



Co-funded by
the European Union

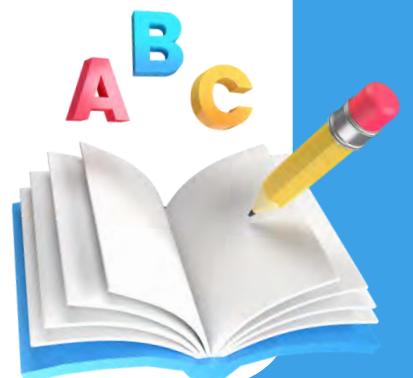


E-MotiOn

No 2022-1-BG01-KA220-SCH-000086869

Pachetul de Activități Creative

CREATIVITATE LINGVISTICĂ

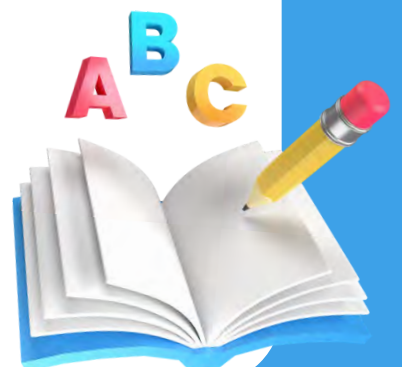




Co-funded by
the European Union



REZILIENTĂ





NUMELE ACTIVITĂȚII:

EmoVocab Provocarea rezilienței



DESCRIERE:

EmoVocab-Provocarea Rezilienței este o activitate lingvistică destinată elevilor cu vârste

între 10-12 ani cu scopul de a dezvolta competențele emoționale legate de reziliență.

Această activitate de 40 de minute îi ajută pe elevi să exploreze și să își îmbunătățească

vocabularul în timp ce discută și împărtășesc strategiile de dezvoltare a rezilienței.

REZULTATE:

- Îmbunătățirea competenței emoționale, inclusiv a unui vocabular emoțional mai larg.
- Îmbunătățirea abilităților de reziliență și a capacității de adaptare la provocări.
- Creșterea conștientizării de sine a răspunsurilor emoționale.
- Dezvoltarea empatiei și a înțelegerii modului în care reziliența poate ajuta propria persoană cât și pe ceilalți.

DURATĂ: 40-60 minute

MATERIALE:

1. O listă de cuvinte din vocabular legate de emoții (de exemplu, furie, frustrare, curaj, perseverență)
2. Hârtie și ustensile de scris
3. Tablă albă sau platformă digitală pentru cursuri online
4. Cameră foto sau smartphone (pentru clasele online)
5. Platformă de videoconferință (pentru cursuri online)

COMPETENȚE ASOCIATE:

- Vocabularul și exprimarea emoțională
- Ascultarea activă
- Comunicare și empatie
- Rezolvarea problemelor





INSTRUCȚIUNI:

Pasul 1: Începeți prin a discuta despre importanța rezilienței și despre rolul acestora în competența emoțională.

Pasul 2: Puneți la dispoziția elevilor o listă de cuvinte de vocabular legate de emoții.

Pasul 3: Instruiți elevii să creeze propoziții sau povestiri scurte care să încorporeze cât mai multe cuvinte din vocabular, prezentând reziliența în acțiune.

Pasul 4: După expirarea timpului alocat, rugați fiecare elev să-și împărtășească propozițiile sau poveștile cu clasa și să discute despre modul în care a fost descrisă reziliența în creațiile lor.

SFATURI:

- Încurajați elevii să gândească în mod creativ și să facă legătura între cuvintele din vocabular și situațiile din viața reală.
- Încurajați ascultarea activă în timpul etapei de împărtășire, cerându-le celorlalți elevi să comenteze poveștile colegilor lor.
- Subliniați importanța rezilienței și modul în care un vocabular emoțional divers poate spori inteligența emoțională a unei persoane.
- Creați un spațiu sigur pentru ca elevii să își exprime gândurile și emoțiile.

TEME DE REFLECȚIE:

1. Cum v-a lărgit această activitate vocabularul emoțional și ce legătură are cu dezvoltarea rezilienței în propria viață?
2. Ce strategii de reziliență ați găsit în poveștile sau propozițiile împărtășite de colegii voștri și cum le-ați putea aplica pentru a face față provocărilor din viața personală?
3. În ce fel un vocabular emoțional extins și o mai bună înțelegere a rezilienței vă pot ajuta să sprijiniți și să empatizați cu ceilalți în momentele dificile?





NUMELE ACTIVITĂȚII:

Emo-Story Atelierul de reziliență

DESCRIERE:

Atelierul de rezistență Emo-Story este o activitate lingvistică adaptată elevilor în vârstă de 10 - 12 ani pentru a stimula competența emoțională, în special reziliența. Peste 40 minute, elevii se angajează în povestiri creative pentru a înțelege și a dezvolta reziliența în timp ce își folosesc abilitățile lingvistice.

REZULTATE:

- Dezvoltarea competenței emoționale, cu accent pe reziliență și exprimare emoțională.
- Îmbunătățirea abilităților lingvistice, inclusiv a vocabularului și comunicării.
- Creșterea conștientizării de sine, a punctelor forte personale legate de reziliență.
- Dezvoltarea empatiei și a înțelegerii provocărilor cu care se confruntă ceilalți.

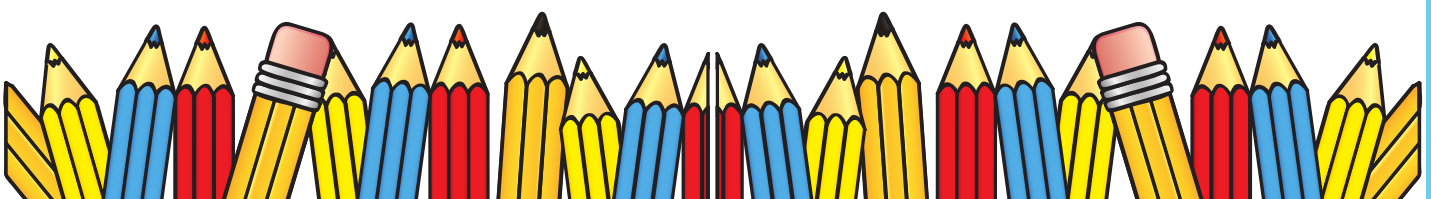
DURATA: 2 lecții - fiecare cu o durată de 40 minute

MATERIALE:

1. Hârtie și ustensile de scris sau un document digital pentru cursurile online
2. Tablă albă sau o platformă digitală pentru clasele online
3. Cameră foto sau un smartphone (pentru cursurile online)
4. Platformă de videoconferință (pentru clasele online)

COMPETENȚE ASOCIATE:

- Exprimarea emoțională prin povestiri
- Vocabular și competențe lingvistice
- Auto-reflecție și autocunoaștere
- Empatie și înțelegerea celorlalți





INSTRUCȚIUNI:

Pasul 1: Începeți prin a discuta despre conceptul de reziliență și despre importanța acesteia în depășirea provocărilor.

Pasul 2: Pregătiți terenul prin împărtășirea unei scurte povești despre călătoria unui personaj personal sau fictiv care demonstrează reziliența.

Pasul 3: Distribuiți hârtie și ustensile de scris și setați un cronometru pentru 40 de minute.

Pasul 4: Instruiți elevii să creeze propriile lor povestiri scurte care prezintă reziliența unui personaj în fața adversității.

Pasul 5: După timpul alocat, rugați elevii să-și împărtășească poveștile cu clasa, încurajând discuțiile pe tema rezilienței.

SFATURI:

- Încurajați creativitatea și subliniați faptul că nu există răspunsuri corecte sau greșite; accentul se pune pe explorarea rezilienței.
- Creați o atmosferă de susținere și empatie în care elevii să se simtă confortabil în a-și împărtăși poveștile.
- Conduceți o discuție după activitate, concentrându-vă asupra elementelor comune de reziliență din povești.
- Evidențiați importanța înțelegerii și dezvoltării rezilienței în viața de zi cu zi.

TEME DE REFLECȚIE:

1. Ce elemente de reziliență ai explorat în povestea ta și cum s-ar putea aplica aceste aspecte la propria ta viață?
2. Cum v-a influențat scrierea unei povești despre reziliență înțelegerea acestui concept și cum ar putea influența modul în care abordați provocările?
3. În ce mod dezvoltarea rezilienței prin intermediul povestirii vă poate ajuta să vă înțelegeți și să vă sprijiniți colegii atunci când se confruntă cu dificultăți?





NUMELE ACTIVITĂȚII:

Emo-Tale Călătoria rezilienței

DESCRIERE:

Călătoria de reziliență Emo-Tale este o activitate lingvistică concepută pentru elevii cu vârste cuprinse între 10 și 12 ani pentru a le spori competența emoțională, în special reziliența. Această activitate de 40 de minute implică povestirea colaborativă și reflecția pentru a ajuta elevii să înțeleagă și să dezvolte reziliența prin intermediul narațiunilor creative.

REZULTATE:

- Îmbunătățirea competenței emoționale, cu accent pe reziliență, empatie și exprimare emoțională.
- Îmbunătățirea competențelor lingvistice, inclusiv a vocabularului, a comunicării și a construcției narative.
- Creșterea conștientizării de sine a punctelor forte personale legate de reziliență.
- Dezvoltarea empatiei și a înțelegerii provocărilor cu care se confruntă ceilalți.

DURATA: 40-60 minute

MATERIALE:

1. Hârtie și ustensile de scris sau un document digital pentru cursurile online
2. Tablă albă sau o platformă digitală pentru clasele online
3. Cameră foto sau un smartphone (pentru cursurile online)
4. Platformă de videoconferință (pentru clasele online)

COMPETENȚE ASOCIATE:

- Exprimarea emoțională prin povestiri
- Vocabular și competențe lingvistice
- Colaborarea și munca în echipă
- Autorefecție și autocunoaștere
- Empatie și înțelegerea celorlalți





INSTRUCȚIUNI:

Pasul 1: Începeți prin a discuta despre conceptul de reziliență și despre importanța acestuia în confruntarea cu provocările.

Pasul 2: Pregătiți terenul prin împărtășirea unui scurt început de poveste, lăsând-o într-un punct critic în care este nevoie de reziliență.

Pasul 3: Împărțiți clasa în grupuri de 3-4 elevi.

Pasul 4: Puneți la dispoziția fiecărui grup hârtie și ustensile de scris și setați un cronometru pentru 40 de minute.

Pasul 5: Instruiți fiecare grup să continue povestea, concentrându-se pe modul în care personajele dau dovadă de rezistență și depășesc provocările.

Pasul 6: După expirarea timpului alocat, cereți fiecărui grup să împărtășească poveștile lor cu clasa, încurajând discuțiile pe tema rezilienței.

SFATURI:

- Încurajați creativitatea și colaborarea în cadrul grupurilor.
- Promovați o atmosferă empatică și de susținere în care elevii se simt confortabil să își împărtășească poveștile.
- Conduceți o discuție despre elementele comune de reziliență din povești și despre modul în care acestea pot fi aplicate în situații din viața reală.
- Evidențiați importanța rezilienței și a lucrului în echipă în viața de zi cu zi.

TEME DE REFLECȚIE:

1. Cum a reflectat povestea grupului vostru conceptul de reziliență și ce lecții puteți trage din ea pentru a face față provocărilor din propria viață?
2. În ce fel v-a ajutat contribuția la povestea colaborativă să înțelegeți și să apreciați importanța rezilienței și a lucrului în echipă?
3. Cum ați putea folosi lecțiile învățate din Călătoria de reziliență Emo-Tale pentru a-i sprijini pe colegii dumneavoastră atunci când întâmpină dificultăți?





NUMELE ACTIVITĂȚII:

Scrisori de reflecție privind reziliența

DESCRIERE:

Scrisori de reflecție privind reziliența este o activitate lingvistică concepută pentru elevii cu vârsta cuprinsă între 10 și 12 ani, pentru a spori competența emoțională și reziliența. În această activitate, elevii își vor scrie scrisori personale, reflectând asupra punctelor lor forte, mecanismelor de adaptare și obiectivelor pentru construirea rezilienței.

REZULTATE:

- Îmbunătățirea competenței emoționale, cu accent pe auto-reflecție și pe înțelegerea rezilienței personale.
- Dezvoltarea abilităților de comunicare scrisă și de limbaj expresiv.
- Creșterea conștientizării de sine, a punctelor forte individuale și a strategiilor de adaptare.
- Creșterea empatiei și a înțelegerii provocărilor cu care se confruntă propria persoană și ceilalți.

DURATA: 60 minute

MATERIALE:

1. Hârtie și ustensile de scris sau un document digital pentru cursurile online
2. Tablă sau o platformă digitală pentru cursuri online
3. Cameră sau smartphone (pentru cursurile online)
4. Platformă de videoconferință (pentru cursuri online)

COMPETENȚE ASOCIATE:

- Exprimarea emoțională prin scriere
- Gândire reflexivă și conștientizare de sine
- Comunicare pozitivă și auto-încurajare
- Empatie și înțelegere a provocărilor proprii și ale altora





INSTRUCȚIUNI:

Pasul 1: Ghidați elevii printr-un scurt exercițiu de meditație sau de relaxare pentru a crea o atmosferă calmă și reflexivă.

Pasul 2: Instruiți elevii să își scrie o scrisoare, concentrându-se pe propria rezistență, puncte forte și strategii de adaptare.

Pasul 3: Stabiliți un moment potrivit, permițând elevilor să reflecteze și să scrie cu atenție.

Pasul 4: Încurajați creativitatea și personalizarea în scrisori.

Pasul 5: După timpul alocat, studenții își pot sigila scrisorile în plicuri sau le pot păstra într-un jurnal personal pentru o reflecție viitoare.

SFATURI:

- Creați un mediu de susținere și fără judecăți pentru ca elevii să se angajeze în scris reflexiv.
- Încurajați elevii să fie sinceri și deschiși în scrisorile lor.
- Subliniați importanța auto-încurajării și a comunicării pozitive în construirea rezilienței.
- Discutați potențialele beneficii ale revizuirii acestor scrisori în vremuri dificile.

TEME DE REFLECȚIE:

1. Ce puncte forte și strategii de adaptare ați identificat în Scrisoarea de reflecție a rezilienței și cum le-ați putea folosi în momente de dificultate?
2. Cum v-a influențat procesul de a scrie o scrisoare pentru dvs. înțelegerea rezilienței și ce perspective ați obținut despre capacitatea de a face față provocărilor?
3. În ce moduri pot contribui afirmațiile și reflecțiile pozitive din scrisoarea ta la construirea rezistenței nu numai pentru tine, ci și pentru cei din jurul tău?





NUMELE ACTIVITĂȚII: **Jurnalul punctelor forte**

DESCRIERE:

Strengths Journal este o activitate lingvistică care are ca scop construirea competenței emoționale și a rezistenței prin scriere reflexivă. În această activitate de 40-60 de minute, elevii vor crea jurnale personale pentru a-și explora și celebra punctele forte individuale, stimulând un sentiment pozitiv de sine.

REZULTATE:

- Dezvoltarea competenței emoționale și a conștientizării de sine.
- Îmbunătățirea abilităților de comunicare scrisă și de limbaj expresiv.
- Creșterea stimei de sine și a sentimentului de agenție personală.
- Încurajarea empatiei și înțelegerii între semeni.

DURATA: 15 minute

MATERIALE:

1. Caiete sau hârtie pentru fiecare elev
2. Ustensile de scris
3. Sală de clasă sau un spațiu liniștit pentru activitate

COMPETENȚE ASOCIATE:

- Gândire reflexivă și conștientizare de sine
- Comunicare pozitivă prin scris
- Recunoașterea și celebrarea punctelor forte personale
- Empatie și înțelegerea calităților unice proprii și ale altora





INSTRUCȚIUNI:

Pasul 1: Introduceți conceptul de Jurnal pentru puncte forte, explicând că fiecare elev va crea un jurnal personal pentru a-și explora punctele forte.

Pasul 2: Puneți jurnalele și ustensilele de scris într-o locație centrală.

Pasul 3: Alocați un timp adecvat pentru ca elevii să scrie în jurnalele lor.

Pasul 4: Încurajați elevii să reflecteze și să scrie despre punctele lor forte personale, realizările și calitățile pozitive.

Pasul 5: După activitate, oferiți elevilor ocazia de a-și împărtăși reflecțiile, dacă se simt confortabil să facă acest lucru, stimulând un sentiment de înțelegere și conexiune între colegi.

SFATURI:

- Subliniați caracterul pozitiv și nejuducător al activității, creând un spațiu pentru ca elevii să se exprime în mod autentic.
- Încurajați elevii să se concentreze asupra calităților și realizărilor lor unice.
- Amintiți-le elevilor că Jurnalul punctelor forte este un spațiu personal și privat pentru auto-reflecție.
- Întăriți ideea că fiecare are puncte forte, iar această activitate este o oportunitate de a le recunoaște și de a le sărbători.

TEME DE REFLECȚIE:

1. Ce puncte forte ați identificat și sărbătorit în Jurnalul punctelor forte și cum ar putea contribui ele la rezistența dvs.?
2. Cum v-a influențat procesul de a scrie despre punctele dvs. tari înțelegerea rezilienței și ce perspective ați obținut despre capacitatea dvs. de a face față provocărilor?
3. În ce moduri recunoașterea și celebrarea punctelor forte au avut un impact pozitiv asupra interacțiunilor cu colegii și cum ar putea contribui la o comunitate mai incluzivă și mai susținătoare?

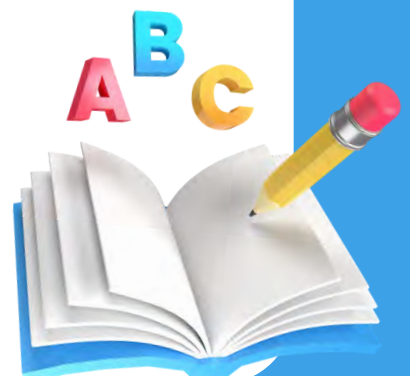




Co-funded by
the European Union



TEAMA





NUMELE ACTIVITĂȚII:

Eu găsesc

DESCRIERE:

Activitatea "Eu găsesc" este un mod minunat de a dezvolta abilitățile lingvistice a copiilor mici.

REZULTATE:

- Demonstrarea competențelor lingvistice.
- Conștientizarea capacității creative.

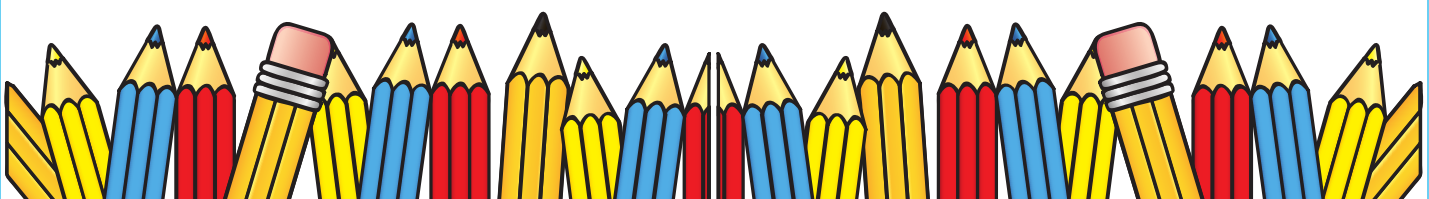
DURATA: 20 minute

MATERIALE:

1. Nu se folosesc

COMPETENȚE ASOCIATE:

- Gestionarea fricii
- Încrederea în sine





INSTRUCȚIUNI:

Pasul 1: Profesorii se uită în jur și descriu ceva ce elevii trebuie să să identifice. Teama elevilor de a vorbi în public poate fi redusă prin transformarea activității într-una distractivă.

Pasul 2: Elevii sunt rugați să identifice lucrurile descrise. Este o ocazie excelentă de a utiliza pe deplin vocabularul și chiar de a învăța câteva cuvinte noi.

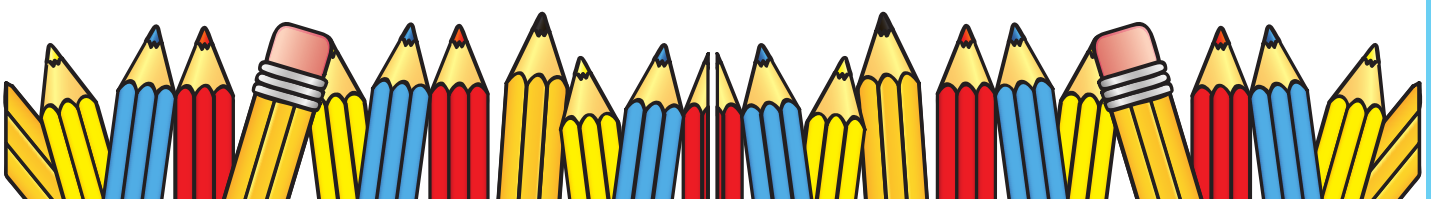


SFATURI:

- Competențele lingvistice pot fi îmbunătățite prin activități creative și distractive. Folosiți-le din plin!
- Participarea la activități distractive este o modalitate eficientă de a dezvolta competențele lingvistice și de comunicare.

TEME DE REFLECȚIE:

1. Aduce frica beneficii? De ce?
2. Mă împiedică frica să-mi ating obiectivele de învățare?
3. Sunt emoțiile influențate de frică? Cum?





NUMELE ACTIVITĂȚII:

Pierdut pe insulă

DESCRIERE:

Aceasta este o activitate distractivă și colaborativă pe care copiii o pot juca pentru a-și exersa vocabularul și gramatica.



REZULTATE:

- Dezvoltarea utilizării adecvate a limbajului scris.
- Dezvoltarea abilităților de vorbire.

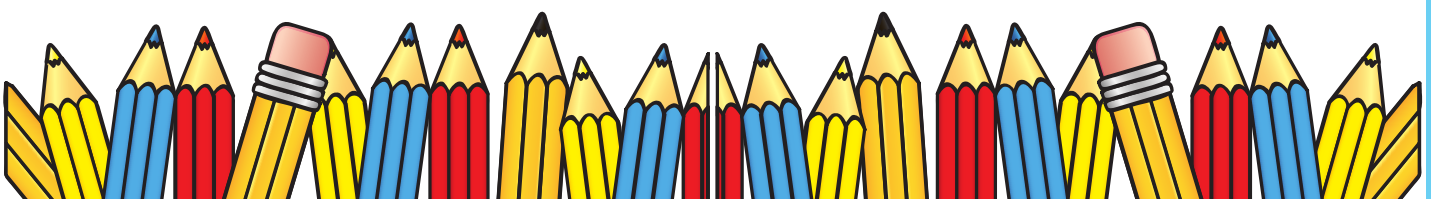
DURATA: 20 minute

MATERIALE:

1. Hârtie
2. Creioane

COMPETENȚE ASOCIATE:

- Gestionarea fricii
- Abilități de vorbire





INSTRUCȚIUNI:

Pasul 1: Copiii sunt rugați să își imagineze că sunt blocați pe o insulă pustie.

Pasul 2: Profesorii le dau elevilor următoarele întrebări orientative și le cer copiilor să scrie răspunsurile, apoi să vorbească despre alegerile lor.

- "Care sunt cele două produse alimentare pe care ați dori să le aveți pe insulă?"
- "Care sunt trei lucruri pe care le-ați lua pe insulă?"
- "Care este prima metodă pe care ați folosi-o pentru a cere ajutor?"

SFATURI:

- Oferiți-le șansa de a-și scrie răspunsurile pentru a-și îmbunătăți abilitățile de scriere.
- Nu insistați asupra copiilor care nu se simt confortabil să-și exprime opiniile în public.

TEME DE REFLECȚIE:

1. De ce mi-e frică de fapt?
2. Simt că pot face față procesului?
3. Mi-e teamă că aș putea face o greșeală?





NUMELE ACTIVITĂȚII:
Să creăm benzi desenate

DESCRIERE:

Aceasta este o activitate distractivă care le permite copiilor să creeze desene de benzi desenate pentru a dezvolta abilitățile de limbaj și de scriere.

REZULTATE:

- Consolidarea creativității prin desen.
- Îmbunătățirea abilităților de scriere.

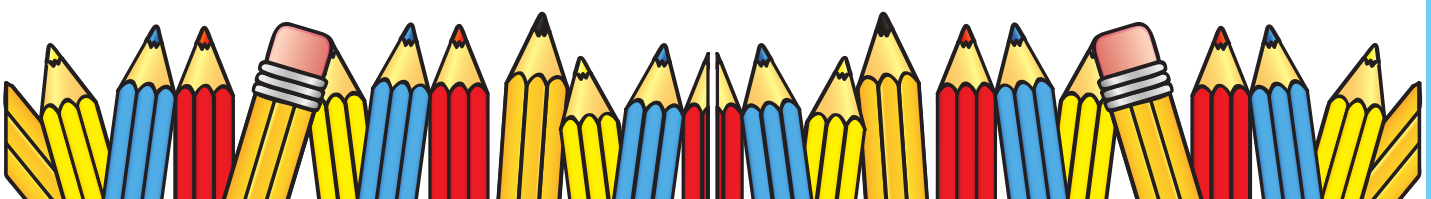
DURATA: 45 minute

MATERIALE:

1. Hârtie
2. Creioane

COMPETENȚE ASOCIATE:

- Gestionarea fricii
- Abilități de scriere





INSTRUCȚIUNI:

Pasul 1: Copiii sunt rugați să își folosească creativitatea și inspirația și să realizeze benzi desenate după enunțul dat:

- "Copiii neînfricați cred în miracole și așteaptă surprize. Ei pot găsi dragostea hrănind un papagal."

Pasul 2: Copiii sunt rugați să-și folosească abilitățile de scriere și să completeze următoarea propoziție:

- "Există un animal cu care aș vrea să vorbesc în limba lui și iată ce i-aș cere..."



SFATURI:

- Oferiți-le libertatea de a-și folosi pe deplin creativitatea.
- Nu stabiliți limite pentru imaginație și lăsați-i pe elevi să înțeleagă că nu există corect și greșit în această activitate.

TEME DE REFLECȚIE:

1. Poate fi evitată frica dacă vorbim despre ea cu alții?
2. Sunt speriat de ceea ce ar putea crede o altă persoană despre mine?
3. Mi-e teamă de proces sau de rezultat?





NUMELE ACTIVITĂȚII:

Mă pricep la...

DESCRIERE:

Aceasta este o activitate frumoasă care îi ajută pe copii să-și depășească temerile prin acceptarea calităților lor.



REZULTATE:

- Demonstrarea încrederii în sine.
- Îmbunătățirea abilităților de scriere.

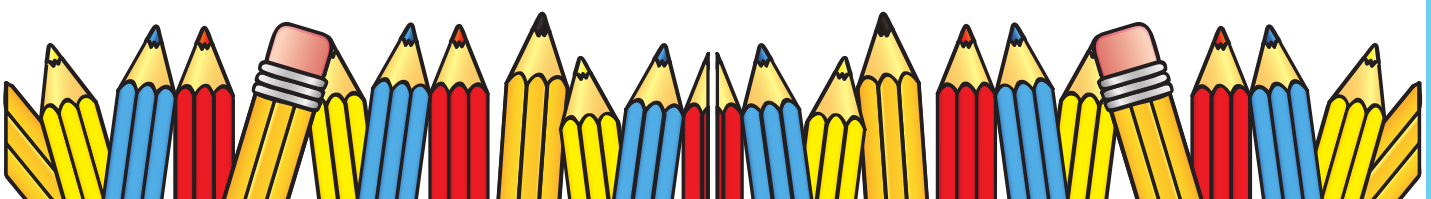
DURATA: 45 minute

MATERIALE:

1. Hârtie
2. Creioane

COMPETENȚE ASOCIATE:

- Gestionarea fricii
- Abilități de scriere





INSTRUCȚIUNI:

Pasul 1: Copiii sunt rugați să scrie care este cea mai mare frică a lor. Apoi trebuie să se descrie pe ei înșiși folosind cât mai multe calități posibile.

Pasul 2: Copiii sunt rugați să își deseneze propria semnătură pe baza descrierii făcute.

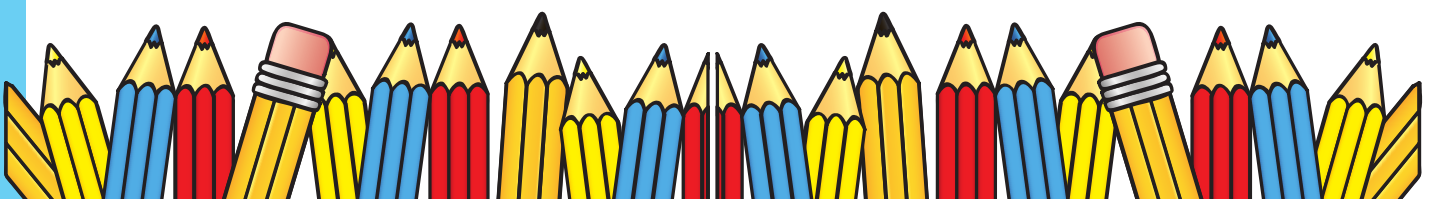


SFATURI:

- Oferiți-le libertatea de a-și folosi pe deplin creativitatea.
- Lăsați copiii să scrie doar cea mai mare frică a lor și nu insistați să o descrie dacă nu se simt confortabil.

TEME DE REFLECȚIE:

1. Mă simt încrezător în abilitățile mele de a performa?
2. Fac presiuni asupra mea pentru a lua rapid o decizie?
3. Încerc să mă protejiez de o anumită situație?





NUMELE ACTIVITĂȚII:

Povestirea ca punte de depășire a fricii

DESCRIERE:

Povestirea este o activitate școlară excelentă care încurajează dezvoltarea limbajului și introduce un vocabular nou pentru copii.



REZULTATE:

- Consolidarea capacității creative de a utiliza abilitățile narative și lingvistice.
- Creșterea încrederii în sine prin acceptarea anumitor evenimente și depășirea fricii.

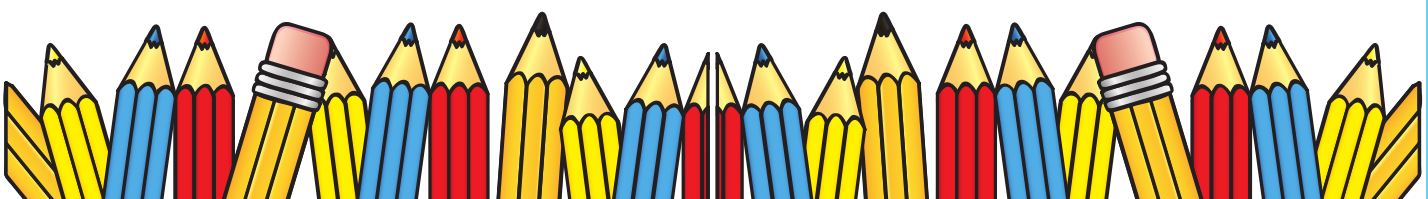
DURATA: 20 minute

MATERIALE:

1. Hârtie
2. Stilou

COMPETENȚE ASOCIATE:

- Gestionarea fricii
- Depășirea gândurilor negative





INSTRUCȚIUNI:

Pasul 1: Cursanții citesc următoarea situație:

- "Un iepure s-a rătăcit pe câmp și nu-și găsește casa la care să se întoarcă... Noaptea cade brusc, iar iepurele pare foarte speriat că este singur."

Pasul 2: Elevii sunt rugați să închidă ochii și să-și imagineze iepurele singur, speriat, alergând pe câmpul cu iarbă uscată și cu noaptea care cade brusc.

Pasul 3: Ar trebui să își exerseze abilitățile narative și lingvistice și trebuie să se gândească și să descrie ce ar face dacă s-ar afla în preajma iepurelui și l-ar vedea înfricoșat și speriat.

Pasul 4: În cadrul unei discuții libere, copiii povestesc ce soluții au găsit. Ei pot chiar să își scrie ideile și să le citească.

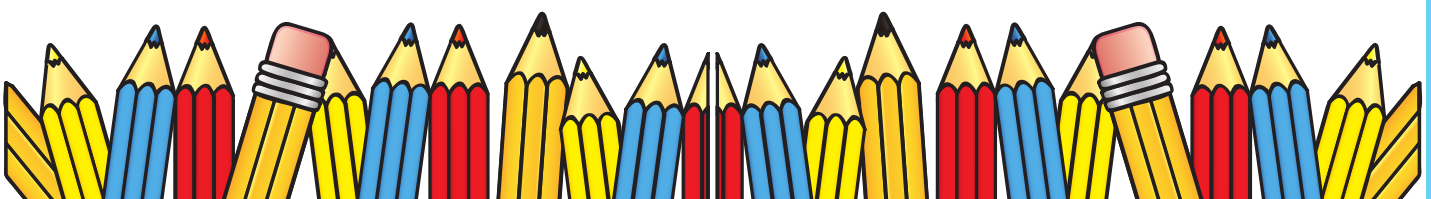
- Cum au reușit să gestioneze frica în poveste? Le-a fost greu? A fost ușor?

SFATURI:

- Nu-i forțați pe copii să se gândească la o situație reală de care se temeau, decât dacă sunt de acord. Situațiile de teamă pot genera stări de anxietate chiar și acum!
- În timp ce povestesc soluțiile găsite, fiți atenți la modul în care au gestionat teama de iepure și la vocabularul lingvistic pe care îl folosesc pentru a-și exprima soluțiile.

TEME DE REFLECȚIE:

1. Ce-aș fi făcut dacă aș fi fost eu iepurele?
2. Este frica dificil de gestionat în situații critice?
3. Când îmi este frică, care este prima persoană pe care o contactez?

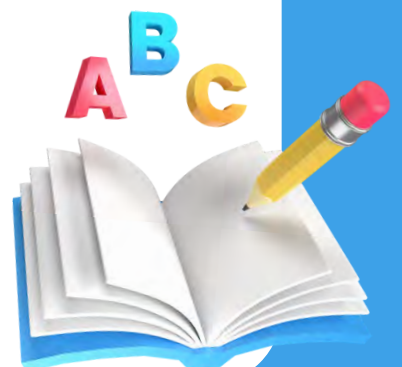




Co-funded by
the European Union



MANAGEMENTUL RISculUI





NUMELE ACTIVITĂȚII: Hârtii și Dragoni



DESCRIERE:

În cadrul acestei activități, o scurtă campanie Temniță & Dragoni va fi recreată și adaptată într-un mod simplu la temele și riscurile lingvistice și decizionale. Va fi prezentată o poveste inițială cu un obiectiv specific, iar elevii vor improviza ei înșiși dezvoltarea și încheierea poveștii.

REZULTATE:

- Dezvoltarea abilităților de creare a unei povești de grup complet improvizate.
- Creșterea încrederii în luarea de decizii cu consecințele respective.
- Încurajarea povestirii și a creativității.

DURATA: 1 oră

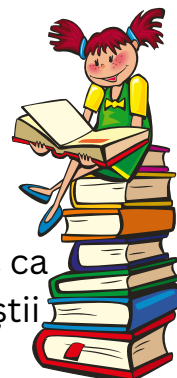
MATERIALE:

1. Hârtie
2. Cutie de carton
3. Tablă albă și cretă
4. Zaruri pentru a lua decizii aleatorii

COMPETENȚE ASOCIATE:

- Abstracție și creativitate
- Improvizație și agilitate mentală
- Răbdare și luarea deciziilor
- Capacitatea de a se pune în situații fictive





INSTRUCȚIUNI:

Pasul 1: Fiecare elev va scrie un cuvânt pe o bucată de hârtie, care poate fi un loc, un obiect, o emoție sau orice alt cuvânt. Aceste hârtii vor fi împăturite și plasate într-o cutie mică.

Pasul 2: Profesorul va prezenta o poveste în care 4 aventurieri pornesc ca să salveze un tovarăș care a fost răpit de un dragon. Dezvoltarea poveștii va depinde de improvizația elevilor.

Pasul 3: Pe rând, un elev se va apropia, va alege o bucată de hârtie la întâmplare din cutie, va citi cuvântul și va continua povestea improvizând un scurt fragment care include acel cuvânt.

Pasul 4: Povestea va progresa cu fiecare elev și cu improvizația sa, creând situații mai complexe în care trebuie să adapteze toate variantele anterioare la cuvântul ales și la evoluția poveștii.

Pasul 5: Povestea se va încheia cu ultimul elev care alege o bucată de hârtie, asigurându-se că gestionează bine povestea, astfel încât aceasta să se încheie cu succes în acel moment.

SFATURI:

- Dacă elevii nu își asumă riscuri în poveștile lor improvizate, profesorul ar putea interveni în calitate de narator și să introducă evenimente care să îi determine pe aventurieri să își asume riscuri.
- Nu uitați să specificați că nu există răspunsuri "corecte" în această activitate; povestea poate duce la orice situație, iar acesta reprezintă punctul de interes.
- Încurajați elevii să se transpună în poveste folosind muzica ambientală sau narațiuni descriptive captivante.

TEME DE REFLECȚIE:

1. Ce dificultăți ați întâmpinat atunci când ați luat decizii?
2. Credeți că riscurile prezentate puteau fi depășite doar într-un singur mod?
3. Ce strategii folosiți în viața de zi cu zi pentru a lua decizii dificile?





NUMELE ACTIVITĂȚII: Spectacol de poezie

DESCRIERE:

Vorbirea în public poate fi o provocare pentru mulți oameni, mai ales atunci când este vorba de subiecte emoționale, riscul este și mai mare. De aceea, această activitate încurajează elevii să creeze o compoziție poetică la fiecare două săptămâni și să o prezinte în mod voluntar în clasă, în fața colegilor lor.



REZULTATE:

- Dezvoltarea încrederii în exprimarea sentimentelor și emoțiilor în fața celorlalți.
- Dezvoltarea încrederii în sine atunci când vorbirea este în public.
- Crearea unui mediu calm și sigur pentru exprimarea liberă.

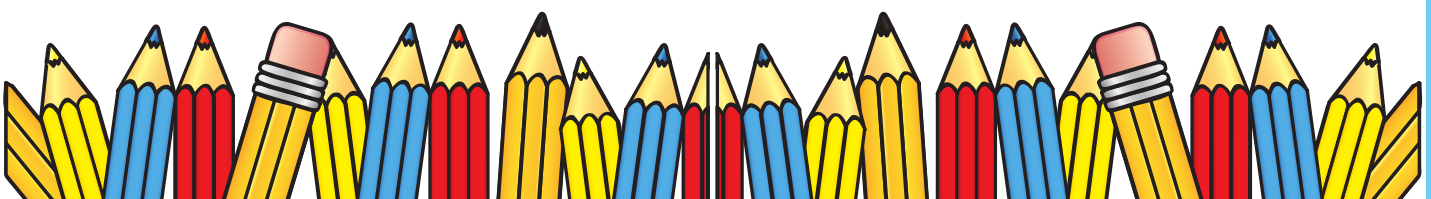
DURATA: 1 zi la fiecare 2 săptămâni (20 minute)

MATERIALE:

1. O zonă care are rol de scenă

COMPETENȚE ASOCIATE:

- Capacitatea de verbalizare a sentimentelor și emoțiilor
- Creativitatea poetică
- Vorbirea în public
- Capacitatea de auto-plasare în situații fictive





INSTRUCȚIUNI:

Pasul 1: Va fi propus un club de poezie, care se va desfășura o dată la două săptămâni și va dura doar 20 de minute în acele zile.

Pasul 2: Elevii vor trebui să scrie o creație poetică sau un text non-literar pentru aceste evenimente, exprimându-și emoțiile față de o situație pe care au trăit-o sau față de ceva sau cineva care îi inspiră să scrie.

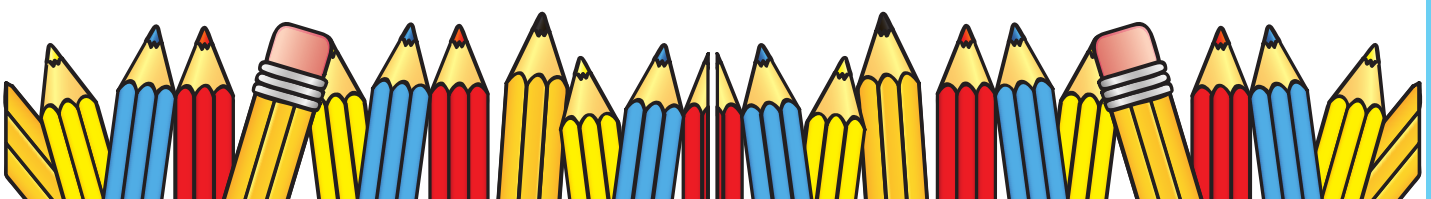
Pasul 3: În ziua stabilită, elevii se vor înscrie în mod voluntar pe o listă pentru a veni pe scenă și a-și recita compozițiile în fața colegilor. Se va încuraja respectul și ascultarea atentă din partea publicului. De asemenea, elevii vor mulțumi voluntarilor pentru fiecare reprezentație și îi vor încuraja și pe alții să urce pe scenă la un moment dat.

SFATURI:

- Textele nu vor fi evaluate pe baza conținutului și a formatului lor. Principala încurajare este de a-și asuma riscul de a recita scrierile în fața unui public și de a promova respectul ca audiență.
- Nimeni nu ar trebui să fie presat să recite. În schimb, creați o atmosferă calmă, de încredere și respectuoasă.
- Profesorul poate recita în cazul în care nu există voluntari care să încurajeze și să servească drept un posibil exemplu pentru elevi.

TEME DE REFLECȚIE:

1. Cum v-ați simțit când ați recitat în fața unui public? Dacă nu ai recitat, cum crezi că s-au simțit cei care au recitat?
2. Ce factori credeți că sunt relevanți pentru depășirea tracului scenic sau pentru a vă simți mai siguri în situații publice?
3. Dacă ați recitat, cum credeți că v-a ajutat această experiență?





NUMELE ACTIVITĂȚII:

Petrecere & Risc

DESCRIERE:

O versiune a popularului joc "Party & Co", în care tema principală este luarea deciziilor și asumarea riscului. În această versiune, echipele concurează și se angajează în mimă, taboo (cuvinte interzise) și întrebări.



REZULTATE:

- Dezvoltarea abilității de a se exprima prin limbajul non-verbal și alte mijloace alternative.
- Identificarea unor termeni și cuvinte legate de asumarea riscului.
- Învățarea prin joc.

DURATA: 1 oră

MATERIALE:

1. Hârtie
2. Foarfecă
3. Creioane

COMPETENȚE ASOCIATE:

- Comunicare non-verbală
- Agilitate mentală
- Comunicare și lucru în echipă





INSTRUCȚIUNI:

Pasul 1: Se vor crea carduri cu cuvinte și întrebări legate de asumarea riscului precum: curaj, încredere, alegere, exprimarea unui sentiment, etc. Elevii vor forma perechi și vor concura cu alte 3 perechi.

Pasul 2: Scopul jocului este să câștige 3 medalii înaintea echipelor adverse. Pentru a obține medaliile, ei vor rezolva jocuri de șaradă, taboo-uri și provocări enunțate în întrebări:

- Șaradele implică ca un membru al perechii să deseneze o carte și să mimeze cuvântul partenerului său (fără a folosi cuvinte). Dacă sunt ghicit corect, vor câștiga un punct și vor continua să tragă cărți. Partenerul lor are 30 de secunde pentru a ghici cât mai multe cuvinte.
- Provocările tabu funcționează similar cu șaradele, dar în acest caz, ele trebuie să descrie cuvântul de pe card fără a folosi 3 cuvinte interzise menționate pe card.
- Provocarea cu întrebări implică un membru din afara echipelor care pune o întrebare, permițând perechii 30 de secunde pentru a oferi răspunsul final.

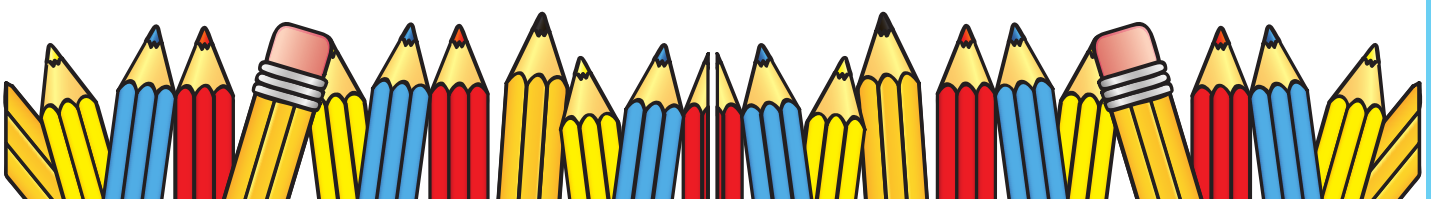
Pasul 3: După câștigarea a 5 puncte într-o categorie, aceștia vor câștiga imediat medalia pentru disciplina respectivă. Câștigă prima pereche care a câștigat toate cele 3 medalii.

SFATURI:

- Combinați mai multe mese pentru a crea un spațiu de joc mai mare.
- Încercați să minimizați situațiile de rivalitate sau competiție excesive.
- Grupați elevii în mod aleatoriu.

TEME DE REFLECȚIE:

1. Ce cuvinte din joc credeți că sunt cel mai relevante pentru asumarea riscurilor?
2. Când jucați, din punct de vedere strategic, vă asumați riscuri? Este mai ușor în joc decât să vă asumați riscuri în deciziile zilnice?
3. Din cuvintele jucate, la care credeți că ar mai fi de lucrat pentru a dezvolta abilitățile de asumare a riscurilor în luarea unor decizii?





NUMELE ACTIVITĂȚII:

Cortina sus

DESCRIERE:

Această activitate teatrală interactivă își propune să exploreze capacitatea de asumare a riscurilor prin reprezentarea scenică. Participanții vor avea ocazia să participe la scene improvizate și să reflecteze la curajul luării unor decizii într-un mediu controlat și creativ.



REZULTATE:

- Creșterea încrederii în asumarea riscurilor.
- Îmbunătățirea abilităților de improvizație și a celor de adaptare.
- Dezvoltarea comunicării și a abilității de lucru în echipă.
- Înțelegerea importanței curajului și încrederii în viața cotidiană.

DURATA: 1 oră

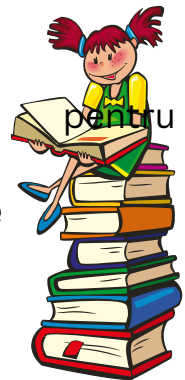
MATERIALE:

1. Loc spațios pentru jocul actoricesc
2. Recuzită și obiecte cotidiene pentru improvizație

COMPETENȚE ASOCIATE:

- Creativitate
- Comunicare eficientă
- Flexibilitate și adaptabilitate
- Lucru în echipă
- Încredere în sine





INSTRUCȚIUNI:

Pasul 1: Împărțiți participanții în grupuri mici și oferiți o temă generală pentru improvizație, precum „o situație de urgență” sau „o călătorie neașteptată.” Atribuiți fiecărui grup o anumită temă legată de asumarea riscului.

Pasul 2: Fiecare grup ar trebui să creeze o scenă scurtă de improvizație reprezentând tema atribuită. Participanții trebuie să încorporeze elemente de risc, curaj și luare a deciziilor îndrăznețe în scena lor.

Pasul 3: Fiecare grup își va interpreta scena în fața celorlalți. Încurajați publicul să identifice momentele în care personajele și-au asumat riscuri și să discute cum acestea au afectat narațiunea.

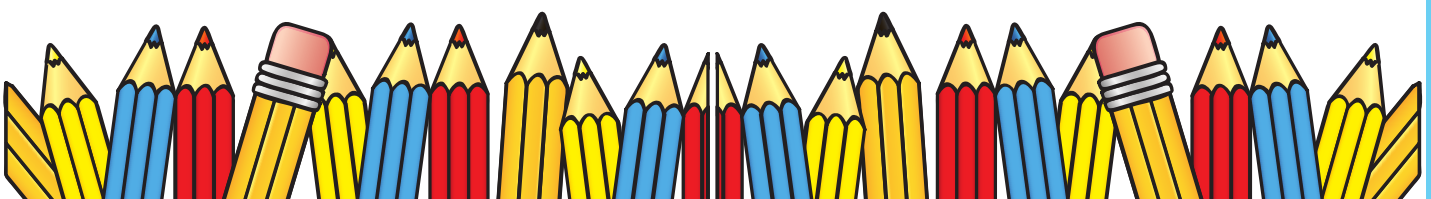
Pasul 4: După fiecare scenetă, facilitați o discuție deschisă despre asumarea riscurilor. Întrebări precum „Ce i-a motivat să-și asume acest risc?”, „Care au fost consecințele?” și „Ce învățături putem aplica în viața noastră de zi cu zi?” ar putea ghida reflectarea.

SFATURI:

- Asigurați un mediu sigur, de suport, în care participanții să simtă libertatea de a explora și a-și asuma riscuri în mod creativ.
- Încurajați participanții să se provoace între ei, să iasă din zona de confort în timpul scenetei.
- Accentuați importanța învățării din greșeli și a căutării unor soluții inovatoare în situații dificile.

TEME DE REFLECȚIE:

1. Ce abilități de asumare a riscurilor și de curaj am identificat într-o piesă de teatru?
2. Cum pot aplica lecțiile învățate despre asumarea riscurilor în viața mea de zi cu zi?
3. În ce moduri pot continua să îmi dezvolt încrederea în a-mi asuma riscuri și a lua decizii îndrăznețe în viitor?





NUMELE ACTIVITĂȚII: Clubul de lectură curajos

DESCRIERE:

Un club de lectură va fi recreat pentru a analiza și reflecta asupra poveștilor cunoscute și a elementelor lor legate de asumarea riscurilor, identificarea termenilor și a situațiilor conexe, încurajând în același timp dezbateră, reflecția și dialogul.



REZULTATE:

- Dezvoltarea creativității și imaginației.
- Îmbunătățirea abilităților de analiză a riscurilor și luarea deciziilor.
- Dezvoltarea comunicării și a abilităților de a povesti.
- Reflectarea asupra curajului și a asumării riscurilor în viața cotidiană.
- Promovarea cititului.

DURATA: 1 oră

MATERIALE:

1. Hârtie și stilouri
2. Un spațiu în care participanții să își împărtășească poveștile

COMPETENȚE ASOCIATE:

- Creativitate
- Abilități de lectură
- Gândire critică și analiza situațiilor
- Empatie





INSTRUCȚIUNI:

Pasul 1: Într-o întâlnire precedentă, fiecare elev va trebui să aleagă o poveste pentru copii. Vor avea aproximativ o săptămână pentru a o citi acasă și în timpul liber la școală.

Pasul 2: În ziua întâlnirii, la clubul de lectură, pe rând, fiecare elev va prezenta povestea aleasă și va povesti pe scurt acțiunea acesteia.

Pasul 3: După ce sunt prezentate toate poveștile, fiecare elev trebuie să explice ce situații de asumare a riscului a identificat în povești, dar și care au fost consecințele acestora, cum au fost soluționate.

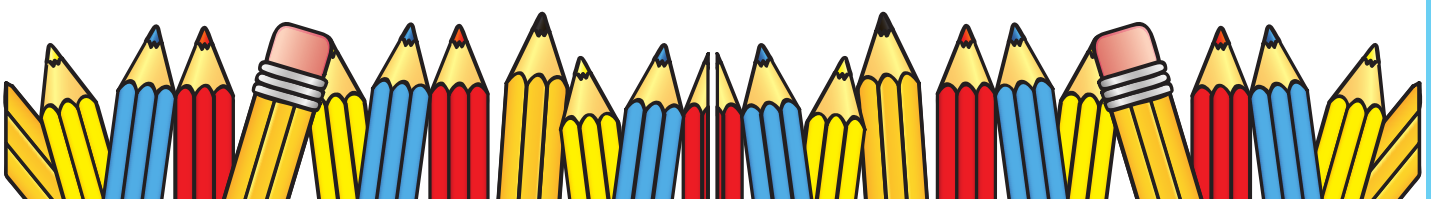
Pasul 4: Profesorul va încuraja o discuție deschisă punând întrebări care conduc la dezbateri și reflecție personală. Alternativ, elevii pot fi întrebați ce schimbări ar face ei în poveste sau cum ar soluționa ei problema.

SFATURI:

- Moderați participarea la dialog pentru a vă asigura că timpul este respectat și că toți elevii au șansa de a vorbi și de a-și exprima reflecțiile.
- Încurajați un mediu respectuos, de sprijin, în care participanții se simt confortabil să-și exprime ideile și experiențele.
- Încurajați participanții să se pună în pielea personajelor din povești pentru a înțelege mai bine riscurile pe care acestea și le-au asumat.

TEME DE REFLECȚIE:

1. Ce elemente din poveste ți s-au părut cele mai curajoase și de ce?
2. Cum poți aplica curajul și asumarea riscurilor explorate în poveste propriei tale vieți?
3. Ce decizii curajoase ai luat în trecut și cum te-au influențat în creșterea și dezvoltarea personală?

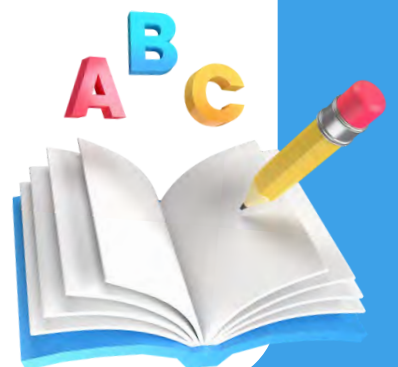




Co-funded by
the European Union



MANAGEMENTUL STRESULUI





NUMELE ACTIVITĂȚII:

EmoWord Detectorul de stress

DESCRIERE:

Activitatea EmoWord Detectorul de stress este destinată elevilor cu vârste cuprinse între 10-12 ani pentru a le dezvolta competențele emoționale legate de managementul stresului. Această activitate lingvistică de 40 de minute îndeamnă elevii să exploreze tehnici de reducere a stresului prin crearea unor expresii pozitive de responsabilizare.

REZULTATE:

- Dezvoltarea competențelor emoționale, cu accent pe gestionarea stresului, exprimarea emoțiilor și pozitivitate.
- Dezvoltarea vocabularului și a abilităților lingvistice.
- Creșterea conștientizării de sine, a factorilor de stres personal și a tehnicilor eficiente de reducere a stresului.
- Creșterea încrederii în utilizarea strategiilor lingvistice de reducere a stresului.

DURATA: 40 minute

MATERIALE:

1. Hârtie și ustensile de scris sau acces digital la documente pentru orele online
2. Tablă sau o platformă digitală pentru ore online
3. Aparat foto sau un smartphone (pentru ore online)
4. Platformă de conferințe video (pentru ore online)

COMPETENȚE ASOCIATE:

- Exprimare emoțională prin cuvinte
- Vocabular și abilități lingvistice
- Gândire pozitivă și regândire
- Conștiința de sine și autoreglarea





INSTRUCȚIUNI:

Pasul 1: Începeți prin a discuta despre conceptul de stres și despre importanța managementului eficient al stresului.

Pasul 2: Împărtășiți exemple de tehnici de ameliorare a stresului, cum ar fi afirmații pozitive sau expresii de cuvinte.

Pasul 3: Oferiți fiecărui elev hârtie și ustensile de scris.

Pasul 4: Instruiți elevii să creeze liste de cuvinte, fraze sau afirmații pozitive și pline de putere pe care le pot folosi pentru gestionarea stresului.

Pasul 5: Încurajați-i să fie creativi și să-și conceapă expresiile de cuvinte cu modele colorate.

Pasul 6: După expirarea timpului, cereți fiecărui elev să-și împărtășească expresiile de cuvinte și să explice cum le pot folosi pentru ameliorarea stresului.

SFATURI:

- Încurajați gândirea pozitivă și creativitatea prin expresii verbale.
- Îndemnați elevii să reflecteze asupra stresorilor personali și la cum ar putea cuvintele alese să îi ajute la gestionarea stresului.
- Creați un mediu de sprijin, fără să judece sau să fie judecați, pentru ca elevii să se exprime liber.
- Discutați importanța limbajului și a discuțiilor cu sinele în gestionarea stresului.

TEME DE REFLECȚIE:

1. Cum contribuie cuvintele și expresiile verbale create în activitatea EmoWord Detectorul de Stres la bagajul de unelte folosite pentru gestionarea stresului?
2. Cum poate forța cuvintelor și expresiilor pozitive să influențeze răspunsul vostru emoțional la stres și la situații dificile?
3. Care sunt scenariile din viața reală în care ați folosi aceste cuvinte și expresii pentru a gestiona și elimina stresul?





NUMELE ACTIVITĂȚII:

Provocarea pentru reducerea stresului

DESCRIERE:

The Stress Relief Challenge is a linguistic activity designed for students aged 10-12 to enhance their emotional competence in stress management. In this activity, students will create and share poems that express their emotions and promote stress relief.

REZULTATE:

- Îmbunătățirea competenței emoționale, cu accent pe managementul stresului, exprimarea emoțională și rezolvarea creativă a problemelor.
- Dezvoltarea abilităților lingvistice, inclusiv vocabular, gândire metaforică și creativitate.
- Creșterea gradului de conștientizare a factorilor de stres personali și tehnicilor eficiente de ameliorare a stresului.
- O mai mare încredere în utilizarea strategiilor lingvistice și creative pentru ameliorarea stresului.

DURATA: 40-60 minute

MATERIALE:

1. Hârtie și obiecte de scris sau acces la o platformă digitală pentru orele online.
2. Tablă sau o platformă digitală pentru orele online.
3. Aparat de înregistrat sau un telefon mobil pentru orele online.
4. Platformă video pentru orele online.

COMPETENȚE ASOCIATE:

- Exprimare emoțională prin intermediul poeziei
- Abilități lingvistice și vocabular
- Gândire metaforică și exprimare creativă
- Conștiința de sine și autoreglarea





INSTRUCȚIUNI:

Pasul 1: Începeți prin a discuta despre conceptul de stres și despre importanța managementului eficient al stresului.

Pasul 2: Împărtășiți exemple de tehnici de ameliorare a stresului, inclusiv utilizarea exprimării creative prin poezie.

Pasul 3: Oferiți fiecărui elev hârtie și ustensile de scris.

Pasul 4: Instruiți elevii să creeze poezii prin care își exprimă emoțiile și care le oferă un sentiment de ameliorare a stresului.

Pasul 5: Încurajați-i să fie creativi, să folosească metafore și să ia în considerare diverse forme poetice.

Pasul 6: După expirarea timpului, cereți fiecărui elev să-și împărtășească poezia cu clasa și să discute despre modul în care aceasta promovează reducerea stresului.

SFATURI:

- Promovați creativitatea și încurajați elevii să își exprime emoțiile într-un mediu sigur și lipsit de prejudecăți.
- Discutați despre importanța gândirii metaforice în poezie și modul în care aceasta poate ajuta la gestionarea stresului.
- Încurajați autorefecția și dezvoltarea unor tehnici personale de ameliorare a stresului.
- Subliniați puterea limbajului și a expresiei creative în promovarea bunăstării emoționale.

TEME DE REFLECȚIE:

1. Cum contribuie poemul tău EmoVerse la tehnicile tale de gestionare a stresului și ce emoții te-a ajutat să exprimi și să ameliorezi?
2. Cum reflectă metaforele și limbajul creativ din poemul tău răspunsul tău emoțional la stres și cum ar putea inspira altora o atenuare a stresului?
3. Care sunt câteva scenarii din viața reală în care ai putea folosi poemul EmoVerse sau alte expresii creative pentru a gestiona și a atenua stresul în mod eficient?





NUMELE ACTIVITĂȚII:

Poezii pentru ameliorarea stresului

DESCRIERE:

Activitatea Poezie pentru ameliorarea stresului este concepută pentru elevii cu vârsta cuprinsă între 10-12 ani, pentru a-și spori competența emoțională în gestionarea stresului. În această activitate, elevii vor crea și vor împărtăși poezii care își exprimă emoțiile, vor reflecta asupra gestionării stresului și vor oferi o ieșire creativă pentru bunăstarea emoțională.

REZULTATE:

- Îmbunătățirea competenței emoționale, cu accent pe managementul stresului, exprimarea emoțională și creativitatea.
- Dezvoltarea abilităților lingvistice, inclusiv a vocabularului, a gândirii metaforice și a scrierii creative.
- Creșterea conștientizării factorilor de stres personali și a tehnicilor eficiente de ameliorare a stresului.
- O mai mare încredere în utilizarea cuvintelor și a artei ca instrumente pentru bunăstarea emoțională.

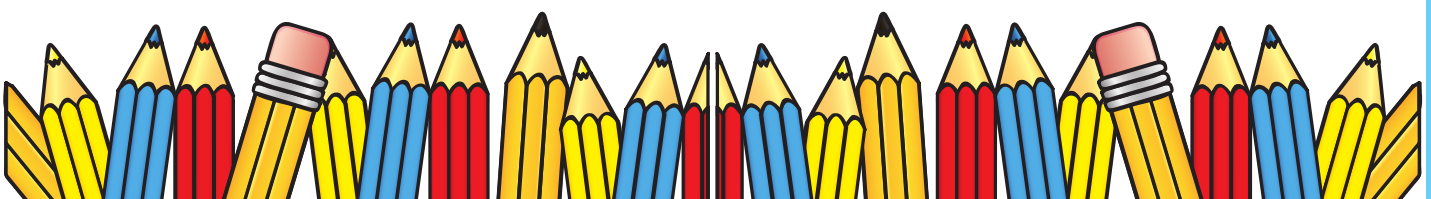
DURATA: 40 minute

MATERIALE:

1. Hârtie și ustensile de scris sau acces la un document digital pentru cursurile online
2. Tablă albă sau la o platformă digitală pentru clasele online
3. Cameră foto sau un smartphone (pentru cursurile online)
4. Platformă de videoconferință (pentru clasele online)

COMPETENȚE ASOCIATE:

- Exprimare emoțională prin poezie
- Vocabular și competențe lingvistice
- Gândire metaforică și expresie creativă
- Conștientizarea de sine și autoreglarea





INSTRUCȚIUNI:

Pasul 1: Începeți prin a discuta despre conceptul de stres și impactul acestuia asupra bunăstării emoționale.

Pasul 2: Împărtășiți exemple de tehnici pentru ameliorarea stresului, subliniind utilizarea expresiei creative prin poezie.

Pasul 3: Oferiți fiecărui elev hârtie și ustensile de scris.

Pasul 4: Instruiți elevii să creeze poezii scurte prin care să-și exprime emoțiile, să atenueze stresul și să reflecte asupra tehnicilor lor personale de gestionare a acestuia.

Pasul 5: Încurajați-i să fie creativi, să folosească metafore și să exploreze diverse forme poetice.

Pasul 6: După expirarea timpului, cereți fiecărui elev să-și împărtășească poezia cu clasa și să discute despre elementele sale emoționale și de ameliorare a stresului.

SFATURI:

- Promovați creativitatea și încurajați elevii să-și exprime emoțiile într-un mediu de susținere și fără a fi judecați.
- Discutați despre puterea metaforelor și a limbajului creativ din poezie pentru a promova ameliorarea stresului și bunăstarea emoțională.
- Evidențiați importanța auto-reflecției și a dezvoltării tehnicilor personale de eliberare a stresului.
- Încurajați elevii să exploreze impactul emoțional al poeziilor lor și să își împărtășească experiențele.

TEME DE REFLECȚIE:

1. Cum reflectă poemul creat de tine răspunsul tău emoțional la stres și tehnicile pe care le folosești pentru gestionarea stresului?
2. Cum au contribuit metaforele și limbajul creativ din poemul tău la ameliorarea stresului și la bunăstarea emoțională?
3. În ce moduri pot poezia și expresiile creative să fie instrumente eficiente pentru gestionarea și atenuarea stresului în viața de zi cu zi?





NUMELE ACTIVITĂȚII:

Dialogul conversațiilor calme

DESCRIERE:

Dialogul conversațiilor calme este un dialog lingvistic care urmărește îmbunătățirea competenței emoționale în gestionarea stresului prin conversații semnificative și reflecție. În această activitate de 40-60 de minute, elevii se vor angaja în discuții ghidate pentru a explora factorii declanșatori de stres și pentru a dezvolta strategii eficiente de adaptare la stres.

REZULTATE:

- Îmbunătățire competenței emoționale, cu accent pe managementul stresului.
- Dezvoltarea abilităților de comunicare și ascultare activă.
- Creșterea conștientizării factorilor declanșatori de stres și a mecanismelor de adaptare la stres.
- Stimularea sentimentului de empatie și înțelegere între semeni.

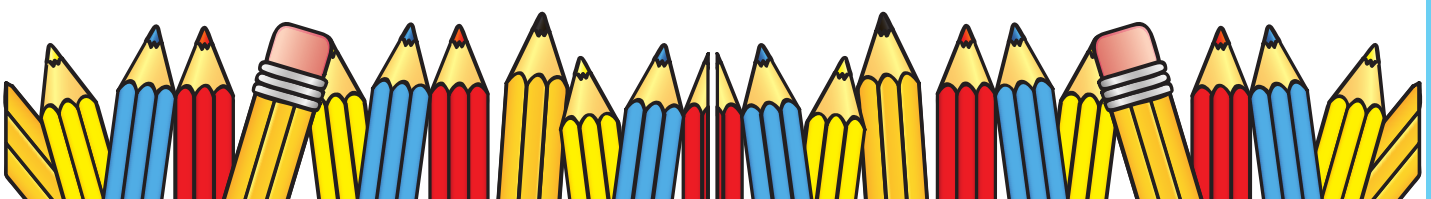
DURATA: 40-60 minute

MATERIALE:

1. Tablă albă sau hârtie mare (pentru cursurile față în față)
2. Markere sau cretă
3. Hârtie și ustensile de scris pentru fiecare elev
4. Sală de clasă sau un spațiu liniștit pentru activitate

COMPETENȚE ASOCIATE:

- Ascultare activă și comunicare eficientă
- Gândire reflexivă și conștientizare de sine
- Identificarea și explorarea declanșatorilor de stres
- Strategii de management al stresului





INSTRUCȚIUNI:

Pasul 1: Începeți prin a crea un mediu de susținere, subliniind importanța ascultării active și a comunicării deschise.

Pasul 2: Introduceți conceptul de dialog cu conversații calme, explicând elevilor că se vor angaja în discuții ghidate despre gestionarea stresului.

Pasul 3: Folosiți tabla albă sau hârtie mare pentru a crea o reprezentare vizuală a factorilor declanșatori de stres și a strategiilor de adaptare.

Pasul 4: Împărțiți elevii în perechi sau în grupuri mici și oferiți fiecărui grup hârtie și ustensile de scris.

Pasul 5: Planificați activitatea în mod corespunzător, permițând momentele de discuție și reflecție.

Pasul 6: Atribuiți mesaje de dialog legate de declanșatorii de stres și de strategiile eficiente de adaptare la stres. Încurajați elevii să asculte în mod activ și să-și împărtășească impresiile.

Pasul 7: După activitate, reuniți-vă din nou ca o clasă și discutați despre teme și perspective comune.

SFATURI:

- Stabiliți linii directoare clare pentru comunicarea respectuoasă și empatică din timpul activității.
- Încurajați elevii să împărtășească experiențe personale legate de stres într-o manieră de susținere.
- Evidențiați importanța confidențialității și a creării unui spațiu sigur pentru discuții deschise.
- Subliniați că nu există răspunsuri corecte sau greșite, și că scopul activității este acela de a învăța unul de la celălalt.

TEME DE REFLECȚIE:

1. Ce informații ați obținut despre propriile voastre declanșatoare de stres și despre strategiile eficiente de adaptare la stres prin Dialogul conversațiilor calme?
2. Cum au contribuit ascultarea activă și împărtășirea experiențelor cu colegii tăi la înțelegerea ta despre managementul stresului?
3. În ce moduri pot fi aplicate lecțiile învățate din această activitate în viața de zi cu zi, în special în momentele ce necesită gestionarea stresului și sprijinirea colegilor?





NUMELE ACTIVITĂȚII:

Schimb de scrisori pentru ameliorarea stresului

DESCRIERE:

Activitatea de Schimb de Scrisori pentru ameliorarea stresului are ca scop construirea competenței emoționale în managementul stresului prin comunicare scrisă și empatie. În această activitate de 40-60 de minute, elevii vor face schimb de scrisori de susținere cu accent pe ameliorarea stresului și înțelegere.

REZULTATE:

- Îmbunătățirea competenței emoționale, cu accent pe managementul stresului.
- Dezvoltarea abilităților de comunicare scrisă și de limbaj expresiv.
- Dezvoltarea empatiei și înțelegerii experiențelor colegilor.
- Promovarea unui colectiv de elevi sau a unei comunități online pozitive și de sprijin.

DURATA: 40-60 minute

MATERIALE:

1. Caiete sau hârtie pentru fiecare elev
2. Ustensile de scris
3. Sală de clasă sau un spațiu liniștit pentru activitate

COMPETENȚE ASOCIATE:

- Scriere expresivă pentru ameliorarea stresului
- Comunicare pozitivă și empatie
- Gândire reflexivă și conștientizare de sine
- Strategii de management al stresului





INSTRUCȚIUNI:

Pasul 1: Introduceți activitatea Schimb de scrisori pentru ameliorarea stresului, explicând elevilor că vor scrie scrisori de susținere colegilor lor, concentrându-se pe eliminarea stresului.

Pasul 2: Puneți caietele și ustensile de scris într-o locație centrală.

Pasul 3: Alocați 40-60 de minute pentru activitatea de scriere.

Pasul 4: Instruiți elevii să scrie o scrisoare unui coleg, oferind sprijin, empatie și strategii de ameliorare a stresului.

Pasul 5: Încurajați creativitatea și autenticitatea în expresiile lor.

Pasul 6: După activitate, facilitați un schimb de scrisori în care elevii pot citi și răspunde la scrisorile primite.

SFATURI:

- Subliniați caracterul pozitiv și de sprijin al activității, creând un spațiu adecvat în care elevii să se exprime în mod autentic.
- Încurajați elevii, în scrisorile lor, să se concentreze pe oferirea de sprijin și pe strategii de ameliorare a stresului.
- Amintiți-le elevilor că această activitate este despre empatie și înțelegere și că nu există răspunsuri corecte sau greșite.
- Întăriți ideea că toată lumea se confruntă cu stres, iar această activitate este o oportunitate de a arăta bunătate și sprijin.

TEME DE REFLECȚIE:

1. Cum te-a făcut să te simți primirea unei Scrisori de reducere a stresului și ce strategii menționate în scrisoare rezonază cu tine pentru gestionarea stresului?
2. În ce moduri a contribuit scrisul unei scrisori pentru a sprijini un coleg la înțelegerea dvs. despre empatie și comunicare pozitivă?
3. Cum ar putea influența experiența schimbului de scrisori pentru ameliorarea stresului atmosfera generală din sala de clasă sau în cadrul comunității online și ce rol poate juca empatia în construirea unui mediu de susținere?





Co-funded by
the European Union



E-MotiOn

No 2022-1-BG01-KA220-SCH-000086869

Pachetul de Activități Creative

CREATIVITATE LINGVISTICĂ

