкровищата.
- Спортно оборудване, ако дейността включва спортни игри.

Общо за всички дейности:
- Подходящи дрехи и обувки за физическа активност и работа на открито.
- Допълнително оборудване за защита, като шапки и слънцезащитен крем, ако дейностите се провеждат на открито при слънчево време.

Това оборудване и консумативи ще осигурят безопасна и ефективна среда за учениците да участват активно в дейностите и да се наслаждават на процеса на обучение.

Co-funded by the European Union

Урок 3: „Движение с цел“

При включването на ученици със специални нужди в различни дейности, е важно да се предвидят адаптации и модификации, които отчитат техните индивидуални способности и предпочитания. Ето някои примери за адаптации:

1. **Адаптация на играта "Търсене на съкровища" за ученици с ограничена мобилност:**
   - Организирайте играта така, че съкровищата да се намират на достъпни места за ученика.
   - Включете ученика като стратегически лидер или картач, който насочва връстниците си към различни места.
2. **Адаптация за ученици със сензорни проблеми:**
   - Използвайте разнообразни материали с различни текстури и цветове за стимулиране на сетивата.
   - В случай на шумна среда, предоставете слушалки за шумоизолация или създайте тиха зона, където ученикът да може да участва спокойно.
3. **Индивидуализиране на дейности:**
   - Предоставете персонализирани инструкции или упътвания, които отговарят на учебните стилове и способностите на ученика.
   - Включете помощни устройства или инструменти, които улесняват участието на ученика в дейностите.
4. **Подкрепа и настаняване:**
   - Учителят и асистентите трябва да бъдат налични, за да предоставят необходимата помощ и насърчение.
   - Включете съучениците в процеса на подкрепа, за да насърчите инклузивност и социално взаимодействие.
5. **Гарантиране на безопасност и удобство:**
   - Подсигурете безопасна среда, където всички ученици се чувстват комфортно да участват.
   - Направете редовни паузи и предоставете възможност за отдих, когато е необходимо.

Чрез тези адаптации, учителите могат да създадат положителна и подкрепяща среда, където всички ученици, включително тези със специални нужди, могат да участват активно и да се наслаждават на дейностите.

Co-funded by the European Union

Урок 3: „Движение с цел“

Учениците на възраст 6-10 години могат да отразяват и проследяват своето обучение по модула "Движение с цел" по няколко ефективни начина. Ето няколко примера:

1. Водене на Дневник:
   - Учениците могат да пишат в дневник за своите преживявания, мисли и чувства, свързани с дейностите. Това включва размисли за това, което са научили и как са се чувствали по време на упражненията.
2. Система за Самооценка:
   - Използване на прости методи за оценяване, като усмихнати лица или звездички, за да оценяват собствения си напредък след всяка дейност. Те могат да се фокусират върху справянето си, положените усилия и удоволствието от дейността.
3. Поставяне на Цели:
   - Учениците могат да си поставят конкретни цели, свързани с гъвкавост, издръжливост или координация. Те могат редовно да проверяват и коригират своите цели, за да проследят напредъка си.
4. Взаимна Обратна Връзка:
   - Учениците могат да предоставят обратна връзка за представянето си и това на своите съученици. Това включва градивна критика, насърчение и подкрепа, които помагат на всички да се подобрят.
5. Групови Дискусии:
   - Учителят може да организира класни дискусии, където учениците споделят своите мисли и опит от модула. Това позволява на учениците да се учат един от друг и да разширят своите перспективи.

Тези методи помагат на учениците да развият умения за рефлексия, самооценка и целеполагане, което е важно за тяхното общо образователно развитие.

Co-funded by the European Union

Урок 4: „Концентрация и движение“

Въведение в модула

Този урок ще ви предостави възможността да разберете и изследвате взаимовръзката между физическа активност и концентрация. По време на заниманията ще се ангажирате с разнообразни забавни и интерактивни упражнения, които включват движение и внимание. Ще изучавате как дишането, тялото и умът работят заедно и как тази връзка може да бъде използвана за подобряване на вашата способност за концентрация.

Целта на този урок е да ви научи на различни техники за движение и внимание, които ще ви помогнат да подобрите фокуса и концентрацията си в различни ситуации. Ще разгледаме как физическите дейности могат да влияят положително на умствената яснота и вниманието.

Подходете към този модул с отвореност и готовност да опитате нови неща. По време на урока ще изследваме и практикуваме различни форми на движение и внимание, които ще ви помогнат да разберете и подобрите вашата способност за концентрация.

До края на урока ще придобиете по-дълбоко разбиране за връзката между концентрацията и движението. Ще бъдете оборудвани с нови умения за усъвършенстване на вашата концентрация и ще се забавлявате, докато изследвате различни видове движения. Пригответе се за увлекателно пътуване, в което ще се научите как да останете съсредоточени, докато се движите заедно с нас в тази вълнуваща обучителна единица!

Co-funded by
the European Union

Урок 4: „Концентрация и движение“

Енърджайзър / Дискусия

Местоположение:
Учениците могат да участват в дейностите в класната стая, градината или физкултурния салон.

Енергизираща дейност "Танц и замръзване за концентрация":
Включете музика и окуражете учениците да танцуват. Когато музиката спре, те трябва да замръзнат в поза, представляваща определен предмет или животно, което сте извикали. Това упражнение стимулира не само физическото движение, но и развива уменията за слушане и концентрация при изпълнението на инструкции.

"Разтягане и фокусиране":
Помолете учениците да застанат, да изпънат ръцете си нагоре и да вдишат дълбоко, като задържат въздуха за няколко секунди. При издишване, инструктирайте ги да спуснат ръцете си и да докоснат пръстите на краката. Повторете действието, но със затворени очи, като ги насърчете да се съсредоточат върху дишането и усещането за разтягане. След няколко секунди, нека отворят очите и бавно да спуснат ръцете си. Това упражнение помага на учениците да се разтегнат, подобрява кръвообращението и насърчава концентрацията чрез фокус върху дишането и физическите усещания.

Co-funded by
the European Union

Урок 4: „Концентрация и движение“

Съдържание на модула/Теория

Физическата активност играе ключова роля в растежа и развитието на нови невронни връзки в мозъка. Упражненията увеличават кръвообращението и оксигенацията на мозъка, което спомага за по-добро доставяне на хранителни вещества и ефикасно отстраняване на отпадъчни продукти, включително токсините, които могат да имат отрицателен ефект върху когнитивните функции. Освен това, физическите упражнения стимулират секрецията на различни хормони и протеини, които допринасят за растежа и поддържането на мозъчните клетки и връзки. В резултат, това може да води до подобрена способност за концентрация и фокус.

Включването на физическа активност и практики за внимателност в ежедневието може да създаде ефективна комбинация за усъвършенстване на уменията за концентрация. Комбинирането на предимствата от повишения кръвен поток, усилените невронни връзки, подобреното настроение и намаленото ниво на стрес, заедно с яснотата и фокуса, осигурявани от практиките за осъзнатост, ни позволява да оптимизираме нашата способност за концентрация и да подобрим цялостното си когнитивно функциониране.

Co-funded by the European Union

Урок 4: „Концентрация и движение“

Съдържание за обучение, включително инструменти и подходи за обучение на живо и онлайн

Вниманието и концентрацията са ключови умения за учащи на всяка възраст. Поддържането на фокус през дълги периоди може да бъде трудно за учениците. Следователно, е важно да предложим разнообразни инструменти и методи за обучение на живо и онлайн, които да помогнат на учениците да усъвършенстват своите умения за концентрация и внимание. Ето някои полезни инструменти:

- Постелки за Йога: Те предоставят комфортно и безопасно място за движение и упражнения, което може да помогне на учениците да останат фокусирани и ангажирани.
- Топки за Упражнения: Използвани като седалки по време на часовете, тези топки помагат на учениците да се движат леко и да поддържат баланс, което може да подобри концентрацията и вниманието.
- Резистентни Ленти: Те добавят съпротивление към упражненията и разтяганията, правейки движението по-изпълнено с предизвикателства, което стимулира физическата активност и умствения фокус.
- Дъски за Баланс: Употребата им подобрява баланса и силата на коремните мускули, които са важни за поддържане на добра концентрация.
- Fidget Играчки: Те осигуряват тактилно разсейване за ученици, които изпитват трудност да останат неподвижни, и могат да помогнат за подобряване на фокуса.

Използването на тези инструменти в класната стая или по време на онлайн обучение може значително да подобри способността на учениците да се съсредоточават и да обръщат внимание, като същевременно се създава по-динамична и взаимодействаща учебна среда.

Co-funded by the European Union

Урок 4: „Концентрация и движение“

Подход към онлайн обучението

За да подобрим концентрацията и вниманието на учениците по време на обучение, можем да включим следните стратегии и подходи:

Почивки за Физическа Активност: Организирайте кратки почивки за бързи танци или сесии за разтягане. Тези почивки могат да реактивират енергията на учениците и да подобрят тяхната способност за концентрация.

Видеоклипове и Интерактивни Визуализации: Включете анимирани видеоклипове или визуализации, които показват ползите от физическото движение върху вниманието и концентрацията. Аватарите могат да бъдат използвани като интерактивен инструмент за обучение.

Обучение чрез Игра: Превърнете учебния опит в игра, използвайки онлайн игри или интерактивни тестове. Това прави процеса на учене по-забавен и ангажиращ.

Практически Примери от Реалния Свят: Обсъждайте как спортистите използват движение и упражнения за подобряване на своята концентрация по време на игри или състезания. Такива реални примери могат да бъдат мотивиращи и вдъхновяващи.

Активно Участие във Физически Дейности: Предоставете на учениците възможности да участват активно през целия урок, като имате дейности за имитиране на движения или участието в интерактивни игри, които изискват физическа активност.

Тези подходи могат значително да подобрят ангажираността на учениците и да увеличат тяхната способност да се концентрират в учебната среда, както на живо, така и онлайн.

Co-funded by the European Union

Урок 4: „Концентрация и движение“

дейности

Използването на судоку дейности в комбинация с упражнения за насочено движение представлява ефективен подход за развиване на уменията за концентрация. Судоку подпомага творческото мислене, като се използват неговите правила за разработване на различни стратегии и тактики. Това упражнение развива фокуса и концентрацията чрез последователно мислене за решаване на всяка задача, изискващо дисциплина и упоритост до завършването на пъзела. Успехът в решаването на пъзела води до чувство на удовлетворение и самоувереност, като по този начин мотивира учениците.

Судоку е достъпно за всеки, който може да брои до девет и предлага висока образователна стойност. Начинаещите могат да започнат с хартиени версии на играта, където учителят помага за разбирането на правилата и оказва подкрепа при срещане на трудности. По време на играта учителят може да насочва вниманието на учениците, като например да ръководи движението на очите, торса, ръцете, коленете, краката и стъпалата.

Освен това, важно е да се насърчат учениците да разработват стратегии за решаване на проблеми и да продължават да се опитват, дори когато се сблъскат с трудности. След играта на судоку, учениците могат да приемат различни роли и да симулират различни решения, като използват лицеви изражения и жестове, за да покажат своите мисловни процеси.

Комбинирането на судоку с упражнения за насочено движение позволява на учителите да помогнат на учениците да развият уменията си за концентрация, като същевременно насърчават интелектуалната ангажираност и физическата активност. Така се създава една динамична и стимулираща учебна среда.

Co-funded by the European Union

Урок 4: „Концентрация и движение“

дейности

Судоку е изключително достъпна и практична дейност. Тази игра е налична почти във всеки вестник и множество списания, а също така се предлага в книги с меки корици, пълни с пъзели на различни нива на трудност. Судоку е универсално, тъй като не зависи от език и може да се играе индивидуално, без необходимостта от партньор. То се радва на популярност в много страни, лесно се пренася, не заема много място и не изисква използването на електричество или батерии. Може да се играе навсякъде с прост молив. Играта е подходяща за всеки, който може да брои до девет, предлагайки нискотехнологично, но високо ценно забавление.

Като начало, учениците могат да играят судоку с хартиени версии на играта, където учителят помага за разбирането на правилата и предоставя необходимата подкрепа при срещане с трудности. По време на играта, учителят може да насочва вниманието и движенията на учениците, включително движението на очите и на различни части на тялото като торса, ръцете, коленете, краката и стъпалата.

Важно е учениците да бъдат насърчавани да разработват стратегии за решаване на проблеми и да бъдат упорити дори при сблъскване с трудности. След играта на судоку, те могат да приемат различни роли и да симулират различни решения, използвайки лицеви изражения и жестове за предаване на своите мисловни процеси. Комбинирането на судоку с упражнения за насочено движение е чудесен начин учителите да помогнат на учениците да развият уменията си за концентрация, като едновременно насърчават интелектуалната ангажираност и физическата активност.

Co-funded by
the European Union

Урок 4: „Концентрация и движение“

Как учениците ще взаимодействат с него?

В този подход учениците ще имат възможност да се ангажират както индивидуално, така и колективно. При решаването на судоку пъзели, те ще работят самостоятелно, като се фокусират върху своите стратегии за решаване на задачите, докато учителят предоставя насоки и подкрепа. Този самостоятелен подход стимулира индивидуалното критично мислене и развива способността за саморазбиране и самоанализ.

По време на упражненията за насочено движение обаче, учениците ще имат възможността да взаимодействат и да работят в екип. Те могат да симулират различни решения и да комуникират своите мисловни процеси чрез изражения на лицето и жестове. Това взаимодействие насърчава сътрудничеството, комуникацията и емпатията, като същевременно подпомага развитието на междуличностните умения.

Учителят може да насърчи споделянето на различни стратегии за решаване на судоку задачите между учениците, като по този начин се създава среда за колективно обучение и подкрепа. Учениците могат да обсъждат своите подходи и да предлагат помощ и насърчение на своите връстници, особено когато се сблъскват с трудности. Това насърчава развитието на чувството за общност и сътрудничество в класната стая.

Като цяло, този подход предлага баланс между индивидуалната работа и груповото взаимодействие, което спомага за развитието на цялостни умения за концентрация, решаване на проблеми и социална взаимодействия.

Co-funded by the European Union

Урок 4: „Концентрация и движение“

За успешното провеждане на дейности, които комбинират судоку и упражнения за насочено движение, ще са необходими следните материали и ресурси:

Хартиени Судоку Игри:

Можете да закупите готови судоку книги или да разпечатате пъзели от онлайн източници.
Писалки за Попълване на Судоку:

Наличието на моливи или химикалки е необходимо за попълването на судоку решетките.
Ръководител на Дейността:

Учител или възрастен, който да насочва и помага на учениците по време на игра на судоку.
Отворено Пространство за Упражнения:

Наличие на стая или външна площ за провеждане на упражненията с насочено движение.
Реквизити за Упражненията:

Използване на конуси, постелки и други подобни реквизити за предоставяне на визуални знаци или мишени за упражненията.
Материали за Ролеви Игри:

Костюми и други реквизити, които могат да се използват за ролеви упражнения и симулации.
Таймер или Часовник:

Устройство за измерване на времето, което да се използва за ограничаване на времето за решаване на судоку пъзели или за провеждане на упражненията.
С тези материали и ресурси, учителите могат ефективно да включат и управляват дейностите, които съчетават ментални и физически предизвикателства, и да насърчават учениците да развиват своите умения за концентрация и критично мислене.

Co-funded by the European Union

Урок 4: „Концентрация и движение“

Адаптиране на дейности за ученици със специални нужди може да бъде изключително ефективно. Ето няколко начина за това:

- За Ученици със Зрителни Увреждания: Предоставете Судоку пъзели с увеличен шрифт или тактилни версии, които могат да усещат. Използвайте контрастни цветове за числата и предоставете словесни инструкции, за да улесните разбирането на пъзела.

- За Ученици с Двигателни Увреждания: Опростете физическите движения, за да улесните участието в дейностите.

- За Ученици с Аутизъм: Давайте ясни и точни указания за играта. Използвайте визуални средства като картини или символи и създайте визуален план, за да улесните разбирането на правилата и стъпките в играта на судоку.

- За Ученици с ADHD: Планирайте дейности с ясен график, за да подпомогнете концентрацията върху задачата. Разделете судоку пъзела на по-малки части и предоставяйте положителна обратна връзка и награди при завършване на всяка част.

- За Ученици с Когнитивни Увреждания: Използвайте опростени судоку пъзели с по-малко числа и по-голямо разстояние между тях. Предоставете словесни инструкции и използвайте повторение, за да помогнете на учениците да разберат правилата и структурата на пъзела.

Co-funded by the European Union

Урок 4: „Концентрация и движение“

Различни начини за по-нататъшно задълбочаване на знанията ви

Насърчаването на активност и движение през целия ден е от съществено значение. Включете физически упражнения в ежедневието на учениците като, например, скачане между различните дейности или кратки разходки и разтягания по време на почивките между уроците.

Използвайте игри и активности, които включват движение, за да улесните процеса на учене и запомняне на информацията. Примери за това са използването на играта hopscotch за обучение по математика или организирането на лов на чистачи за учене на нова лексика.

Включете практики за осъзнатост във физическите упражнения, за да развиете способността на учениците да се концентрират и да обръщат внимание. Например, насърчавайте фокусирането върху дишането по време на йога упражнения или практикувайте упражнения за дълбоко дишане докато се изпълняват скокове.

Предоставяйте положителна обратна връзка и подкрепа за учениците, когато те участват във физическа активност и показват подобрена концентрация и внимание. Отбелязвайте техните успехи и ги насърчавайте да продължат да включват движението в ежедневието си.

Примери за саморефлексия включват усещането за повишена концентрация и бдителност след участие в судоку дейностите с насочени движения. Физическите упражнения помагат на тялото да остане ангажирано, докато умът работи върху решаването на пъзела. Също така, учениците могат да забележат, че стават по-упорити и решителни при срещане с предизвикателства в играта, като подкрепата и насоките от учителя помагат за разработването на стратегии за решаване на проблеми. Като цяло, комбинирането на интелектуална ангажираност и физическа активност може да се окаже ефективен метод за стимулиране на ума и тялото на учениците.

Co-funded by the European Union

Урок 4: „Концентрация и движение“

Заключение на урока

Включването на физическа активност и практики за внимателност може да бъде ефикасен начин за укрепване на уменията за концентрация при ученици на възраст между 6 и 10 години. Участието в дейности като судоку насърчава развитието на способностите за решаване на проблеми и подобрява фокуса.

Добавянето на техники за осъзнатост като дълбоко дишане и визуализация може също да помогне на учениците да се успокоят и да намалят стреса, което допринася за усъвършенстването на концентрацията. По време на физическите дейности е важно да се обръща внимание на движенията на тялото и да се фокусирате върху изпълняваната задача, което подпомага умствения фокус и концентрацията.

Практиките за внимателност могат да помогнат на учениците да останат настоящи в момента и да се справят с разсейването и негативните мисли. Комбинирането на физическа активност и практики на внимание дава възможност на учениците да развиват ключови умения за концентрация, които са полезни в различни области от живота им.

Продължавайте да включвате игри като судоку и техники за осъзнатост в ежедневието, за да укрепите уменията за концентрация и да водите по-щастлив и здравословен живот.

Co-funded by the European Union

Модул 8 – Поставяне на цели и постоянство

Въведение в модула

Добре дошли в модула "Целеполагане и постоянство", който е специално разработен за подкрепа на учителите на ученици на възраст 6-10 години. Целта на този модул е да оборудва учителите с уменията и методите, необходими за насърчаване на учениците в поставянето на цели и поддържането на постоянство пред лицето на предизвикателствата.
През този модул, вие, като учители, ще придобиете знания и умения в следните области:

1. Изграждане на Фокус и Постоянство:
   - Ще научите ефективни стратегии за поддържане на фокус и мотивация у вашите ученици, дори когато се сблъскват с трудности и препятствия.
2. Преодоляване на Препятствията:
   - Ще получите знания за това как да помогнете на учениците да разпознават и преодоляват често срещани пречки към успеха, като страха от провал или липсата на необходимите ресурси.
3. Празнуване на Напредъка:
   - Ще разберете значението на отбелязването на малките успехи и използването на положителни саморазговори, за да поддържате мотивацията на учениците.

Този модул ще ви предостави необходимите инструменти и познания, за да подкрепите учениците си в техните усилия за постигане на цели и поддържане на постоянство в процеса на учене. Вие ще станете ключов фактор в тяхното образователно развитие и ще им помогнете да развият важни житейски умения, които ще им служат дългосрочно.

Co-funded by the European Union

Урок 1: Потенциал и талант

Въведение

Този модул е създаден за да подпомогне учащите в разбирането и тълкуването на социалните сигнали, което е от ключово значение за насърчаване на здравословни взаимоотношения и развитие на силни междуличностни умения. Чрез участие в интерактивни дейности, учащите ще научат повече за значението на израженията на лицето, езика на тялото, словесните изрази и културните норми, особено в контекста на изразяването на благодарност.

Този модул ще помогне на обучаемите да развият по-голямо социално осъзнаване, като ги научи как да разпознават сигнали като съгласие или несъгласие, одобрение или неодобрение, както и други емоции, които се изразяват през невербална комуникация. Също така, модулът ще се фокусира върху оценяването и усъвършенстването на способностите на обучаемите да изразяват благодарност по подходящ и уважителен начин към околните.

Целта на модула е да осигури на обучаемите инструментите и знанията, необходими за ефективно социално взаимодействие в различни ситуации и среди. Така, те ще бъдат подготвени за успешна комуникация и изграждане на силни взаимоотношения в личния и професионалния си живот.

Co-funded by the European Union

Урок 1: Потенциал и талант

Енърджайзър / Дискусия:

Тази забавна и вдъхновяваща дейност е идеална за окуражаване на учениците да изследват и споделят своите уникални таланти и потенциал:

1. Образуване на Кръг:
   - Помолете учениците да станат и да се подредят в кръг.
2. Споделяне на Таланти:
   - Насърчавайте всеки ученик по ред да сподели нещо, в което е добър. Бъдете отворени за всички видове таланти, като пеене, спорт, или дори способността да бъдат добри слушатели. Подчертайте значението на креативността и нестандартното мислене.
3. Окуражаване и Аплодисменти:
   - След като всеки ученик сподели своя талант, накарайте останалите ученици да аплодират и да подкрепят всеки свой съученик.
4. Помощ и Подкрепа:
   - Ако ученик се колебае или не може да измисли нещо, помолете останалите да предложат таланти, в които според тях този ученик е добър. При необходимост, предложете свои идеи и окуражете целия клас да ръкопляска на този ученик.

Тази дейност насърчава учениците да разпознаят и ценят своите уникални таланти и способности. Освен това, тя създава положителна и подкрепяща атмосфера в класната стая, където всеки се чувства ценен и признат.

Co-funded by the European Union

Урок 1: Потенциал и талант

Резултат:

Учениците ще се ангажират по-активно и енергично в изследването на своите таланти и потенциал. Тази вълнуваща дейност ще ги стимулира да мислят творчески и да разширяват представите си за собствените си способности и възможности. Освен това, учениците ще развият усещане за общност и взаимна подкрепа в класната стая, като се радват на успехите на другите и празнуват техните таланти и потенциал.

Като учител, вие ще получите ценна информация за талантите и потенциала на всеки ученик, което ще ви бъде от голяма полза при планирането на бъдещи учебни планове и дейности. Тази активност ще ви помогне да разберете по-добре учениците си и да намерите начини да ги мотивирате и вдъхновите в учебния процес.

Co-funded by the European Union

Урок 1: Потенциал и талант

Съдържание/ теория

Потенциалът представлява вродените способности и възможността на всеки ученик да учи и расте. Всеки ученик притежава уникален потенциал, а ролята на учителя е да помогне в неговото откриване и развитие. Въпреки това, самият потенциал не е достатъчен. Талантът се изгражда от развиването на този потенциал чрез упорит труд, практика и отдаденост. Е важно за учителите да осъзнават, че талантът не се проявява само по вроден път, но също така може да бъде стимулиран и развиван чрез усилия и постоянство.

Освен това, талантът може да се прояви по множество начини. Теорията на множествената интелигентност на Хауърд Гарднър предполага, че съществуват различни видове интелигентност, като музикална, телесно-кинестетична, пространствена, лингвистична, логико-математична, междуличностна и вътрешноличностна интелигентност. Учителите трябва да се стремят да разпознават и отбелязват разнообразието от таланти и интелигентност в класната стая, като предлагат възможности за учениците да развиват и демонстрират своите уникални умения.

Също така е важно учениците да разбират, че всеки има силни и слаби страни и че е нормално да се сблъскват с трудности и да допускат грешки. Учителите могат да насърчават мисленето за растеж у своите ученици, като акцентират на значението на усилията и постоянството, а не само на естествените способности. Когато учениците вярват, че техните умения могат да бъдат развити чрез труд и постоянство, те са по-склонни да приемат предизвикателства и да устояват на трудностите.

Co-funded by the European Union

Урок 1: Потенциал и талант

Съдържание/ теория

Онлайн обучението открива възможности пред учениците да изследват своя потенциал и таланти по иновативни начини. Благодарение на технологиите, учениците имат достъп до обширен спектър от ресурси и материали, могат да се свързват с експерти в различни сфери и да си сътрудничат с връстници от цял свят. Онлайн платформите могат да осигурят персонализирани учебни преживявания, които отговарят на индивидуалните нужди и силни страни на всеки ученик, предлагайки им шанса да развиват своите таланти по уникален и личностно ориентиран начин.

Въпреки това, е важно да се подчертае, че онлайн обучението не бива да заменя значението на личното взаимодействие и практическия опит. Това е особено важно за по-младите ученици, които имат голяма нужда от възможностите за социално и емоционално обучение, които класната стая предоставя. По този начин, балансирането между онлайн и традиционните форми на обучение е ключово за развиването на цялостни умения и компетенции у учениците.

Co-funded by the European Union

Урок 1: Потенциал и талант

Дейности / Упражнения:

При модификацията на този модул за ученици със специални нужди и за преподаване в онлайн среда, може да се приложат следните допълнителни инструкции:

1. Подготовка на Материали:
   - За онлайн средата, предварително подгответе и споделете цифрови ресурси или изображения, които представляват всяка от осемте области на интелигентността. Уверете се, че те са достъпни и разбираеми за всички ученици, включително за тези със специални нужди.
2. Формиране на Отбори:
   - В онлайн средата, създайте виртуални "стаи" или групи за всеки отбор. Осигурете, че всеки ученик е включен и има възможност да участва, като се отчитат индивидуалните нужди.
3. Време за Изследване:
   - В онлайн средата, насърчавайте учениците да споделят своите мисли и идеи чрез чата или гласови коментари. Предоставете адаптирани материали за ученици със специални нужди, например, аудио описания или улеснени задачи.
4. Ротация на Отборите:
   - В онлайн средата, ротацията може да се извърши чрез преминаване към различни виртуални стаи или презентации. Уверете се, че всеки отбор има достатъчно време да изследва всяка секция.
5. Достъпност и Подкрепа:
   - Осигурете допълнителна подкрепа и насоки за ученици със специални нужди, като предоставите алтернативни начини за участие или допълнително време за изпълнение на задачите.

Тези инструкции ще гарантират, че всички ученици, независимо от техните нужди или учебната среда, имат възможност да изследват своите таланти и потенциал по ангажиращ и достъпен начин.

Co-funded by the European Union

Урок 1: Потенциал и талант

Дейности / Упражнения:

Времето за дискусия след активността е важен момент за обобщение и размисъл. Ето как може да се проведе:

1. Образуване на Кръг:
   - След като всички отбори преминат през всички секции, поканете учениците да седнат в кръг.
2. Обсъждане на Осемте Области на Интелигентност:
   - Представете всяка област - умна музика, умна картина, умно тяло, умни хора, умни думи, умна логика, умна природа и умно себе си. Обяснете теорията на Хауърд Гарднър за множествените интелигентности и факта, че хората могат да проявяват таланти в различни области.
3. Подчертаване на Разнообразието от Способности:
   - Насърчавайте учениците да оценяват и признават различните таланти и способности. Обяснете, че всеки има уникални силни страни, които трябва да бъдат отпразнувани и че е нормално да има области, в които те не са толкова силни.
4. Адаптации за Ученици със Специални Нужди:
   - За ученици с физически ограничения, предоставете подходяща подкрепа или адаптирайте дейностите, така че да бъдат достъпни за тях.
   - За ученици със слухови увреждания използвайте визуални помощни средства, като снимки или писмени инструкции, за да допълните устните указания.

Този подход гарантира, че всички ученици, независимо от техните нужди и способности, могат да участват в дейността и да се чувстват включени и оценени в класната стая.

Co-funded by the European Union

Урок 1: Потенциал и талант

Дейности / Упражнения:

Вие можете да:

Използвайте материали, стимулиращи сетивата, които са съобразени с различните стилове на учене и способности, например тактилни средства за ученици с нарушения на зрението или активности, базирани на движения, за тези с физически ограничения.
Предоставете допълнително време за изследване и преминаване между отборите при необходимост. Използвайте визуални средства като картини или схеми, за да помогнете на учениците да разберат различните области на интелигентността.

Дейности за онлайн обучение:

При онлайн обучение адаптирайте дейността, като използвате виртуални инструменти. Учителят може да създаде дигитална платформа, която позволява на учениците да разглеждат различните секции и да изследват елементите онлайн. Използвайте функцията за разделяне на стаи в софтуера за видеоконференции, за да симулирате преживяването на преминаване през различни части на стаята. Споделете екрана си и използвайте визуални средства като изображения или видеоклипове, които да допълват устните инструкции.
Използвайте виртуални платформи за създаване на отделни стаи или секции за всяка област на интелигентността.
Насърчете учениците да споделят своите уникални таланти и умения чрез мултимедийни презентации или групови дискусии.
Използвайте онлайн тестове или игри, за да помогнете на учениците да определят своите силни страни и области на интерес.

Co-funded by the European Union

Урок 1: Потенциал и талант

Дейности / Упражнения:

Допълнителни дейности за онлайн обучение могат да включват:

1. Показване на Таланти:
   - Помолете всеки ученик да сподели талант или умение, което притежава. Те могат да го демонстрират чрез видео или презентация на живо в онлайн средата. Насърчавайте учениците да ценят различията и да разпознават уникалните таланти на всеки.

1. Познайте моя Талант:
   - Всеки ученик получава талант или умение, което трябва да опише без да разкрива директно за какво става въпрос. Останалите ученици трябва да познаят таланта или умението. Тази дейност стимулира креативното мислене и подобрява комуникативните умения.

1. Търсене на Таланти:
   - Насърчавайте учениците да търсят примери за хора, които са постигнали успех в област, свързана с техните интереси или таланти. Учениците могат да създадат презентация или колаж, който да показва техните открития. Тази дейност стимулира изследователските умения и насърчава учениците да разглеждат различни кариерни пътища.

Тези дейности не само разширяват познанията и уменията на учениците, но също така предоставят възможност за социално взаимодействие и самоизразяване в онлайн обучението.

Co-funded by the European Union

Урок 1: Потенциал и талант

Резултат:

Участието в тези дейности води учениците до:

1. Повишено Самоосъзнаване:
   - Учениците развиват по-дълбоко разбиране за своите собствени силни страни и таланти. Това самоосъзнаване е ключово за личностното развитие и самоувереността.
2. Оценка за Разнообразието на Талантите:
   - Учениците се научават да ценят и уважават разнообразието от таланти и способности на своите връстници. Това води до по-голямо приемане и разбиране на различията.
3. Развитие на Социално-емоционални Умения:
   - Дейностите насърчават развиването на важни социално-емоционални умения като емпатия и самосъзнание. Учениците се учат да размислят и да комуникират своите и чуждите силни страни и таланти, което води до по-добро междуличностно взаимодействие.
4. Създаване на Приобщаваща Учебна Среда:
   - Чрез тези дейности се създава образователна среда, в която всеки ученик, независимо от стила на учене и специфичните си способности, се чувства ценен и подкрепен. Това допринася за положителен учебен климат, където всички ученици могат да процъфтяват.

Co-funded by the European Union

Урок 1: Потенциал и талант

Различни начини за по-нататъшно задълбочаване на знанията ви:

По-долу можете да намерите някои полезни връзки за учителите, за да разширят знанията си за потенциала и таланта:

- „Психологията на високите способности и талант“ от д-р Рена Ф. Суботник
- „Разграничаване на инструкциите за надарени ученици“ от д-р Карол Ан Томлинсън
- „Отглеждане и развитие на таланта у децата“ от Verywell Family

дейности:
„Strengths Scavenger Hunt“ от Big Life Journal
Работен лист „Моите специални таланти“ от Therapist Aid
Дейност „Шоу на таланти“ от Education.com

Co-funded by the European Union

Заключение на урока:

В заключение, разбирането и развиването на потенциала и талантите на младите ученици играе критична роля в тяхното личностно израстване и академичен успех. Когато учителите разпознават и стимулират индивидуалните силни страни на своите ученици, те ги подпомагат в изграждането на увереност, мотивация и положително отношение към образователния процес. Използвайки разнообразие от образователни стратегии и дейности, адаптирани към различните стилове на учене, учителите могат да създадат включваща и ангажираща образователна среда за всички ученици, включително за тези със специални образователни нужди.

От решаващо значение е учителите да продължават да се обучават и развиват в своето разбиране за потенциала и талантите, за да могат ефективно да подкрепят и насърчават своите ученици към постигане на техния максимален потенциал. С правилния подход, необходимите ресурси и подкрепа, всеки ученик има възможността да преуспее и да се развива.

Препоръки за участие на родителите в подкрепа на онлайн дейностите на децата:

Ето някои ключови препоръки за родители, за да насърчават и подпомагат своите деца в изследването на техните интереси и таланти онлайн:

1. Насърчаване на Изследването на Интереси:
   - Родителите могат активно да насочват децата си към изследване на различни онлайн ресурси, които съответстват на техните интереси и таланти. Това може да включва образователни сайтове, онлайн курсове, видео уроци, които стимулират развитието на уменията им.
2. Наблюдение на Онлайн Дейностите:
   - Важно е родителите да наблюдават онлайн дейностите на децата си, за да гарантират тяхната безопасност и сигурност в интернет. Това може да включва настройка на родителски контроли, мониторинг на онлайн комуникациите и регулиране на времето, прекарано онлайн.
3. Участие в Онлайн Дейности заедно с Децата:
   - Родителите могат да се включват в онлайн дейности заедно с децата си, като участват в образователни игри, гледат обучителни видеоклипове или изследват теми, които интересуват децата. Това не само подпомага образователния процес, но и укрепва връзката между родител и дете.

Прилагайки тези стратегии, родителите могат да подкрепят развитието на талантите и потенциала на децата си в безопасна и продуктивна онлайн среда, насърчавайки тяхното образование и личностно израстване.

Co-funded by the European Union

Урок 2: Нагласа за растеж и решителност

Въведение

Този модул е създаден да подпомогне учащите в разбирането и тълкуването на социалните сигнали, които са ключови за развитието на здравословни междуличностни отношения и укрепването на социалните умения. Чрез участие в интерактивни дейности, обучаемите ще научат да разпознават и тълкуват физически изрази на лицето, езика на тялото, вербални изрази и културно обусловени норми, особено в контекста на изразяването на благодарност.

Този модул ще спомогне за повишаване на социалната осведоменост на учащите, като им позволи да идентифицират знаци на съгласие или несъгласие, одобрение или неодобрение, както и други емоционални състояния, изразявани чрез невербални комуникации. Освен това, модулът ще подкрепи обучаемите в развитието на способността да изразяват благодарност по подходящ и уважителен начин към околните.

Крайната цел на модула е да предостави на учащите необходимите инструменти за ефективно социално взаимодействие в различни среди, като по този начин обогати техните междуличностни взаимоотношения и общуване.

Co-funded by the European Union

Урок 2: Нагласа за растеж и решителност

Енърджайзър / Дискусия:

Тази енергизираща дейност, "Аз мога да го направя!", е изключително полезна за насърчаване на положително отношение и развитие на увереността у младите ученици. Ето как можете да я проведете:

1. **Формиране на Кръг:**
   - Помолете учениците да станат и да се подредят в кръг.
2. **Обяснение на Играта:**
   - Обяснете на учениците, че ще играят игра, наречена „Аз мога да го направя!“. Посочете, че ще им предложите различни физически предизвикателства като „докоснете пръстите на краката си“ или „направете скок“.
3. **Правило за Самоутвърждаване:**
   - Учениците трябва да кажат „Мога да го направя!“ преди да опитат да изпълнят всяко предизвикателство. Насърчете ги да продължават да опитват и да използват тази фраза, дори ако не успеят от първия опит.
4. **Обратна Връзка след Всяко Предизвикателство:**
   - След като учениците изпълнят задачата, попитайте ги как са се чувствали и дали изразът „Мога да го направя!“ им е помогнал.
5. **Вариация на Предизвикателствата:**
   - Продължете играта с различни предизвикателства, като поддържате учениците ангажирани и мотивирани.

Тази игра не само зарежда учениците с енергия, но и ефективно въвежда концепцията за растежовото мислене. Тя ги насърчава да се изправят пред предизвикателства с увереност и оптимизъм, култивирайки устойчивост и положително отношение към ученето и живота.

Co-funded by the European Union

Урок 2: Нагласа за растеж и решителност

Енърджайзър / Дискусия:

Адаптиране на физическите изисквания: Учениците с физически ограничения могат да участват в упражненията за звезден скок чрез адаптирани версии, които отговарят на техните възможности. Например, възможно е да извършват звездни скокове в седнало положение или с помощта на адаптивни устройства като съпротивителни ленти.

Регулиране на трудността: За ученици с когнитивни предизвикателства, интензивността на дейността може да се настройва според техните индивидуални умения. Това може да включва корекция на броя на изискваните звездни скокове или въвеждането на визуални помощни средства, които да улеснят разбирането на учениците относно концепциите за смелост и растежово мислене.

Резултат:

Тази енергизираща дейност може да:

1. Стимулира развитието на мислене за растеж в учениците, като ги учи да възприемат предизвикателствата като шансове за лично усъвършенстване и развитие.
2. Подтиква учениците към упоритост и настойчивост, показвайки им, че постигането на успех често зависи от тяхното усилие и устойчивост.
3. Подкрепя физическата активност и координация, което е важно за общото здраве и благосъстояние на учениците.

Co-funded by the European Union

Урок 2: Нагласа за растеж и решителност

Съдържание/ теория

Начало: Предложете на учениците да изброят различните видове интелигентност, включително музикална, визуално-пространствена (картинна), кинестетична (тяло), междуличностна (хора), лингвистична (думи), логико-математическа (логика), природна и вътрешноличностна (себе си). Помолете ги да дадат по един пример за професия във всяка категория и да запишат това на флипчарт или дъска.

Дискусия: Попитайте учениците дали според тях успехът в дадена област идва единствено от таланта или изисква време и упорита работа. Насърчете ги да дадат примери за как са станали по-добри в нещо с течение на времето. Ако не могат да предложат пример, насочете ги към умения като четене или писане.

Игра за загряване: Направете учениците да станат и се разделят на групи от по 10 души. Всяка група получава въже, поставено на земята. Целта е всички в групата да скочат заедно от едната страна на въжето на другата. Не давайте твърде много инструкции, но задавайте водещи въпроси. След играта, попитайте дали са се подобрили към края на дейността. Ако отговорят с „да“, попитайте какво е допринесло за това. Ако кажат „не“, попитайте какво мислят, че трябва да променят, за да успеят.

Co-funded by the European Union

Урок 2: Нагласа за растеж и решителност

Дейности / Упражнения:

Множествена интелигентност дейност

1. Идентифициране на интелигентностите: Начнете като помолите учениците да изброят различните видове интелигентност - музикална, визуално-пространствена (картинна), кинестетична (тяло), междуличностна (хора), лингвистична (думи), логико-математическа (логика), природна и вътрешноличностна (себе си). Насърчете ги да дадат примери за професии, свързани с всяка категория, и да ги запишат на флипчарт или дъска.

2. Дискусия за професиите: Попитайте учениците дали мислят, че успехът в тези професии идва само от таланта или също така изисква време, упорита работа и обучение. Насърчете ги да мислят за начини, по които хората се подобряват с времето в различни умения.

3. Игра за загряване: Поканете учениците да се изправят и да се разделят на групи от по 10. Дайте на всяка група въже и ги помолете да скочат заедно от едната страна на въжето на другата. Насърчете самостоятелно мислене и екипна работа, без да предоставяте прекалено много инструкции, но задавайте насочващи въпроси. В края на играта попитайте учениците дали са забелязали подобрение в своето изпълнение и ако да, какво според тях е допринесло за това. Ако отговорят отрицателно, попитайте какво мислят, че трябва да променят, за да успеят.

Co-funded by the European Union

Урок 2: Нагласа за растеж и решителност

Дейности / Упражнения:

Време за история

1. Поканете учениците да се съберат в кръг и да слушат кратка история. Обяснете, че историята е за зайчето и костенурката от басните на Езоп и ще има нужда от тяхната помощ за звуци и движения.
2. Разкажете историята, като включите интерактивни моменти, където учениците могат да издават подходящи звуци или да показват движения, съответстващи на разказваните сцени.

Упражнение
1. Предложете на учениците да нарисуват любимата си част от историята. По време на тяхното рисуване, разкажете за урока от историята - значението на постоянството и никога да не се отказваме.
2. Попитайте ги какво мислят за значението на смелостта в живота и как този урок може да им помогне в бъдеще.

Дейности за ученици със специални нужди:
1. Предоставете различни средства за изразяване, като рисуване, писане или говорене, според техните умения и предпочитания.
2. Използвайте визуални помощни средства за подобряване на разбирането на историята и инструкциите.
3. Адаптирайте играта и дейностите за рисуване, за да отговарят на индивидуалните нужди и способности на всеки ученик.

Дейности за онлайн обучение:
1. Използвайте виртуална бяла дъска, за да организирате дискусии и да изброите различните видове интелигентност.
2. Заменете физическата игра с онлайн групови дейности, като виртуални пъзели или тестове.
3. Споделете дигиталната версия на историята и насърчете учениците да участват със звукови ефекти или движения пред камерата.
4. Предложете цифрови инструменти за рисуване или работни листове за практическата дейност.

Co-funded by the European Union

Урок 2: Нагласа за растеж и решителност

Дейностите, предложени в този модул, подкрепят учениците в няколко ключови области на личностното и умственото им развитие:

1. Разбиране на различните видове интелигентност: Учениците ще разберат, че има много начини да бъдат „умни“. Те ще научат за разнообразието от интелигентности, включително музикални, логико-математически, вербални и други, и как тези различни интелигентности се прилагат в различни професии.
2. Усвояване на концепцията за постоянство и развитие на умения: Дейностите помагат на учениците да разберат, че за да се развиват и да постигнат успех в каквато и да е област, са нужни време, упорит труд и постоянство. Това предизвиква учениците да преценят значението на усилията и практиката, а не само на вродения талант.
3. Развитие на физическа координация и умения за работа в екип: Чрез дейността за скачане на въже учениците учат да координират своите движения с другите и да работят ефективно като екип, което е важно за тяхното физическо и социално развитие.
4. Усъвършенстване на уменията за слушане, разказване на истории и креативност: Дейността, свързана с разказването на истории, насърчава учениците да бъдат активни слушатели и да развиват своите разказващи умения. Тя също така стимулира тяхното въображение и креативност, като ги кара да мислят извън рамките на обичайното.

Тези дейности са създадени, за да предоставят на учениците възможност да развият своите умения и способности в различни области, като същевременно ги насърчават да ценят и уважават разнообразието на талантите и способностите сред тяхната общност.

Co-funded by the European Union

Урок 2: Нагласа за растеж и решителност

Различни начини за по-нататъшно задълбочаване на знанията ви:

Дейности за мислене за растеж за деца: https://biglifejournal.com/blogs/blog/growth-mindset-activities-for-kids

Развиване на мислене за растеж във вашите ученици: https://www.edutopia.org/article/developing-growth-mindset-your-students

Грит: ключова съставка за успех: https://www.edutopia.org/article/grit-key-ingredient-success

Култивиране на смелост и мислене за растеж при ученици с увреждания: https://www.speechandlanguagekids.com/cultivating-grit-and-growth-mindset-in-students-with-disabilities/

10 прости начина да развиете мислене за растеж във вашата класна стая: https://www.teachthought.com/learning/10-simple-ways-develop-growth-mindset-classroom/

Co-funded by the European Union

Урок 2: Нагласа за растеж и решителност

Заключение на урока:

В тази заключителна част, акцентът е върху помощта за учителите в подкрепата на младите ученици за развиване на мислене за растеж и смелост. Целта е да насърчите учениците да се справят с предизвикателствата и неуспехите. Подчертавайки, че интелигентността и талантът се развиват чрез упорита работа, учителите могат да допринесат за изграждането на уверени и устойчиви ученици. Различните дейности целят да научат учениците на важността на усилията и постоянството и да ги вдъхновят за поставяне и постигане на цели. С мислене за растеж и смелост учениците могат да преодолеят всяко препятствие и да достигнат пълния си потенциал.

Препоръки за участие на родителите в подкрепа на онлайн дейностите на децата:

Родителите могат да насърчават децата да си поставят постижими цели и да ги подкрепят при проследяване на напредъка им с помощта на онлайн приложения. Това може да помогне на децата да изградят мислене за растеж и да развият смелост, докато работят за постигане на целите си.

Има много онлайн ресурси, достъпни за родителите, които да помогнат за подпомагане на мисленето на детето им за растеж и развитие на смелост. Те могат да включват видеоклипове, статии и дейности, които родителите могат да използват, за да предизвикат дискусии и да затвърдят положителните навици, като Khan Academy на местния език или видеоклипове на GoNoodle.

Co-funded by the European Union

Урок 3: Фокус

Въведение

Развиването на фокус е ключово за академичния и личностен растеж на децата. Като учител, вие можете да помогнете на учениците си да усъвършенстват тези умения, като създадете подкрепяща учебна среда и включите дейности, които насърчават концентрацията.

В този модул ще разгледаме различни стратегии и техники за развитие на умения за фокусиране и внимание у децата на възраст 6-10 години.

Целта е да се създаде забавна и ангажираща учебна среда, която подпомага развитието на тези умения и помага на учениците да разгърнат своя потенциал.

Co-funded by the European Union

Урок 3: Фокус

Енърджайзър / Дискусия:

За тази вълнуваща дейност надуйте балон и разпределете учениците в два реда лице в лице.
Обяснете, че целта е да ударят балона над противниците си, така че да падне зад тях. Трябва да използват само едната си ръка.
Първоначално, по един ученик от всеки ред започва, удряйки балона с една ръка.
След това, другите ученици се редуват. Стимулирайте концентрацията и координацията око-ръка.
Увеличете трудността, като раздалечите учениците или ги накарате да използват недоминиращата си ръка.
Тази игра развива фокус, координация и насърчава екипната работа.

Резултат:

Този енърджайзър е полезен за учениците, тъй като:

1. Подпомага развитието на техните умения за фокус и концентрация.
2. Помага за подобряване на координацията око-ръка.
3. Стимулира усъвършенстването на уменията за работа в екип и комуникация.
4. Увеличава физическата активност и общото ниво на енергия на учениците.
5. Насърчава здравословната конкуренция по положителен и забавен начин.

Co-funded by the European Union

Урок 3: Фокус

Съдържание на модула/Теория:

Концентрацията и фокусът са ключови умения за младите ученици, които подпомагат тяхното академично и личностно развитие. Концентрацията включва умението да се насочва вниманието към задача за дълъг период, докато фокусът е способността да се поддържа това внимание, избягвайки разсейванията.

Факторите, влияещи на концентрацията, включват интереса към задачата, околната среда и емоционалното състояние на ученика. Учителите могат да насърчават развитието на тези умения чрез структурирана, ангажираща учебна среда, намаляване на разсейванията и положително подсилване.

Вниманието и медитацията също могат да бъдат полезни за подобряване на концентрацията и фокуса.

Важно е да се създаде среда, подкрепяща развитието на тези умения за успеха и растежа на учениците.

Co-funded by the European Union

Урок 3: Фокус

Дейности / Упражнения:

Ревизия:
Учителят трябва да се увери, че преди началото на урока всички ученици са наясно с темата за обсъждане. Полезно би било да обясните значението на четенето за герои, стремящи се към самоусъвършенстване, и как това може да мотивира учениците да развиват мислене, насочено към развитие и растеж.

За ученици със специални потребности: Учителят може да използва визуални помощни средства като изображения или видеоклипове, за да подчертае значимостта на самоусъвършенстването и положителното мислене за развитие. Освен това, е възможно да се опростят обсъжданията, като се използва лесен за разбиране език, гарантиращ, че всички ученици следват материала.

За онлайн обучение: Преподавателят може да се възползва от инструменти като виртуална бяла дъска или споделени документи, за да облегчи диалога. Също така, могат да се използват стаи за разбивка, за да се насърчат дискусиите в малки групи.

Загрявка:
Важно е учителят да предоставя ясни указания за всяка дейност и да стимулира учениците да използват своето въображение и креативност. Може също да задава въпроси след всяка активност, насърчавайки общуването и социализацията между учениците.
За ученици със специални нужди: Преподавателят може да предложи физически жестове или подсказки, които да помогнат на учениците да разбират и следват указанията. Освен това, дейностите могат да бъдат адаптирани към физическите възможности на учениците.

Co-funded by the European Union

Урок 3: Фокус

Дейности / Упражнения:

За онлайн обучение: Преподавателят може да се възползва от платформа за видеоконференции с възможност за виртуален фон и да насърчи учениците да използват функцията за чат, за да споделят своите мисли и реакции.

Игра - Снимка на класа:

Важно е учителят да предостави ясни указания за играта и да акцентира върху значимостта на фокуса и концентрацията. Също така, учениците могат да бъдат насърчени да проявят креативност и да използват въображението си при рисуването на различните части на тялото.

За ученици със специални нужди: Учителят може да предостави индивидуална подкрепа и да адаптира играта според възможностите на учениците. Тактилни материали като глина или play-doh могат да бъдат използвани от ученици, които изпитват трудности с рисуването.

За онлайн обучение: Преподавателят може да използва виртуална бяла дъска или приложение за рисуване и да насърчи учениците да споделят своите творения чрез функцията за споделяне на екрана.

Самостоятелно време:

Учителят трябва да обясни целта на самостоятелното време и да предостави ясни инструкции за неговото ефективно използване. Опции като тиха музика или фиджет играчки могат да бъдат предложени на ученици, които изпитват затруднения при престояването на тихо място.

За ученици със специални нужди: Учителят може да предложи индивидуална подкрепа и удобства, като например възможността учениците да се движат из класната стая по време на самостоятелната работа или да предостави тихо пространство за ученици, чувствителни към шума.

Co-funded by the European Union

Урок 3: Фокус

Дейности / Упражнения:

За онлайн обучение: Преподавателят може да използва стаи за разбивка за осигуряване на индивидуализирана подкрепа и да предоставя визуални или слухови сигнали, които да помагат на учениците да останат фокусирани през периодите на самостоятелна работа.

Игра - Време за запомняне:
Учителят трябва да предостави ясни указания за играта, като подчертае значимостта на концентрацията и уменията за запомняне. Също така, учениците могат да бъдат насърчени да работят заедно като отбор и да се подкрепят взаимно.
За ученици със специални нужди: Учителят може да осигури индивидуална подкрепа и да адаптира играта според възможностите на учениците. Използването на визуални помагала или манипулативни материали може да улесни учениците при запомнянето на обектите.

За онлайн обучение: Преподавателят може да се възползва от виртуална бяла дъска или споделен документ за показване на елементите от играта и да насърчи учениците да работят заедно в стаи за разбивка. Могат да се използват и онлайн игри, свързани с паметта, за да укрепят понятията за концентрация и запомняне.

Резултат:

Тези дейности:

- Насърчавайте активното слушане и участието в клас
- Насърчавайте креативността и въображението.
- Подсилете важността на концентрацията и фокуса.
- Осигурете възможност за саморефлексия и интроспекция.
- Насърчавайте паметта и уменията за припомняне.

Co-funded by the European Union

Урок 3: Фокус

Различни начини за по-нататъшно задълбочаване на знанията ви:

„Дейности за подобряване на вниманието и концентрацията при деца“ от Verywell Family: Тази статия предоставя няколко дейности и съвети за родители и учители, които да помогнат за подобряване на вниманието и концентрацията при децата.
https://www.verywellfamily.com/activities-to-improve-attention-and-concentration-in-kids-2162106

„Стратегии за преподаване за изграждане на фокус и обхват на вниманието на детето“ от Edutopia: Тази статия обсъжда различни стратегии за преподаване, които могат да помогнат за изграждането на фокус и обхват на вниманието на детето, включително движение, внимателност и организация на класната стая.
https://www.edutopia.org/article/teaching-strategies-build-childs-focus-and-attention-span

„10 прости стратегии за повишаване на вниманието на вашето дете“ от Understood: Тази статия предоставя десет стратегии, които родителите и учителите могат да използват, за да помогнат за повишаване на вниманието и фокуса на детето, включително използване на таймери, включване на паузи за движение и предоставяне на ясни инструкции.
https://www.understood.org/articles/en/10-simple-strategies-to-boost-your-childs-attention

Co-funded by the European Union

Урок 3: Фокус

Заключение на урока:

Поздравления за завършването на модула за подобряване на фокуса при младите ученици. Чрез прилагането на обсъдените дейности и стратегии, вие допринасяте за развитието на ключови умения у вашите ученици, които ще бъдат ценни през целия им живот. Помнете, че изграждането на фокус и концентрация изисква време и упоритост, така че бъдете търпеливи както с учениците си, така и със себе си. Важно е да се има предвид, че всеки ученик е уникален и може да се нуждае от различни методи, така че бъдете отворени към експериментиране и пробване на нови подходи. С вашата ръководна роля и подкрепа, вашите ученици могат да станат по-фокусирани и участващи в учебния процес, като се подготвят по-добре за успех както в училище, така и извън него. Продължавайте в същия дух.

Препоръки за участие на родителите в подкрепа на онлайн дейностите на децата:

Използването на онлайн мозъчни закачки и пъзели е отличен начин за родителите да подпомогнат развитието на фокуса и концентрацията у своите деца. Уебсайтове като Brain Teasers и Puzzles предлагат разнообразие от предизвикателни задачи, които стимулират умствената дейност и насърчават концентрацията. Те са подходящи за различни възрастови групи, като предоставят нива на трудност, които могат да бъдат адаптирани към уменията и интересите на всяко дете. Такива дейности не само помагат за развитието на когнитивни умения, но също така предлагат забавна и ангажираща форма на обучение, която може да запази интереса на детето за по-дълъг период от време.

Co-funded by the European Union

Урок 3: Фокус

Препоръки за участие на родителите в подкрепа на онлайн дейностите на децата:

Игрите за памет на уебсайтове като Memory Games са ефективен инструмент за развитието на паметта и концентрацията на децата. Те предлагат разнообразие от игри с различни теми и нива на трудност, които поддържат интереса на децата и ги стимулират да продължават да се учат и развиват.

Приложенията за изграждане на фокус, като Focus@Will и Headspace, са специално създадени за подобряване на концентрацията и вниманието чрез медитация и упражнения за внимание. Тези приложения са особено полезни за деца, които се нуждаят от помощ при успокояването на ума си и насочването на фокуса върху определена задача.

Програмите за онлайн четене като Reading Eggs предлагат интерактивни дейности за четене, които не само подобряват уменията за четене, но и спомагат за развитието на концентрацията и вниманието. Чрез четенето и разбирането на различни текстове, децата учат да се фокусират и да обработват информацията по-ефективно.

Онлайн образователни игри като ABCmouse и Funbrain предлагат забавни и вълнуващи дейности, които ангажират децата в обучението чрез игра. С фокус върху различни образователни теми като математика, наука и грамотност, тези игри помагат на децата да развиват своя фокус и концентрация, докато учат и се забавляват.

Co-funded by the European Union

Урок 4: Поставяне на цели

Въведение

За да научим малки деца на умението за поставяне на цели, е важно да приложим подходи, които са подходящи за тяхната възраст и разбиране. Ето няколко стратегии, които учителите могат да въведат в своите класни стаи:

1. **Забавни и Увлекателни Дейности:** Използвайте игри и креативни занимания, които стимулират децата да мислят за своите цели. Например, игра с "целеви дъски", където децата могат да слагат стикери или знаци върху области, които представляват различни цели.
2. **Разговори и Дискусии:** Проведете класни дискусии за това какво означава да имаш цели и защо те са важни. Дискутирайте примери за малки, постижими цели, които децата могат да разберат и да се идентифицират с тях.
3. **Визуализация на Целите:** Използвайте визуални помагала като диаграми или постери, за да помогнете на децата да визуализират своите цели. Те могат да рисуват или да пишат своите цели, което ги прави по-конкретни и запомнящи се.
4. **Етапи и Малки Стъпки:** Насърчавайте децата да разбиват големите цели на по-малки, постижими стъпки. Това ще им помогне да разберат, че всяка голяма цел изисква време и усилия през различни етапи.
5. **Отборна Работа:** Провеждайте дейности, които насърчават работата в екип, където децата могат да си поставят общи цели и да работят заедно за тяхното постигане. Това укрепва социалните умения и показва стойността на колективните усилия.
6. **Рефлексия и Оценка:** Редовно позволявайте на учениците да оценяват своя напредък и да разсъждават върху своите цели. Това учи децата на саморефлексия и помага да разберат важността на упоритостта и адаптивността.

Като включим тези подходи в обучението, ще дадем на учениците средства да започнат да си поставят значими цели и да работят за тяхното постигане с увереност и настойчивост. Така те ще развият важни житейски умения, които ще им служат дългосрочно.

Co-funded by the European Union

Урок 4: Поставяне на цели

Енърджайзър / Дискусия:

Дейността "Goal Hopscotch" е отличен начин за въвеждане на концепцията за поставяне на цели у малки деца по един забавен и ангажиращ начин. Продължителността от 10-15 минути е идеална за поддържане на вниманието им, а използването на цветна хартия, стикери и музика допринася за интерактивната и забавна атмосфера на играта.

Тази дейност не само стимулира физическото движение и координация на учениците, но и ги насърчава активно да размислят и да говорят за своите лични цели. Включването на разнообразни изображения на цели като велосипед, книга, играчка или домашен любимец позволява на децата да идентифицират и изразят своите интереси и стремежи.

По време на играта, когато учениците се изказват на глас за своите цели, това създава позитивно и подкрепящо обучително пространство, където те могат да се чувстват уверени и мотивирани да споделят и преследват своите амбиции. Възможността за повторно скок върху квадрат, който представлява тяхната цел, подчертава значението на ангажимента и устрема към постигането на тази цел.

В крайна сметка, "Goal Hopscotch" помага на учениците да разберат, че поставянето на цели е важна стъпка към тяхното постигане, и ги насърчава да мислят за начините, по които могат да работят за осъществяването на тези цели в бъдеще.

Този стимулатор помага на младите ученици да осъзнаят и да се ангажират с понятието за поставяне на цели по начин, който е забавен и подходящ за тяхната възраст. Освен това, той стимулира физическата активност и развива уменията за работа в екип. Не на последно място, този метод помага на учениците да подобрят своите умения за слушане и способността им да следват инструкции.

Co-funded by the European Union

Урок 4: Поставяне на цели

Съдържание/ теория

Поставянето на цели е жизнено важно умение, което може да бъде полезно за хора от всички възрасти, включително младите ученици. Това умение включва способността да определим какво искаме да постигнем и да предприемем стъпки за постигането на тези цели. Процесът на поставяне на цели ни позволява да насочим усилията си, да следим напредъка и да изпитаме удовлетворение от постигането на целите си.

За малките ученици поставянето на цели може да се учи по начини, които са подходящи за тяхната възраст и чрез забавни и увлекателни дейности. Този подход помага на учениците да учат, докато се забавляват. Въвеждането на поставяне на цели в началното училище позволява на учениците да развият умения, които ще им бъдат полезни през целия им живот.

Обучението за поставяне на цели може да се провежда както по време на учебния процес в клас, така и чрез извънкласни дейности и консултации. Този процес може да помогне на учениците да развият важни умения като критично мислене, решаване на проблеми и вземане на решения. Като поставят и работят по постигането на целите си, те учат как да планират, управляват времето си и приоритизират задачите си. Освен това, този процес помага на учениците да изградят самоувереност и устойчивост, като се учат как да преодоляват предизвикателствата и постигат успех.

Учителите на младите ученици трябва да внесат поставянето на цели по начин, който е забавен и подходящ за тяхната възраст. Превръщайки този процес в забавна игра, учителите могат да помогнат на учениците да учат и се развиват, докато се забавляват. Освен това, учителите трябва да предоставят насоки и подкрепа, за да помогнат на учениците да поставят и постигнат целите си, като по този начин помагат на тях да изградят самочувствие и положително отношение към ученето и развитието си.

Co-funded by the European Union

Урок 4: Поставяне на цели

Дейности / Упражнения:

Ето разширените насоки за учители и активности за ученици със специални нужди, а също и за онлайн обучение:

Дейност: Преговор
Цел на дейността: Помощ на учениците в запомнянето и прегледа на концепциите за талант, постоянство и концентрация.

Инструкции:
1. Разделете класа на три групи и предоставете на всяка група задача да създаде своята кодова фраза, свързана с концепцията.
   - Група 1: Тема - "Много талантлив човек"
   - Група 2: Тема - "Някой, който не се страхува да прави грешки и да опитва отново"
   - Група 3: Тема - "Някой, който е много, много концентриран върху това, което прави"

2. Задачите трябва да бъдат зададени така, че фразите да останат в тайна и да се показват само на съответните групи.

3. След това групите могат да познаят фразите на другите групи.
За учениците със специални нужди:
- Учителят може да промени дейността, като им предостави повече време да изиграят своята фраза.
- Могат да бъдат предоставени визуални помагала като снимки или реквизити, които да подпомогнат разбирането на концепциите.

За онлайн обучение:
- Учителят може да използва виртуални стаи за разбивка или споделени виртуални бели дъски, за да позволи на учениците да работят в по-малки групи и да си сътрудничат върху своите кодови фрази. Това създава възможност за интерактивно участие и обучение на разстояние.

Co-funded by the European Union

Урок 4: Поставяне на цели

Дейност: Дизайн на Лабиринт

Цел на дейността: Развиване на уменията на учениците за решаване на проблеми и работа в екип.
Инструкции:
1. Учителят разделя класа на три групи и предоставя на всяка група малка топка (с размер на топка за тенис на маса), тесто за игра и 30 дървени пръчици.
2. Групите са задачени да проектират лабиринт за топката, който ще я отведе от началото до края на конструкцията, без да докосва топката след първоначалния старт.
3. Лабиринтът трябва да включва поне 4 десни и 4 леви завоя.
За учениците със специални нужди:
- Учителят може да адаптира дейността, предоставяйки по-големи предмети и използвайки прости форми за дизайн на лабиринта.
- Може да се осигури допълнителна подкрепа или помощ, ако е необходимо.

За онлайн обучение:
- Учителят може да използва виртуални градивни елементи или онлайн лабиринти, които учениците да проектират и навигират.
- Могат също така да използват видеоконференции, за да споделят своите дизайни на лабиринта с другите групи.
Двете цели на класа
Цел на дейността: Помощ на учениците да си поставят две цели и да работят за постигането им.

Инструкции:
1. Учителят обяснява на класа, че те са пораснали и са способни да стават по-добри в нещо и да работят заедно.
2. Учениците трябва да измислят две цели:
   - Една цел, която ще постигнат в следващите 5 минути (лесна цел).
   - Втора цел, която ще постигнат за един месец (трудна цел).

Този метод на поставяне на цели гарантира, че учениците са ангажирани и мотивирани да работят към постигането на своите цели.

Co-funded by the European Union

Урок 4: Поставяне на цели

Дейности / Упражнения:

Целите трябва да се избират от учениците с помощта на учителя, но не и да се налагат от учителя. Първата цел има за цел да вдъхнови и укрепи учениците, за да постигнат втората цел.

За ученици със специални нужди, учителят може да промени дейността, като използва снимки или прост език, за да обясни целите. Те могат също така да предоставят допълнителна подкрепа или насоки при определянето на целите.

При онлайн обучението, учителят може да използва виртуални шаблони за поставяне на цели или съвместни онлайн документи, чрез които учениците да определят и проследяват своите цели. Те могат също така да използват видеоконференции или съобщения, за да предоставят насърчение и подкрепа през целия месец.

Резултат:

Дейностите за преразглеждане помагат на учениците да подобрят комуникационните си умения, като отгатват взаимно тайните фрази, свързани с поставянето на цели.

Играта "Design a Maze" насърчава сътрудничеството и уменията за решаване на проблеми сред учениците, докато работят в екипи, за да създадат лабиринт, през който трябва да премине топка.

Задачата "Two Class Goals" позволява на учениците да си поставят постижими цели, да развият чувство за отговорност и да работят върху своите умения за планиране и управление на времето. Дейността също така ги насърчава да размишляват върху напредъка си и да се учат от грешките си.

Co-funded by the European Union

Урок 4: Поставяне на цели

Различни начини за по-нататъшно задълбочаване на знанията ви:

„Поставяне на цели за ученици: 5 съвета, които да им помогнат да постигнат целите си“: Тази статия предоставя някои практически съвети за учителите, които да помогнат на своите ученици да поставят и постигат цели. https://www.prodigygame.com/main-en/blog/goal-setting-for-students/

„Преподаване на поставяне на цели в началното училище“: Тази статия предлага ръководство стъпка по стъпка за преподаване на поставяне на цели на ученици от началното училище, включително примерни дейности и работни листове. https://www.thoughtco.com/teaching-goal-setting-in-elementary-school-2081489

„Силата на поставянето на цели за начални ученици“: https://www.brooksidetutoring.com/the-power-of-goal-setting-for-elementary-students/

„Дейности за поставяне на цели за ученици от начален етап“: https://www.teacherspayteachers.com/Product/Goal-Setting-Activities-for-Elementary-Students-3575754

„Поставяне на цели за ученици със специално образование“: https://www.thinkinclusive.us/goal-setting-for-special-education-students/

Co-funded by the European Union

Урок 4: Поставяне на цели

Заключение на урока:

В заключение, като преподавате поставяне на цели на вашите ученици, вие не само им помагате да развият важни житейски умения, но също така ги подготвяте за успех както в класната стая, така и извън нея. Поставянето на цели може да помогне на учениците да станат по-мотивирани, по-концентрирани и по-решителни в своите стремежи. Като разделят по-големите цели на по-малки, по-постижими, те могат да изградят увереност и чувство за постижение. Освен това, когато учениците работят съвместно за постигане на цели, те научават важни умения за работа в екип и комуникация, които ще им служат добре през целия им живот.

Не забравяйте да адаптирате подхода си към възрастта и способностите на вашите ученици. Поддържайте целите реалистични, постижими и подходящи за техния етап на развитие. Насърчете ги да поемат отговорност за целите си и да използват собствената си креативност, за да планират как ще ги постигнат. Празнувайте успехите им по пътя и бъдете там, за да им осигурите подкрепа и насърчение, когато се сблъскат с неуспехи или предизвикателства. Като внедрите поставянето на цели във вашата преподавателска практика, вие ще дадете на вашите ученици инструментите, от които се нуждаят, за да успеят не само в краткосрочен план, но и за години напред.

Co-funded by the European Union

Урок 4: Поставяне на цели

Препоръки за участие на родителите в подкрепа на онлайн дейностите на децата:

Работен лист за поставяне на цели: Използвайте работен лист за поставяне на цели, предназначен за малки деца, който включва място, където те да рисуват или пишат за своите цели. Родителите могат да помогнат на децата да помислят какво искат да постигнат и да го разделят на малки, постижими стъпки.

Virtual Vision Board: Помогнете на детето си да създаде виртуално зрително табло с помощта на онлайн инструменти като Canva или Google Slides. Това може да бъде забавен и креативен начин да помогнете на децата да визуализират своите цели и стремежи.

Виртуална сесия за поставяне на цели: Насрочете виртуална сесия за поставяне на цели с вашето дете. Редувайте се да обсъждате цели и да обмисляте начини за постигането им. Насърчавайте детето си да си поставя конкретни, измерими, постижими, подходящи и ограничени във времето (SMART) цели.

Онлайн инструмент за проследяване на цели: Използвайте онлайн инструмент за проследяване на цели като Habitica или Todoist, за да помогнете на детето си да проследи напредъка си към целите си. Това може да помогне на децата да останат мотивирани и да видят напредъка, който постигат към целите си.

Онлайн платформи за обучение: Има много онлайн платформи за обучение, които предлагат курсове за поставяне на цели и личностно развитие за деца. Родителите могат да използват тези платформи, за да помогнат на децата си да научат повече за поставянето на цели и да развият нови умения.

Co-funded by the European Union