



Sofinancira
Evropska unija

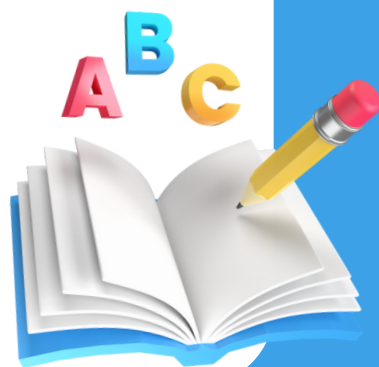


E-MotiOn

E-MotiOn

№ 2022-1-BG01-KA220-SCH-000086869
kompletom ustvarjalnih aktivnosti

JEZIKOVNA USTVARJALNOST



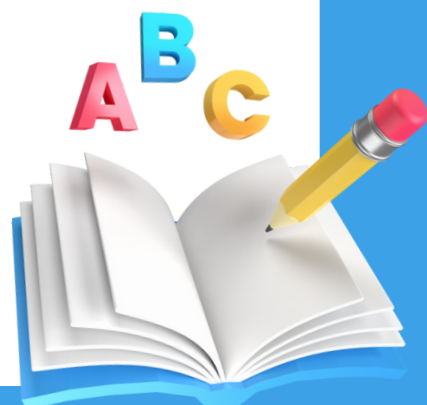


Sofinancira
Evropska unija



E-MotiOn

ODPORNOST





IME DEJAVNOSTI:

EmoVocab izziv za odpornost



OPIS:

EmoVocab izziv odpornosti je jezikovna dejavnost, namenjena učencem, starim od 10 do 12 let, za izboljšanje njihovih čustvenih kompetenc, povezanih z odpornostjo. Ta dejavnost učencem omogoča, da raziskujejo in širijo svoj čustveni besednjak, hkrati pa razpravljajo o strategijah za krepitev odpornosti in si jih izmenjujejo.

REZULTATI:

- Izboljšana čustvena kompetenca, vključno s širšim čustvenim besednjakom.
- Izboljšane spretnosti na področju odpornosti in sposobnost prilagajanja na izzive.
- Večje samozavedanje glede čustvenih odzivov.
- Večja empatija in razumevanje, kako lahko z odpornostjo pomagamo sebi in drugim.

TRAJANJE: 40-60 minut

MATERIALI:

1. Seznam besed, povezanih s čustvi (npr. jeza, razočaranje, pogum, vztrajnost).
2. Papir in pripomočki za pisanje.
3. Dostop do bele table ali digitalne platforme za spletne ure.
4. Dostop do fotoaparata ali pametnega telefona (za spletne tečaje).
5. Dostop do videokonferenčne platforme (za spletne tečaje).

SPRETNOSTI POVEZANE Z JEZIKOM:

- Čustveno besedišče in izražanje.
- Aktivno poslušanje.
- Komunikacija in empatija.
- Reševanje problemov.





NAVODILA:

1. Začnite z razpravo o pomenu odpornosti in njeni vlogi pri čustveni kompetentnosti.
2. Učencem ponudite seznam besed, povezanih s čustvi.
3. Učencem naročite, naj oblikujejo kratke stavke, ki bodo vključevali čim več besed iz besednjaka in predstavljali odpornost v praksi.
4. Nato naj vsak učenec svoje stavke ali zgodbe deli z razredom in razpravlja o tem, kako je bila v njihovih kreacijah prikazana odpornost.

Nasveti:

- Učence spodbujajte k ustvarjalnemu razmišljanju in povezovanju besed iz besednjaka z resničnimi življenjskimi situacijami.
- V fazi deljenja spodbujajte aktivno poslušanje, tako da druge učence prosite, naj komentirajo zgodbe svojih vrstnikov.
- Poudarite pomen odpornosti in kako lahko raznolik čustveni besednjak poveča čustveno inteligenco posameznika.
- Ustvarite varen prostor, v katerem lahko učenci izrazijo svoje misli in čustva.

RAZMISLEK:

1. Kako je ta dejavnost razširila vaš čustveni besednjak in kako je povezana z gradnjo odpornosti v vašem življenju?
2. Katere strategije za odpornost ste našli v stavkih, ki so jih delili vaši vrstniki, in kako bi jih lahko uporabili pri soočanju z izzivi v svojem osebnem življenju?
3. Na kakšen način vam lahko razširjen čustveni besednjak in boljše razumevanje odpornosti pomagata pri podpori in empatiji do drugih v težkih trenutkih?





IME DEJAVNOSTI:

Emo-Story delavnica o odpornosti

OPIS:

Emo-Story delavnica o odpornosti je jezikovna dejavnost, prilagojena učencem, starim od 10 do 12 let, za spodbujanje čustvenih kompetenc, zlasti odpornosti. V 40 minutah učenci sodelujejo pri ustvarjalnem pripovedovanju zgodb, da bi razumeli in razvijali odpornost ter pri tem uporabljali svoje jezikovne spretnosti.

REZULTATI:

- okrepljene čustvene kompetence, pri čemer se osredotočajo na odpornost in čustveno izražanje.
- izboljšane jezikovne spretnosti, vključno z besediščem in komunikacijo.
- večje samozavedanje osebnih prednosti, povezanih z odpornostjo.
- večja empatija in razumevanje izzivov, s katerimi se soočajo drugi.

TRAJANJE: 2 učni uri - vsaka traja 40 minut

MATERIALI:

1. Papir in pripomočki za pisanje ali dostop do digitalnega dokumenta za spletni pouk.
2. Dostop do bele table ali digitalne platforme za spletne ure.
3. Dostop do fotoaparata ali pametnega telefona (za spletni pouk).
4. Dostop do videokonferenčne platforme (za spletni pouk).

SPRETNOSTI POVEZANE Z IZRAŽANJEM:

- čustveno izražanje s pripovedovanjem zgodb.
- besedišče in jezikovne spretnosti.
- samorefleksija in samozavedanje.
- empatija in razumevanje drugih.





NAVODILA:

1. Začnite z razpravo o konceptu odpornosti in njegovem pomenu pri premagovanju izzivov.
2. Pripravite podlago za razpravo s kratko zgodbo o potovanju osebnega ali izmišljenega lika, ki dokazuje odpornost.
3. Razdelite papir in pripomočke za pisanje.
4. Učencem naročite, naj ustvarijo svoje kratke zgodbe, ki prikazujejo odpornost lika v stiski.
5. Po izteku določenega časa naj učenci svoje zgodbe delijo z razredom in spodbudijo razpravo o temi glede odpornosti.

Nasveti:

- Spodbujajte ustvarjalnost in poudarite, da ni pravih ali napačnih odgovorov; poudarek je na raziskovanju odpornosti.
- Ustvarite spodbudno in empatično vzdušje, v katerem se učenci počutijo udobno, ko delijo svoje zgodbe.
- Po dejavnosti vodite razpravo, v kateri se osredotočite na skupne elemente odpornosti v zgodbah.
- Poudarite pomen razumevanja in razvijanja odpornosti v vsakdanjem življenju.

RAZMISLEK:

1. Katere elemente odpornosti ste raziskali v svoji zgodbi in kako bi te vidike lahko uporabili v svojem življenju?
2. Kako je pisanje zgodbe o odpornosti vplivalo na vaše razumevanje tega koncepta in kako bi lahko vplivalo na to, kako se lotite izzivov?
3. Na kakšen način vam lahko razvijanje odpornosti s pomočjo pripovedovanja zgodb pomaga razumeti in podpirati vrstnike, ko se soočajo s težavami?





IME DEJAVNOSTI:

Popotovanje do odpornosti

OPIS:

Popotovanje do odpornosti je jezikovna dejavnost, namenjena učencem, starim od 10 do 12 let, za krepitev njihovih čustvenih kompetenc, zlasti odpornosti. Ta dejavnost vključuje skupno pripovedovanje zgodb in razmislek, da bi učencem pomagali razumeti in razvijati odpornost s pomočjo ustvarjalnih pripovedi.

REZULTATI:

- izboljšana čustvena kompetenca s poudarkom na odpornosti, empatiji in čustvenem izražanju.
- izboljšane jezikovne spretnosti, vključno z besediščem, komunikacijo in gradnjo pripovedi.
- večje samozavedanje osebnih prednosti, povezanih z odpornostjo.
- večjo empatijo in razumevanje izzivov, s katerimi se soočajo drugi.

TRAJANJE: 40-60 minut

MATERIALI:

1. Papir in pripomočki za pisanje ali dostop do digitalnega dokumenta za spletne razrede.
2. Dostop do bele table ali digitalne platforme za spletne razrede.
3. Dostop do fotoaparata ali pametnega telefona (za spletne razrede).
4. Dostop do videokonferenčne platforme (za spletne razrede).

SPRETNOSTI POVEZANE S PRIPOVEDOVANJEM:

- čustveno izražanje s pripovedovanjem zgodb.
- besedišče in jezikovne spretnosti.
- sodelovanje in timsko delo.
- samorefleksija in samozavedanje.
- empatija in razumevanje drugih.





NAVODILA:

1. Začnite z razpravo o konceptu odpornosti in njegovem pomenu pri soočanju z izzivi.
2. Pripravite prizorišče s kratkim uvodom v zgodbo pri čemer jo pustite na kritični točki, kjer je potrebna odpornost.
3. Razdelite razred v skupine po 3-4 učence.
4. Vsaki skupini priskrbite papir in pripomočke za pisanje.
5. Vsaki skupini naročite, naj nadaljuje zgodbo in se pri tem osredotoči na to, kako liki kažejo odpornost in premagujejo izzive.
6. Po izteku določenega časa naj vsaka skupina svoje zgodbe deli z razredom in tako spodbudi razpravo o temi glede odpornosti.

Nasveti:

- Spodbujajte ustvarjalnost in sodelovanje znotraj skupin.
- Spodbujajte empatično in podporno vzdušje, v katerem se učenci počutijo udobno, ko delijo svoje zgodbe.
- Vodite razpravo o skupnih elementih odpornosti v zgodbah in o tem, kako jih je mogoče uporabiti v resničnih življenjskih situacijah.
- Poudarite pomen odpornosti in timskega dela v vsakdanjem življenju.

RAZMISLEK:

1. Kako je zgodba vaše skupine odražala koncept odpornosti in kaj se lahko iz nje naučite pri soočanju z izzivi v svojem življenju?
2. Na kakšen način vam je prispevanje k skupni zgodbi pomagalo razumeti in ceniti pomen odpornosti in timskega dela?
3. Kako bi lahko izkušnje, pridobljene na popotovanje do odpornosti, uporabili za podporo vrstnikom, ko se soočajo s težavami?





IME DEJAVNOSTI:

Pisma za razmislek o odpornosti

OPIS:

Pisma za razmislek o odpornosti je jezikovna dejavnost, namenjena učencem, starim od 10 do 12 let, za krepitev čustvenih kompetenc in odpornosti. Pri tej dejavnosti bodo učenci napisali osebna pisma sebi, v katerih bodo razmišljali o svojih močnih straneh, mehanizmih spoprijemanja in ciljih za krepitev odpornosti.

REZULTATI:

- izboljšana čustvena kompetenca, s poudarkom na samorefleksiji in razumevanju osebne odpornosti.
- izboljšano pisno sporazumevanje in spretnosti izražanja v jeziku.
- večje samozavedanje o posameznih močnih straneh in strategijah spoprijemanja.
- empatija in razumevanje izzivov, s katerimi se soočajo sami in drugi.

TRAJANJE: 60 minut

MATERIALI:

1. Papir in pripomočki za pisanje ali dostop do digitalnega dokumenta za spletne razrede.
2. Dostop do tablice ali digitalne platforme za spletni pouk.
3. Dostop do fotoaparata ali pametnega telefona (za spletne razrede).
4. Dostop do videokonferenčne platforme (za spletne razrede).

SPRETNOSTI POVEZANE S PISANJEM:

- čustveno izražanje s pisanjem.
- refleksivno razmišljanje in samozavedanje.
- pozitivna komunikacija in spodbujanje samega sebe.
- empatija in razumevanje lastnih izzivov in izzivov drugih.





NAVODILA:

1. Učence vodite skozi kratko meditacijo ali sprostitveno vajo, da ustvarite mirno in spodbudno vzdušje.
2. Učencem naročite, naj napišejo pismo samemu sebi, v katerem se bodo osredotočili na svojo odpornost, prednosti in strategije spoprijemanja.
3. Določite ustrezen čas, ki bo učencem omogočil premišljen razmislek in pisanje.
4. V pismih spodbujajte ustvarjalnost in personalizacijo.
5. Po izteku določenega časa lahko učenci svoja pisma zapečatijo v ovojnice ali jih shranijo v osebni dnevnik za razmislek v prihodnosti.

Nasveti:

- Ustvarite spodbudno in nepristransko okolje, v katerem bodo učenci sodelovali pri refleksivnem pisanju.
- Učence spodbujajte, da so v pismih iskreni in odprti.
- Poudarite pomen spodbujanja samega sebe in pozitivne komunikacije pri krepitvi odpornosti.
- Pogovorite se o morebitnih koristih ponovnega pregledovanja teh pisem v težkih časih.

RAZMISLEK:

1. Katere prednosti in strategije spoprijemanja s težavami ste prepoznali v svojem pismu za razmislek o odpornosti in kako bi jih lahko izkoristili v težkih trenutkih?
2. Kako je proces pisanja pisma samemu sebi vplival na vaše razumevanje odpornosti in kakšna spoznanja ste pridobili o svoji sposobnosti premagovanja izzivov?
3. Na kakšen način lahko pozitivne trditve in razmišljanja iz vašega pisma prispevajo h krepitvi odpornosti ne le pri vas, temveč tudi pri ljudeh okoli vas?





IME DEJAVNOSTI:

Dnevnik o močnih lastnostih

OPIS:

Dnevnik o močnih lastnostih je jezikovna dejavnost, katere cilj je z reflektivnim pisanjem krepiti čustveno kompetenco in odpornost. V tej 40-60-minutni dejavnosti bodo učenci ustvarjali osebne dnevnike, v katerih bodo raziskovali in slavili svoje individualne prednosti ter tako krepili pozitiven občutek zase.

REZULTATI:

- večja čustvena usposobljenost in samozavedanje.
- izboljšano pisno sporazumevanje in spretnosti izražanja v jeziku.
- povečano samospoštovanje in občutek osebnega delovanja.
- spodbujanje empatije in razumevanja med vrstniki.

TRAJANJE: 15 minut

MATERIALI:

1. Za vsakega učenca je na voljo zvezek ali papir.
2. Pripomočki za pisanje.
3. Dostop do učilnice ali mirnega prostora za izvajanje dejavnosti.

SPRETNOSTI POVEZANE Z RAZISKOVANJEM:

- reflektivno razmišljanje in samozavedanje.
- pozitivna komunikacija s pisanjem.
- prepoznavanje in spodbujanje osebnih močnih področij.
- empatija in razumevanje lastnih in edinstvenih lastnosti drugih.





NAVODILA:

1. Predstavite koncept dnevnika močnih strani in razložite, da bo vsak učenec ustvaril osebni dnevnik, v katerem bo raziskoval svoje močne strani.
2. Dnevnik in pripomočke za pisanje postavite na osrednje mesto.
3. Učencem namenite primeren čas za pisanje v dnevnike.
4. Učence spodbudite, da razmislijo o svojih osebnih prednostih, dosežkih in pozitivnih lastnostih ter o njih pišejo.
5. Po končani dejavnosti ponudite učencem priložnost, da svoja razmišljanja delijo, če se pri tem počutijo dobro, in tako spodbudite občutek razumevanja in povezanosti med vrstniki.

Nasveti:

- Poudarite pozitivno in nevtralno naravo dejavnosti ter ustvarite prostor, v katerem se učenci lahko avtentično izrazijo.
- Spodbujajte učence, da se osredotočijo na svoje edinstvene lastnosti in dosežke.
- Učence opozorite, da je Dnevnik močnih lastnosti osebni in zasebni prostor za samorefleksijo.
- Okrepite idejo, da ima vsakdo močne strani in da je ta dejavnost priložnost za njihovo prepoznavanje in praznovanje.

RAZMISLEK:

1. Katere močne strani ste prepoznali in proslavili v Dnevniku močnih strani in kako lahko prispevajo k vaši odpornosti?
2. Kako je proces pisanja o svojih prednostih vplival na vaše razumevanje odpornosti in kakšna spoznanja ste pridobili o svoji sposobnosti soočanja z izzivi?
3. Na kakšen način lahko prepoznavanje in praznovanje vaših prednosti pozitivno vpliva na vaše medsebojne odnose z vrstniki in kako lahko prispeva k bolj vključujoči in podporni skupnosti?

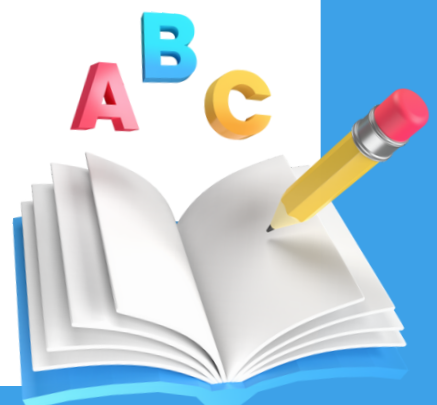




Sofinancira
Evropska unija



STRAH





IME DEJAVNOSTI:

Najdem

OPIS:

Aktivnost "Najdem" je odličen način za razvijanje jezikovnih spretnosti pri majhnih otrocih.

REZULTATI:

Prikaz jezikovnih spretnosti.

Ozaveščanje o ustvarjalnih sposobnostih.

TRAJANJE:

20 minut

MATERIALI:

Nič

SPRETNOSTI POVEZANE S STRAHOM:

Obvladovanje strahu

Samozavest





NAVODILA:

Korak 1: Učitelji se ozrejo okoli sebe in opišejo nekaj, kar morajo učenci prepoznati. Strah učencev pred javnim nastopanjem lahko zmanjšate tako, da dejavnost naredite zabavno.

Korak 2: Učenci morajo prepoznati opisane stvari. To je odlična priložnost, da v celoti izkoristijo besedišče in se celo naučijo nekaj novih besed.

Nasveti:

Z ustvarjalnimi in zabavnimi dejavnostmi lahko izboljšamo jezikovne spretnosti. Izkoristite jih v celoti!

Sodelovanje pri zabavnih dejavnostih je učinkovit način za razvijanje jezikovnih in komunikacijskih spretnosti.

RAZMISLEK:

Ali strah prinaša koristi? Zakaj?

Ali me strah ovira pri doseganju mojih učnih ciljev?

Ali strah vpliva na čustva? Kako?





IME DEJAVNOSTI:

Izgubljeni na otoku

OPIS:

To je zabavna in skupna dejavnost, s katero lahko otroci vadijo besedišče in slovnico.

REZULTATI:

Prikaz ustrezne rabe pisnega jezika.

Prikaz govornih spretnosti.

TRAJANJE:

20 minut

MATERIALI:

Papir

Pisalo

SPRETNOSTI POVEZANE Z GOVOROM:

Obvladovanje strahu

Govorne spretnosti





NAVODILA:

Korak 1: Otroci naj si predstavljajo, da so obtičali na samotnem otoku.

Korak 2: Učitelji dajo učencem naslednja usmerjevalna vprašanja in jih prosijo, naj zapišejo odgovore in nato spregovorijo o svojih odločitvah.

"Katera dva živila bi radi imeli na otoku?"

"Katere tri stvari bi vzeli s seboj na otok?"

"Katero prvo metodo bi uporabili, v primeru prošnje za pomoč?"

Nasveti:

Dajte jim priložnost, da napišejo svoje odgovore in tako izboljšajo svoje spretnosti pisanja.

Ne vztrajajte pri otrocih, ki se ne počutijo udobno pri izražanju svojih mnenj v javnosti.

RAZMISLEK:

Česa se pravzaprav bojim?

Ali se mi zdi, da sem sposoben/a obvladati ta proces?

Ali me je strah, da bi lahko naredil napako?



**IME DEJAVNOSTI:**

Ustvarjanje stripov

OPIS:

To je zabavna dejavnost, ki otrokom omogoča ustvarjanje stripovskih risb za razvijanje jezikovnih in pisnih spretnosti.

REZULTATI:

Krepitev ustvarjalnosti z risanjem.
Izboljšanje spretnosti pisanja.

TRAJANJE:

45 minut

MATERIALI:

Papir
Barvice

SPRETNOSTI POVEZANE Z USTVARJANJEM:

Obvladovanje strahu
Spretnosti pisanja





NAVODILA:

Korak 1: Otroci naj uporabijo svojo ustvarjalnost in navdih ter po danem stavku ustvarijo strip.

"Neustrašni otroci verjamejo v čudeže in čakajo na presenečenja. Ljubezen lahko najdejo tako, da nahranijo papigo.

Korak 2: Otroci naj uporabijo svoje pisne spretnosti in dopolnijo naslednji stavek: "Obstaja ena žival, s katero bi se rad pogovarjal v njenem jeziku, in sicer bi prosil..."

Nasveti:

Otroci naj bodo svobodni in naj v celoti izkoristijo svojo ustvarjalnost.

Ne postavljajte meja domišljiji in učencem dovolite, da razumejo, da pri tej dejavnosti ni pravilnega in napačnega odgovora.

RAZMISLEK:

Ali se lahko strahu izognemo tako, da se o njem pogovarjamo z drugimi?

Ali me je strah, kaj si bo druga oseba mislila o meni?

Se bojim procesa ali rezultata?



**IME DEJAVNOSTI:**

V čem sem dober?

OPIS:

To je lepa dejavnost, ki otrokom pomaga premagati strahove s sprejemanjem svojih lastnosti.

REZULTATI:

Izkazovanje samozavesti.

Izboljšanje spretnosti pisanja.

TRAJANJE:

45 minut

MATERIALI:

Papir

Barvice

SPRETNOSTI POVEZANE S PREMAGOVANJEM:

Obvladovanje strahu

Spretnosti pisanja





NAVODILA:

Korak 1: Otroci naj zapišejo svoj največji strah. Nato se morajo opisati s čim več lastnostmi.

Korak 2: Otroci naj na podlagi izdelanega opisa ustvarijo svoj podpis.

Nasveti:

Otroci naj bodo svobodni, da bodo lahko v celoti izkoristili svojo ustvarjalnost. Naj otroci samo napišejo svoj največji strah, ne vztrajajte, da ga opišejo, če se ne počutijo dobro.

RAZMISLEK:

Ali se počutim samozavestnega glede svojih zmožnosti za nastopanje?

Ali pritiskam nase, da se moram hitro odločiti?

Ali se poskušam zaščititi pred določeno situacijo?





IME DEJAVNOSTI:

Pripovedovanje zgodb kot most za premagovanje strahu

OPIS:

Pripovedovanje zgodb je odlična šolska dejavnost, ki spodbuja razvoj jezika in uvaja novo besedišče za otroke.

REZULTATI:

Izboljšanje ustvarjalne sposobnosti za uporabo pripovednih in jezikovnih spretnosti.

Povečanje samozavesti s sprejemanjem določenih dogodkov in premagovanjem strahu.

TRAJANJE:

20 minut

MATERIALI:

Papir

Pisalo

SPRETNOSTI POVEZANE Z JEZIKOM:

Obvladovanje strahu

Premagovanje negativnih misli





NAVODILA:

Korak 1: Učenci preberejo naslednjo situacijo: "Zajček se je izgubil na polju in ne more najti svojega doma, kamor bi se vrnil... Nenadoma nastopi noč in zdi se, da je zajca zelo strah, ker je sam.

Korak 2: Učenci naj zaprejo oči in si predstavljajo, kako zajec sam, prestrašen, teče po polju s suho travo in z nočjo, ki nenadoma pade.

Korak 3: Učenci naj vadijo svoje pripovedne in jezikovne spretnosti, razmišljati in opisati morajo, kaj bi storili, če bi bili v bližini zajca in bi ga videli kot strašnega in prestrašenega.

Korak 4: V prosti razpravi otroci pripovedujejo, kakšne rešitve so našli. Svoje zamisli lahko tudi zapišejo in jih preberejo. Kako so v zgodbi obvladali strah? Ali je bilo to težko? Ali je bilo to enostavno?

Nasveti:

Ne silite otrok, da razmišljajo o resnični situaciji, pred katero so se bali, razen če se s tem strinjajo. Strah vzbujujoče situacije lahko povzročijo tesnobna stanja tudi zdaj!

Medtem ko pripovedujejo o najdenih rešitvah, bodite pozorni na to, kako so obvladali strah pred zajcem in kakšen jezikovni besednjak uporabljajo za izražanje svojih rešitev.

RAZMISLEK:

Kaj bi storil/a, če bi bil/a na mestu zajca?

Ali je v kritičnih situacijah težko obvladovati strah?

Ko me je strah, na koga se najprej obrnem?



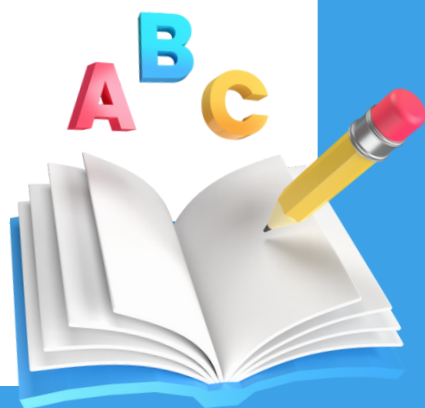


Sofinancira
Evropska unija



E-MotiOn

PREVZEMANJE TVEGANJA





IME DEJAVNOSTI:

Papers & Dragons

OPIS:

V tej dejavnosti bomo poustvarili kratko kampanjo Dungeon & Dragons, ki bo na preprost način prilagojena jezikovnim temam in tveganjem, povezanim z odločanjem. Predstavljena bo začetna zgodba z določenim ciljem, učenci pa bodo sami improvizirali razvoj in zaključek zgodbe.

REZULTATI:

- Ustvarjanje popolnoma improvizirane skupinske zgodbe.
- Samozavest pri sprejemanju odločitev s pripadajočimi posledicami.
- Spodbujanje pripovedovanja zgodb in ustvarjalnosti.

TRAJANJE: 1 ura.

MATERIALI:

- Papir.
- Kartonska škatla.
- Bela tabla in kreda.
- Kocke za naključno odločanje.

SPRETNOSTI POVEZANE Z IMPROVIZIRANJEM:

- Abstrakcija in ustvarjalnost.
- Improvizacija in miselna spretnost.
- Potrpežljivost in sprejemanje odločitev.
- Sposobnost vživljanja v izmišljene in predpostavljene situacije..





NAVODILA:

Korak 1: Vsak učenec bo na list papirja napisal besedo, ki je lahko kraj, predmet, čustvo ali katera koli druga beseda. Te papirje bodo zložili in jih dali v majhno škatlo.

Korak 2: Učitelj bo predstavil zgodbo, v kateri se štirje pustolovci odpravijo da bi rešili tovariša, ki ga je ugrabil zmaj. Razvoj zgodbe bo odvisen od improvizacije učencev.

Korak 3: Učenec po vrsti bo pristopil, izbral naključni listek iz škatle, prebral besedo in nadaljeval zgodbo tako, da bo improviziral kratek odsek, ki bo vključeval to besedo.

Korak 4: Zgodba bo napredovala z vsakim učencem in njegovo improvizacijo ter ustvarjala bolj zapletene situacije, v katerih bodo morali vse prejšnje različice prilagoditi izbrani besedi in poteku zgodbe.

Korak 5: Zgodba se zaključi z zadnjim učencem, ki izbere list papirja, pri čemer je treba poskrbeti, da bo dobro vodil zgodbo, da se bo na tej točki lahko uspešno končala.

Nasveti:

- Če učenci v svojih improviziranih zgodbah ne tvegajo, lahko učitelj posreduje kot pripovedovalec in predstavi dogodke, ki pustolovce spodbudijo k tveganju.
- Ne pozabite, da pri tej dejavnosti ni "pravih" odgovorov; zgodba lahko pripelje do kakršne koli situacije in to je bistvo.
- Učence spodbudite, da se potopijo v zgodbo z uporabo ambientalne glasbe ali zanimivih opisnih pripovedi.

RAZMISLEK:

- S kakšnimi težavami ste se srečevali pri sprejemanju odločitev?
- Ali menite, da je bilo mogoče predstavljena tveganja premagati le na en način?
- Katere strategije uporabljate v vsakdanjem življenju pri sprejemanju težkih odločitev?





IME DEJAVNOSTI:

Pesniški špil

OPIS:

Vključevanje v javno nastopanje je za mnoge ljudi lahko izziv, še posebej, če gre za čustvene teme, pa je tveganje še večje. Zato ta dejavnost spodbuja učence, da vsaka dva tedna ustvarijo pesniško skladbo in jo prostovoljno predstavijo v razredu pred vrstniki.

REZULTATI:

- Učenci so samozavestni pri izražanju občutkov in čustev pred drugimi.
- Samozavest pri javnem nastopanju.
- Umirjeno in varno okolje za svobodno izražanje.

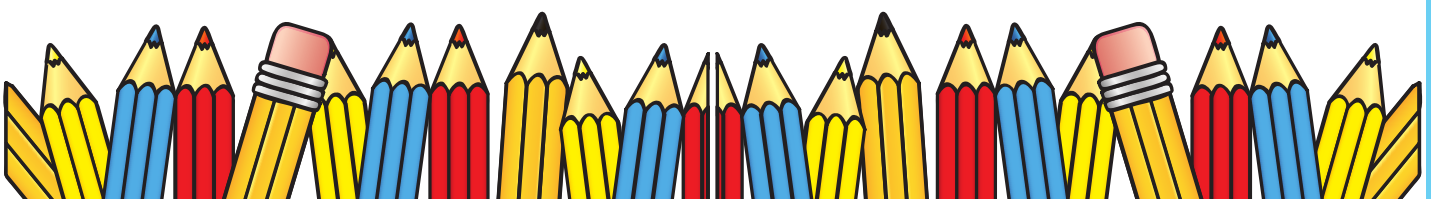
TRAJANJE: 1 dan vsaka 2 tedna (20 minut).

MATERIALI:

- Prostor, ki služi kot oder.

SPRETNOSTI, POVEZANE Z NASTOPANJEM:

- Sposobnost izražanja občutkov in čustev.
- Pesniška ustvarjalnost.
- Javno nastopanje.
- Sposobnost vživljanja v izmišljene in tuje situacije.





NAVODILA:

Korak 1: Predlagamo pesniški klub, ki se bo sestel enkrat na dva tedna in bo trajal le 20 minut.

Korak 2: Učenci naj za te dogodke napišejo pesniško skladbo ali nepoetično besedilo, v katerem bodo izrazili svoja čustva o situaciji, ki so jo doživeli, ali do nečesa ali nekoga, kar jih navdihuje za pisanje.

Korak 3: Na določen dan se bodo učenci prostovoljno vpisali na seznam, da bodo prišli na oder in sošolcem recitali svoja besedila. Občinstvo bo spodbujeno k spoštljivemu in pozornemu poslušanju. Učenci se bodo prostovoljcem za vsak nastop tudi zahvalili in spodbudili druge, da kdaj stopijo na oder.

Nasveti:

- Besedil ne bomo ocenjevali na podlagi njihove vsebine in oblike. Glavna spodbuda je prevzemanje tveganja pri recitiranju pisanja pred občinstvom in spodbujanje spoštovanja občinstva.
- Na nikogar ne smete pritiskati, da bi recitiral. Namesto tega ustvarite mirno, zaupljivo in spoštljivo vzdušje.
- Učitelj lahko recitira v primeru, da ni prostovoljcev, da jih spodbudi in jim služi kot morebitni zgled.

RAZMISLEK:

- Kako ste se počutili, ko ste recitali pred občinstvom? Če niste recitali, kako menite, da so se počutili tisti, ki so recitali?
- Kateri dejavniki so po vašem mnenju pomembni za premagovanje treme ali bolj varno počutje v javnih situacijah?
- Če ste recitali, kako menite, da vam je ta izkušnja pomagala?





IME DEJAVNOSTI:

Party&Risk

OPIS:

Različica priljubljene družabne igre "Party & Co", kjer je glavna tema odločanje in prevzemanje tveganja. V tej različici bodo ekipe tekmovala in sodelovale v šaradah, tabujih (prepovedanih besedah) in vprašanja.

REZULTATI:

- Sposobnost izražanja z neverbalnimi ali alternativnimi sredstvi.
- Prepoznavanje besed in izrazov, povezanih s prevzemanjem tveganja.
- Učenje skozi igro.

TRAJANJE: 1 ura.

MATERIALI:

- Papir.
- Škarje.
- Svinčniki

SPRETNOSTI POVEZANE S TVEGANJEM:

- Neverbalna komunikacija.
- Mentalna spretnost.
- Timsko delo in komunikacija.





NAVODILA:

Korak 1: Ustvarjene bodo kartice z besedami in vprašanji, povezanimi z tveganjem, na primer: pogum, samozavest, izbira, izražanje občutkov itd. Učenci bodo oblikovali pare, ki bodo v tej igri igrali proti drugim trem parom.

Korak 2: Cilj igre je osvojiti 3 medalje, preden to stori drugi par. Da bi to dosegli, bodo morali opraviti izzive šarade, tabuja in vprašanja:

- Pri šaradah en član para potegne karto in jo posnema svojemu partnerju (brez uporabe besed). Če pravilno uganeta, dobita točko in nadaljujeta z vlečenjem kart. Partner ima 30 sekund časa, da ugiba čim več besed.
- Tabu izzivi delujejo podobno kot šarade, vendar morajo v tem primeru opisati besedo na kartici, ne da bi uporabili 3 prepovedane besede, omenjene na kartici.
- Pri izzivu z vprašanjem zunanji član postavi vprašanje, par pa ima na voljo 30 sekund, da poda končni odgovor.

Korak 3: Ko v kategoriji zbereta 5 točk, si takoj prislužita medaljo za to disciplino. Zmaga par, ki prvi osvoji vse 3 medalje.

Nasveti:

- Združite več miz, da ustvarite večje igralno območje.
- Poskusite zmanjšati rivalstvo in pretirano tekmovalnost.
- Učence naključno povežite v pare.

RAZMISLEK:

- Katere besede iz igre so po vašem mnenju najbolj povezane s prevzemanjem tveganja?
- Ali pri igranju na strateški ravni tvegate? Ali vam je to lažje kot prevzemanje tveganja pri drugih vsakodnevnih odločitvah?
- Za katere od besed iz igre menite, da bi se morali bolj potruditi, da bi razvili svoje odločanje in prevzemanje tveganja?





IME DEJAVNOSTI:

Curtain-up (NTC gledališče)

OPIS:

Ta interaktivna gledališka dejavnost je namenjena raziskovanju zmožnosti prevzemanja tveganja z odrsko predstavo. Udeleženci bodo imeli priložnost, da se potopijo v improvizirane prizore in razmišljajo o drznih odločitvah v nadzorovanem in ustvarjalnem okolju.

REZULTATI:

- Večja samozavest pri prevzemanju tveganj. Izboljšane veščine improvizacije in prilagodljivosti.
- Razvoj komunikacijskih spretnosti in spretnosti timskega dela.
- Razmislek o pomenu poguma in drznosti v vsakdanjem življenju.

TRAJANJE: 1 ura.

MATERIALI:

- Prostoren prostor za izvedbo.
- Rekviziti in vsakdanji predmeti za improvizacijo.

SPRETNOSTI POVEZANE Z IMPROVIZACIJO:

- Ustvarjalnost.
- Učinkovita komunikacija.
- Prilagodljivost in prilagodljivost.
- Timsko delo.
- Samozavest.





NAVODILA:

Korak 1: Razdelite udeležence v majhne skupine in določite splošno temo za improvizacijo, na primer "izredne razmere" ali "nepričakovano potovanje". Vsaki skupini dodelite posebno temo, povezano s prevzemanjem tveganja.

Korak 2: Vsaka skupina naj ustvari kratek improvizacijski prizor, ki predstavlja dodeljeno temo. Udeleženci morajo v svoj prizor vključiti elemente tveganja, poguma in drznega odločanja.

Korak 3: Vsaka skupina bo svoj prizor uprizorila pred drugimi. Občinstvo spodbudite, naj prepozna trenutke, ko so liki tvegali, in razpravlja o tem, kako so ta tveganja vplivala na pripoved.

Korak 4: Po vsaki predstavi omogočite odprto razpravo o prevzemanju tveganja. Vprašanja, kot so: "Kaj jih je spodbudilo k temu tveganju?", "Kakšne so bile posledice?" in "Katera spoznanja lahko uporabimo v vsakdanjem življenju?", lahko vodijo razmislek.

Nasveti:

- Spodbujajte varno in spodbudno okolje, v katerem se udeleženci počutijo svobodne pri raziskovanju in ustvarjalnem tveganju.
- Spodbujajte udeležence, da si med improvizacijo postavljajo izzive in izstopajo iz območja udobja.
- Poudarite pomen učenja na napakah in iskanja inovativnih rešitev v zahtevnih situacijah.

RAZMISLEK:

- Katere spretnosti prevzemanja tveganja in poguma sem lahko prepoznal-a v gledališki predstavi?
- Kako lahko pridobljena spoznanja o prevzemanju tveganja uporabim v vsakdanjem življenju?
- Na kakšne načine lahko v prihodnosti še naprej razvijam svojo samozavest za sprejemanje tveganj in drznih odločitev?





IME DEJAVNOSTI:

Pogumni bralni klub

OPIS:

Bralni klub bo vzpostavljen za analizo in razmislek o priljubljenih pravljicah in njihovih elementih, povezanih s tveganjem, opredelitvijo izrazov in povezanih situacij ter spodbujanjem razprave, razmišljanja in dialoga.

REZULTATI:

- Spodbujanje ustvarjalnosti in domišljije.
- Izboljšanje sposobnosti analiziranja tveganj in sprejemanja odločitev.
- Razvoj komunikacijskih in pripovedovalskih spretnosti.
- Razmišljanje o pogumu in prevzemanju tveganja v vsakdanjem življenju.
- Spodbujanje branja.

TRAJANJE: 1 ura.

MATERIALI:

- Papir in pisala.
- Dostop do prostora, kjer lahko udeleženci delijo svoje zgodbe.

SPRETNOSTI POVEZANE S SPODBUJANJEM:

- Ustvarjalnost. Bralne spretnosti.
- Kritično razmišljanje in analiza situacij.
- Empatija.





NAVODILA:

Korak 1: Na prejšnjem srečanju bo vsak učenec moral izbrati priljubljeno mladinsko pravljico. Na voljo bodo imeli približno teden dni, da jo preberejo doma ali v prostem času v šoli.

Korak 2: Na dan seje bo potekal bralni klub, na katerem bo vsak učenec izmenično povedal, katero pravljico je prebral, in na kratko povzel, kaj se je zgodilo.

Korak 3: Ko so predstavljene vse zgodbe, mora vsak učenec razložiti, katere situacije tveganega ravnanja je prepoznal v zgodbi, pa tudi njihove posledice in kako so bile rešene.

Korak 4: Učitelj spodbudi odprto razpravo z vprašanji, ki vodijo k debati in samorefleksiji. Lahko pa vpraša, kakšne spremembe bi učenci vnesli v zgodbo ali kako bi jo sami rešili.

Nasveti:

- Upoštevajte zmerne govorne premike, da zagotovite spoštovanje časa in da lahko vsi govorijo in delijo svoja razmišljanja.
- Spodbujajte podporno in spoštljivo okolje, v katerem se udeleženci dobro počutijo, ko delijo svoje zamisli in izkušnje.
- Spodbudite udeležence, da se postavijo na mesto likov v zgodbah, da bi bolje razumeli tveganja, s katerimi so se soočali.

RAZMISLEK:

- Kateri elementi zgodbe so se mi zdeli najbolj pogumni in zakaj?
- Kako lahko pogum in prevzemanje tveganja, ki sem ju raziskoval-a v pravljici, uporabim v svojem življenju?
- Katere pogumne odločitve sem sprejel-a v preteklosti in kako so vplivale na mojo osebno in poklicno rast?



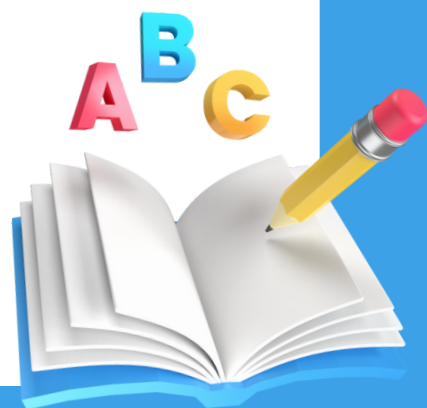


Sofinancira
Evropska unija



E-MotiOn

OBVLADOVANJE STRESA





IME DEJAVNOSTI:

EmoWord izganjalci stresa



OPIS:

EmoWord izganjalci stresa je dejavnost, namenjena učencem, starim od 10 do 12 let, da bi izboljšali svoje čustvene kompetence, povezane z obvladovanjem stresa. Ta 40-minutna jezikovna dejavnost učencem omogoča, da raziskujejo tehnike za zmanjševanje stresa z ustvarjanjem pozitivnih in spodbudnih besednih izrazov.

REZULTATI:

- Izboljšana čustvena kompetenca s poudarkom na obvladovanju stresa, čustvenem izražanju in pozitivnosti.
- Izboljšano besedišče in jezikovne spretnosti.
- Večje samozavedanje o osebnih dejavnikih stresa in učinkovitih tehnikah zmanjševanja stresa.
- Večja samozavest pri uporabi jezikovnih strategij za lajšanje stresa.

TRAJANJE: 40 minut

MATERIALI:

1. Pri spletnem pouku lahko uporabite papir in pripomočke za pisanje ali dostop do digitalnega dokumenta.
2. Dostop do bele table ali digitalne platforme za spletni pouk .
3. Dostop do fotoaparata ali pametnega telefona (za spletne vaje).
4. Dostop do videokonferenčne platforme (za spletne vaje).

SPRETNOSTI POVEZANE S STRESOM:

- čustveno izražanje z besedami.
- besedišče in jezikovne spretnosti.
- pozitivno razmišljanje in preoblikovanje.
- samozavedanje in samoregulacija.





NAVODILA:

1. Začnite z razpravo o pojmu stresa in pomenu učinkovitega obvladovanja stresa.
2. Delite primere tehnik za zmanjševanje stresa, kot so pozitivne trditve ali besedni izrazi.
3. Vsakemu učencu priskrbite papir in pripomočke za pisanje.
4. Učencem naročite, naj sestavijo sezname pozitivnih in spodbudnih besed, besednih zvez ali trditve, ki jih lahko uporabijo za obvladovanje stresa.
5. Spodbudite jih, naj bodo ustvarjalni in svoje besedne izraze oblikujejo z barvnimi vzorci.
6. Po izteku časa naj vsak učenec deli svoje besedne izraze in razloži, kako jih lahko uporabi za lajšanje stresa.

Nasveti:

- Spodbujajte ustvarjalnost in pozitivno razmišljanje v okviru besednih izrazov.
- Učence spodbudite, da razmislijo o svojih osebnih stresnih dejavnikih in o tem, kako jim lahko izbrane besede pomagajo pri obvladovanju stresa.
- Ustvarite spodbudno in nepristransko okolje za izmenjavo mnenj.
- Razpravljajte o pomenu jezika in samogovora pri obvladovanju stresa.

RAZMISLEK:

1. Kako besede in izrazi, ki ste jih ustvarili pri dejavnosti EmoWord Pregarjalci Stresa, prispevajo k vašemu orodju za obvladovanje stresa?
2. Kako lahko moč pozitivnih besed in trditev vpliva na vaš čustveni odziv na stres in zahtevne situacije?
3. Kateri so scenariji iz resničnega življenja, v katerih lahko uporabite te besedne izraze za obvladovanje in lajšanje stresa?





IME DEJAVNOSTI:

Izziv za odpravljanje stresa

OPIS:

Izziv za premagovanje stresa je jezikovna dejavnost, namenjena učencem, starim od 10 do 12 let, da bi izboljšali svoje čustvene kompetence pri obvladovanju stresa. Pri tej dejavnosti bodo učenci ustvarjali in delili pesmi, ki izražajo njihova čustva in spodbujajo lajšanje stresa.

REZULTATI:

- Izboljšana čustvena kompetenca s poudarkom na obvladovanju stresa, izražanju čustev in ustvarjalnem reševanju problemov.
- Izboljšane jezikovne spretnosti, vključno z besediščem, metaforičnim razmišljanjem in ustvarjalnostjo.
- Večje samozavedanje o osebnih dejavnikih stresa in učinkovitih tehnikah za lajšanje stresa.
- Večjo samozavest pri uporabi jezikovnih in ustvarjalnih strategij za lajšanje stresa.

TRAJANJE: 40-60 minut

MATERIALI:

1. Pri spletnem pouku lahko uporabite papir in pripomočke za pisanje ali dostop do digitalnega dokumenta.
2. Dostop do bele table ali digitalne platforme za spletne učne ure.
3. Dostop do fotoaparata ali pametnega telefona (za spletne učne ure).
4. Dostop do videokonferenčne platforme (za spletne učne ure).

SPRETNOSTI POVEZANE S SAMOZAVESTJO:

- Čustveno izražanje s poezijo.
- Besedišče in jezikovne spretnosti.
- Metaforično razmišljanje in ustvarjalno izražanje.
- Samozavedanje in samoregulacija.





NAVODILA:

1. Začnite z razpravo o pojmu stresa in pomenu učinkovitega obvladovanja stresa.
2. Delite primere tehnik za zmanjševanje stresa, vključno z uporabo ustvarjalnega izražanja s poezijo.
3. Vsakemu učencu priskrbite papir in pripomočke za pisanje.
4. Učencem naročite, naj ustvarijo pesmi, ki izražajo njihova čustva in zagotavljajo občutek olajšanja stresa.
5. Spodbujajte jih, naj bodo ustvarjalni, uporabljajo metafore in razmislijo o različnih pesniških oblikah.
6. Po izteku časa naj vsak učenec deli svojo pesem z razredom in se pogovori o tem, kako spodbuja lajšanje stresa.

Navodila:

- Spodbujajte ustvarjalnost in spodbujajte učence, da izrazijo svoja čustva v varnem okolju brez obsojanja.
- Razpravljajte o pomenu metaforičnega razmišljanja v poeziji in o tem, kako lahko pomaga pri obvladovanju stresa.
- Spodbujajte samorefleksijo in razvoj osebnih tehnik za lajšanje stresa.
- Poudarite moč jezika in ustvarjalnega izražanja pri spodbujanju dobrega čustvenega počutja.

RAZMISLEK:

1. Kako vaša pesem prispeva k vašim tehnikam obvladovanja stresa in katera čustva vam je pomagala izraziti in ublažiti?
2. Kako metafore in ustvarjalni jezik v vaši pesmi odražajo vaš čustveni odziv na stres in kako bi lahko spodbudili lajšanje stresa pri drugih?
3. Kateri so scenariji iz resničnega življenja, v katerih bi lahko uporabili svojo pesem ali druge ustvarjalne izraze za učinkovito obvladovanje in lajšanje stresa?





IME DEJAVNOSTI:

Poezija za odpravljanje stresa

OPIS:

Poezija za premagovanje stresa je namenjena učencem, starim od 10 do 12 let, da bi izboljšali svoje čustvene kompetence pri obvladovanju stresa. Pri tej dejavnosti bodo učenci ustvarili in delili pesmi, ki izražajo njihova čustva, razmišljajo o obvladovanju stresa in zagotavljajo ustvarjalni izhod za dobro čustveno počutje.

REZULTATI:

- Izboljšana čustvena kompetenca s poudarkom na obvladovanju stresa, izražanju čustev in ustvarjalnosti.
- Izboljšane jezikovne spretnosti, vključno z besediščem, metaforičnim razmišljanjem in ustvarjalnim pisanjem.
- Večje samozavedanje o osebnih stresorjih in učinkovitih tehnikah za zmanjševanje stresa.
- Večja samozavest pri uporabi besed in umetnosti kot orodij za čustveno dobro počutje.

TRAJANJE: 40 minut

MATERIALI:

1. Papir in pripomočki za pisanje ali dostop do digitalnega dokumenta za spletne ure.
2. Dostop do bele table ali digitalne platforme za spletne učne ure.
3. Dostop do fotoaparata ali pametnega telefona (za spletne učne ure).
4. Dostop do videokonferenčne platforme (za spletne učne ure).

SPRETNOSTI POVEZANE Z IZRAŽANJEM:

- Čustveno izražanje s poezijo.
- Besedišče in jezikovne spretnosti.
- Metaforično razmišljanje in ustvarjalno izražanje.
- Samozavedanje in samoregulacija





NAVODILA:

1. Najprej se pogovorite o pojmu stresa in njegovem vplivu na čustveno počutje.
2. Delite primere tehnik za zmanjševanje stresa, pri čemer poudarite uporabo ustvarjalnega izražanja s poezijo.
3. Vsakemu učencu priskrbite papir in pripomočke za pisanje.
4. Učencem naročite, naj ustvarijo kratke pesmi, v katerih bodo izrazili svoja čustva, se znebili stresa in razmislili o svojih osebnih tehnikah obvladovanja stresa.
5. Spodbujajte jih k ustvarjalnosti, uporabi metafor in raziskovanju različnih pesniških oblik.
6. Po izteku časa naj vsak učenec deli svojo pesem z razredom in razpravlja o njenih čustvenih elementih in elementih za lajšanje stresa.

Nasveti:

- Spodbujajte ustvarjalnost in spodbujajte učence, da izrazijo svoja čustva v spodbudnem okolju brez obsojanja.
- Razpravljajte o moči metafor in ustvarjalnega jezika v poeziji, ki spodbujajo lajšanje stresa in čustveno dobro počutje.
- Poudarite pomen samorefleksije in razvoja osebnih tehnik za zmanjševanje stresa.
- Spodbudite učence, da raziščejo čustveni vpliv svojih pesmi in delijo svoje izkušnje.

RAZMISLEK:

1. Kako vaša pesem odraža vaš čustveni odziv na stres in tehnike, ki jih uporabljate za obvladovanje stresa?
2. Kako so metafore in ustvarjalni jezik v vaši pesmi prispevali k vašemu lajšanju stresa in čustvenemu počutju?
3. Na kakšen način sta lahko poezija in ustvarjalno izražanje učinkovito orodje za obvladovanje in lajšanje stresa v vašem vsakdanjem življenju?





IME DEJAVNOSTI:

Dialog v mirnih pogovorih

OPIS:

Vključevanje v dialog Dialog v mirnih pogovorih je jezikovna dejavnost, katere cilj je s pomočjo smiselni pogovorov in razmisleka izboljšati čustvene kompetence pri obvladovanju stresa. V tej 40-60-minutni dejavnosti bodo učenci sodelovali v vodenih razpravah, da bi raziskali sprožilce stresa in razvili učinkovite strategije obvladovanja.

REZULTATI:

- Izboljšana čustvena kompetenca s poudarkom na obvladovanju stresa.
- izboljšane spretnosti komuniciranja in aktivnega poslušanja.
- Večje samozavedanje sprožilcev stresa in mehanizmov za spoprijemanje s stresom.
- Spodbujanje občutka empatije in razumevanja med vrstniki.

TRAJANJE: 40-60 minut

MATERIALI:

1. Bela tabla ali velik papir (za osebne ure).
2. Markerji ali kreda.
3. Papir in pripomočki za pisanje za vsakega učenca.
4. Dostop do učilnice ali mirnega prostora za izvajanje dejavnosti.

SPRETNOSTI POVEZANE S KOMUNICIRANJEM:

- Aktivno poslušanje in učinkovito komuniciranje.
- Refleksivno razmišljanje in samozavedanje.
- Prepoznavanje in raziskovanje sprožilcev stresa.
- Razvijanje strategij za obvladovanje stresa.





NAVODILA:

1. Na začetku ustvarite spodbudno okolje in poudarite pomen aktivnega poslušanja in odprte komunikacije.
2. Predstavite koncept dialoga v Mirnih pogovorih in razložite, da bodo učenci sodelovali v vodenih razpravah o obvladovanju stresa.
3. S pomočjo table ali velikega papirja ustvarite vizualni prikaz sprožilcev stresa in strategij spoprijemanja s stresom.
4. Učence razdelite v pare ali majhne skupine ter vsaki skupini zagotovite papir in pripomočke za pisanje.
5. Ustrezno načrtujte, da boste lahko izvedli dejavnost za razpravo in razmislek.
6. Določite spodbude za razpravo, povezane s sprožilci stresa in učinkovitimi strategijami spoprijemanja s stresom. Učence spodbudite, da aktivno poslušajo in delijo svoje misli.
7. Po končani dejavnosti se ponovno zberite v razredu in razpravljajte o skupnih temah in spoznanjih.

Nasveti:

- Med dejavnostjo določite jasne smernice za spoštljivo in empatično komunikacijo.
- Učence spodbujajte, da na spodbuden način delijo osebne izkušnje, povezane s stresom.
- Poudarite pomen zaupnosti in ustvarjanja varnega prostora za odprto razpravo.
- Poudarite, da ni pravih ali napačnih odgovorov in da je cilj učiti se drug od drugega.

RAZMISLEK:

1. Kakšno spoznanje o svojih sprožilcih stresa in učinkovitih strategijah spoprijemanja s stresom ste pridobili z dialogom Mirnih pogovorov?
2. Kako sta aktivno poslušanje in izmenjava izkušenj z vrstniki prispevala k vašemu razumevanju obvladovanja stresa?
3. Na kakšen način lahko spoznanja, pridobljena pri tej dejavnosti, uporabite v vsakdanjem življenju, zlasti pri obvladovanju stresa in podpiranju vrstnikov?





IME DEJAVNOSTI:

Izmenjava pisem za odpravljanje stresa

OPIS:

Namen dejavnosti Izmenjava pisem za odpravljanje stresa je s pisnim sporazumevanjem in empatijo krepiti čustveno kompetenco pri obvladovanju stresa. Pri tej 40-60-minutni dejavnosti si bodo učenci izmenjali podporna pisma s poudarkom na lajšanju stresa in razumevanju.

REZULTATI:

- Izboljšana čustvena kompetenca s poudarkom na obvladovanju stresa.
- Izboljšano pisno sporazumevanje in spretnosti izražanja v jeziku.
- Večja empatija in razumevanje izkušenj vrstnikov.
- Spodbujanje pozitivne in podporne razredne ali spletne skupnosti.

TRAJANJE: 40-60 minut

MATERIALI:

1. Učbeniki ali papir za vsakega učenca.
2. Pripomočki za pisanje.
3. Dostop do učilnice ali mirnega prostora za izvajanje dejavnosti.

SPRETNOSTI POVEZANE Z PISANJEM:

- Izrazito pisanje za lajšanje stresa.
- Pozitivno komunikacijo in empatijo.
- Refleksivno razmišljanje in samozavedanje.
- Razvijanje strategij za obvladovanje stresa.





NAVODILA:

1. Predstavite dejavnost Izmenjava pisem za lajšanje stresa in razložite, da bodo učenci pisali podporna pisma svojim vrstnikom s poudarkom na lajšanju stresa.
2. Na osrednjem mestu postavite zvezke in pripomočke za pisanje.
3. Za pisanje namenite 40-60 minut.
4. Učencem naročite, naj napišejo pismo vrstniku, v katerem mu bodo ponudili podporo, empatijo in strategije za lajšanje stresa.
5. Spodbujajte njihovo ustvarjalnost in pristnost pri izražanju.
6. Po dejavnosti omogočite izmenjavo pisem, kjer lahko učenci preberejo prejeta pisma in se nanje odzovejo.

Nasveti:

- Poudarite pozitivno in podporno naravo dejavnosti ter ustvarite prostor, v katerem se lahko učenci avtentično izrazijo.
- Učence spodbudite, da se v pismih osredotočijo na zagotavljanje podpore in strategije za lajšanje stresa.
- Učence opozorite, da gre pri tej dejavnosti za empatijo in razumevanje ter da ni pravih ali napačnih odgovorov.
- Okrepite misel, da vsakdo doživlja stres in da je ta dejavnost priložnost za izkazovanje prijaznosti in podpore.

RAZMISLEK:

1. Kako ste se počutili ob prejemu pisma o odpravljanju stresa in katere strategije, omenjene v pismu, vam ustrezajo pri obvladovanju stresa?
2. Na kakšen način je pisanje pisma v podporo vrstniku prispevalo k vašemu razumevanju empatije in pozitivne komunikacije?
3. Kako lahko izkušnja izmenjave pisem za odpravljanje stresa vpliva na splošno vzdušje v našem razredu ali spletni skupnosti in kakšno vlogo ima lahko empatija pri oblikovanju podpornega okolja?





Sofinancira
Evropska unija



E-MotiOn

E-MotiOn

№ 2022-1-BG01-KA220-SCH-000086869
kompletom ustvarjalnih aktivnosti

JEZIKOVNA USTVARJALNOST

