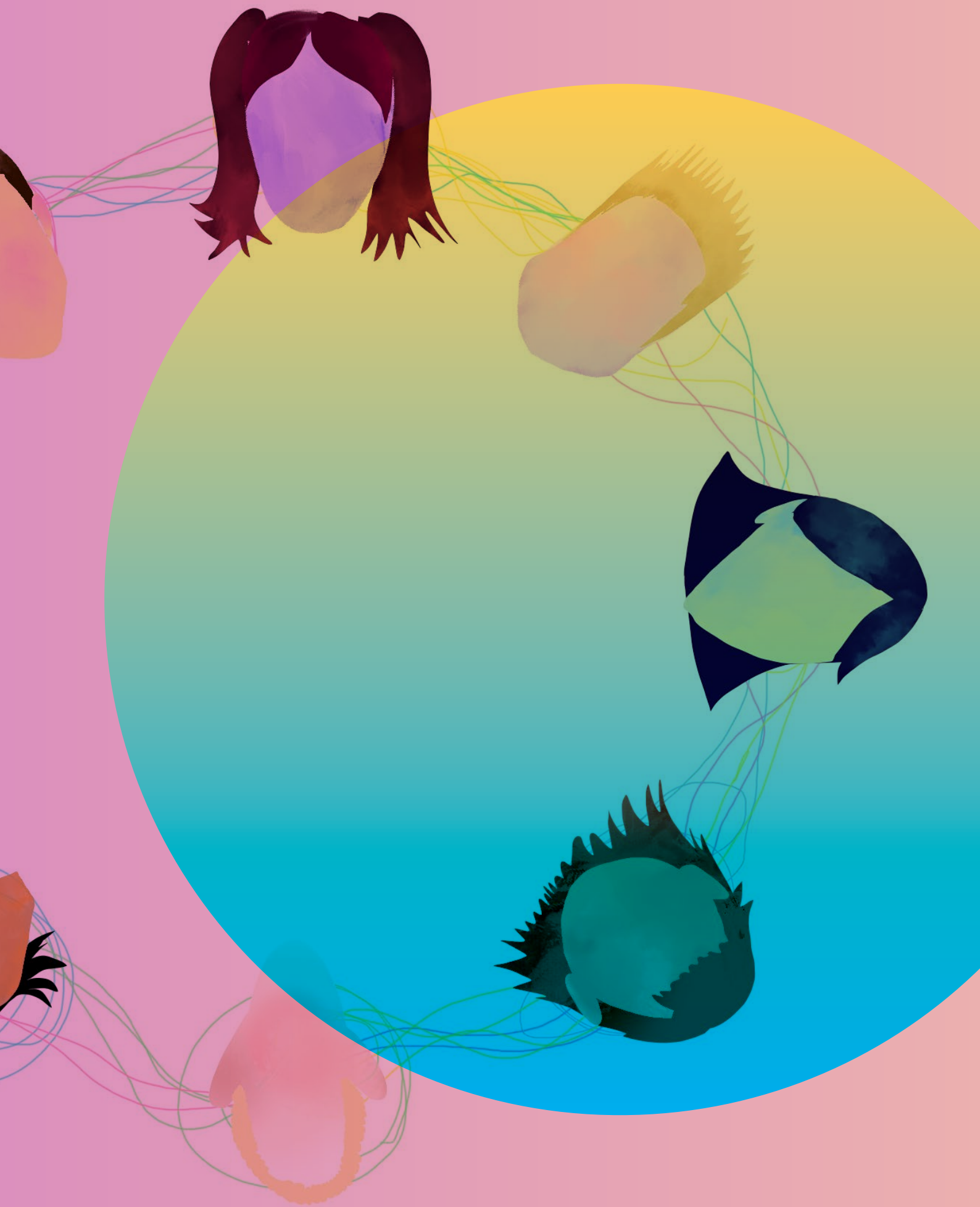




MINISTERSTVO
ŠKOLSTVA, VÝSKUMU,
VÝVOJA A MLÁDEŽE
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

ПОСІБНИК ДЛЯ РАНКОВИХ КІЛ





ЗМІСТ

Вступ	4
Як можуть допомогти ранкові кола?	4
Практичні принципи роботи з ранковими колами та посібником	4
Ранкові кола для 1 ступеня	11
Ранкові кола на честь початку навчального року	12
Ранкові кола для заспокоєння	19
Ранкові кола для підвищення енергії	26
Ранкові кола для підвищення життєстійкості	36
Ранкові кола для зміцнення відносин	44
Ранкові кола для роботи з емоціями	56
Ранкові кола для зміцнення навичок спілкування та активного слухання	63
Ранкові кола для 2 ступеня	70
Ранкові кола на честь початку навчального року	71
Ранкові кола для заспокоєння	74
Ранкові кола для підвищення енергії	81
Ранкові кола для підвищення життєстійкості	88
Ранкові кола для зміцнення відносин	97
Ранкові кола для роботи з емоціями	105
Ранкові кола для зміцнення навичок спілкування та активного слухання	111

ВСТУП

Як можуть допомогти ранкові кола?

Ранкові кола - це простий та ефективний інструмент для покращення стосунків у класі або підвищення концентрації уваги під час уроків. Вони можуть сприяти добробуту в класі, створювати безпечне та доброзичливе середовище та, залежно від виду діяльності, розвивати у дітей навички, які впливають на зменшення соціально-патологічних явищ.

Існує все більше наукових доказів того, що люди найбільш ефективно навчаються та сприймають нову інформацію, коли перебувають у стані легкого збудження. Іншими словами, нам потрібно достатньо енергії та мотивації, але якщо стрес і напруга починають переважати, наші здібності погіршуються. Діти та підлітки потребують більшої підтримки, щоб увійти в потрібний стан збудження або підтримувати його. Тому для них дуже важливо:

- створювати в групі атмосферу прийняття і довіри
- розвивати якісні стосунки з однолітками та дорослими
- підтримувати їх здатність до самозаспокоєння та управління поведінкою
- робити фізичні вправи та сенсорну стимуляцію протягом дня
- вносити гумор і сміх у клас.

Учні, які відчують себе комфортно в шкільному середовищі, залучені в загальні ритуали, домагаються невеликих успіхів і отримують заохочення, а також підтримку у важкі моменти, розвивають не тільки соціально-емоційні навички, але і більш успішні в навчанні.

Ранкові кола - це регулярні короткі (найчастіше 15-хвилинні або 10-20-хвилинні) зустрічі класного керівника з учнями, які можуть наблизити ці важливі моменти.

Практичні принципи роботи з ранковими колами та посібником

Перш ніж братися до роботи зі змістом посібника, важливо ознайомитися з декількома принципами та правилами, які підвищують ефективність і вплив ранкових кіл на учнів у класі.

Структура та вікові групи посібника

У посібнику ви знайдете складені плани ранкових кіл в семи варіантах:

- Ранкові кола на честь початку навчального року
- Ранкові кола для заспокоєння
- Ранкові кола для підвищення енергії
- Ранкові кола для підвищення життєстійкості
- Ранкові кола для зміцнення відносин
- Ранкові кола для роботи з емоціями
- Ранкові кола для зміцнення навичок спілкування та активного слухання



Види діяльності, описані в посібнику, розділені залежно від віку на ранкові кола для 1-го ступня, ранкові кола для 2-го ступня. Однак всі вчителі можуть черпати ідеї як в тій, так і в іншій частині. Залежно від того, наскільки ми знаємо клас, з яким працюємо, ми також можемо вибирати складніші завдання або, навпаки, використовувати легкі розважальні види діяльності, призначені для молодших.

Ранкові кола на початку навчального року охоплюють різні види діяльності для знайомства і налагодження відносин між учнями. Бажано починати навчальний рік з таких видів діяльності в цілому, які сприяють кращому взаєморозумінню і зв'язку між учнями.

Згодом можна буде вибирати види діяльності з різних блоків протягом навчального року відповідно до поточних потреб учнів.

Ви можете повторювати ці види діяльності протягом усього року. Регулярність ранкових кіл підвищує їх ефективність. Доброю практикою є проведення ранкових кіл щоранку, або якщо це необхідно, 3-4 рази на тиждень. Ви можете змінювати періодичність відповідно до можливостей вашої школи.

Принципи та правила проведення ранкових кіл

Для того, щоб ранкові кола дійсно виконували функцію підтримки та розвитку учнів, необхідно дотримуватися кількох принципів (перерахованих відповідно до документа Inlucentra - **Ранкові кола у навчанні**):

- **Безпека** - ми створюємо її завдяки повторюваності, передбачуваності ситуації, нашим реакціям і ясності. Учні повинні розуміти, чому ми вводимо ранкові кола, які правила до них застосовуються і чого ми очікуємо від класу. Після ретельного коригування і тривалого дотримання правил ранкові кола можуть стати менш структурованими, і велику роль в них можуть грати учні.
- **Говорить тільки про одне** - таке спілкування у ранковому колі дозволяє, щоб клас слухав. На перших порах це правило може бути посилено тим фактом, що учні будуть рухати предмет, і говорити зможе тільки той, у кого він в руці.
- **Правило піднятої руки** - природно, що іноді впродовж ранкового кола буде більш жваво. Якщо потрібно змусити групу заспокоїтися, вчитель і будь-який учень можуть підняти руки, вимагаючи тиші та уваги. Крім того, здатність заспокоюватися в групі

вимагає тренування і поступово вдосконалюється.

- **Не коментую** - щоб учні не боялися висловлювати свою думку, необхідно суворо дотримуватися правила поваги до думки кожного члена групи. Хоча ми можемо і не погодитися, ми будемо слухати одне одного.
- **Право не висловлюватися** - можливість не висловлюватися з питання чи теми також сприяє відчуттю безпеки в групі. Ми можемо не розуміти причин такої відмови, але ні ми, ні інші особи не оцінюємо їх.
- **Я говорю про себе** - ми заохочуємо учнів виступати від свого імені, висловлювати свій досвід і думки. Ми використовуємо вирази у формі «я», і кожен говорить сам за себе про те, як ситуація або обговорення впливають на нього і як він себе у ній почуває.
- **Участь** - якщо ми хочемо, щоб клас дотримувався правил ранкового кола, ми залучимо всіх до його створення. На додаток до правил, запропонованих вчителями, учні також можуть створювати свої власні протягом усього року. Завдяки їм можна справлятися з ситуаціями та обставинами, які постійно виникають і заважають благополуччю в колі.

Перш ніж організовувати види діяльності у ранкових колах, важливо встановити правила, що забезпечують приємну атмосферу і передбачуваність під час діяльності. Правила допомагають створити безпечне середовище, в якому кожен відчуває себе комфортно та інші члени групи його поважають. При складанні правил бажано використовувати згадані принципи ранкових кіл.

З учнями ми можемо почати дискусію з кожного пункту, запитати їх, що вони мають на увазі під цим правилом і чи згодні вони з ним. Згодом учні можуть додати інші правила, які вони вважають важливими. В іншому випадку, перші учні можуть виступити з пропозиціями щодо правил, і тоді ми разом доповнимо ці правила пунктами з принципів ранкових кіл, які не були згадані учнями.

Якщо ми почнемо з ранкових кіл, важливо розуміти, що дотримання і застосування правил - це процес, який може зайняти в учнів різний час. Їм може знадобитися кілька днів або тижнів, щоб звикнути до правил. Якщо ми відчуваємо, що після більш тривалого часу все ще важко дотримуватися правил (беручи до уваги специфіку уроку), бажано почати спокійну дискусію з учнями про те, чому дотримання правил у класі утруднено і чи потрібно переглянути, додати або видалити деякі правила, або встановити відповідні наслідки. При необхідності ми звернемося за допомогою до команди підтримки у школі.

Організація класу

Для ефективного функціонування ранкових кіл важливо з самого початку подумати про те, як ми можемо підготувати спільний простір. Класичний формат ранкового кола передбачає сидіння на підлозі в колі, але в деяких класах цей метод може виявитися нездійсненним через обмежений простір або кількість учнів.

Тому, перш ніж організовувати ранкові кола, варто обговорити з класом, яке розташування лавок і/або стільців буде вибрано. Якщо неможливо сидіти на підлозі, ми створимо простір, який не буде схожий на місця у рядах, сприятиме загальному обговоренню та максимальному дотриманню принципів рівності та створення спільноти. Прикладом може служити коло зі стільців або півколо, можливо, можна сидіти на подушках.

З підготовки класу до ранкового кола бажано скласти загальний класний ритуал, який учні будуть виконувати ще до початку самого кола. Потім, з самого початку ранкового кола, ми присвячуємо себе цій діяльності.

Перед ранковим колом

Ще до того, як ми вступимо в клас, варто зупинитися на мить і усвідомити власні емоції та потреби, які ми зараз відчуваємо. Врахування власних потреб не тільки допомагає підтримувати власний рівень психічного здоров'я і благополуччя при роботі з дітьми, але і дозволяє нам налаштуватися на учнів, сприймати їх

Як у мене зараз справи? Що я відчуваю? З чим я піду у клас?



Якщо все в порядку, я відчуваю себе добре і мої потреби задоволені:

- Я йду в клас і продовжую ранкове коло.

Якщо я не відчуваю себе комфортно, я виберу один із наступних варіантів:

- Я подбаю про свої потреби перед тим, як піти у клас (чай, кава, їжа...).

- Я постараюся знизити інтенсивність неприємних емоцій (глибокі вдихи та видихи, різкі видихи, щоб зняти напругу, вправи в секції ранкових кіл, щоб заспокоїтися...)
- Якщо неприємна емоція занадто сильна і неможливо регулювати її інтенсивність в цю хвилину, я перенесу ранкове коло на інший день.

переживання та ефективно реагувати на будь-які проблеми, які можуть виникнути під час ранкового кола. Отже, перш ніж увійти в клас, ми можемо дозволити собі хоча б один вдих і видих і допомогти собі з питаннями.

Початковий ритуал

На початку ранкового кола ми можемо встановити ритуал або привітання, які сприятимуть передбачуваності та пов'язаному з цим почуттю безпеки в учнів. Ритуал може бути різної форми:

- коротке привітання, вибране учнями (наприклад, короткий вигук, вірш, обійми, плеск, взаємна посмішка...);
- короткий вид діяльності, що дозволяє з'ясувати емоції учнів і те, з чим вони приходять в коло сьогодні (наприклад, на пальцях вони покажуть, що вони відчувають сьогодні на одній руці від 1 до 5, альтернативою може бути великий палець: великий палець вгору = відмінно, посередині = не знаю, вниз = погано, можливе використання карток з картинками, квітів і т. д.);

- коротка дихальна вправа або презентаційна вправа (наприклад, деякі вправи з циклу «весь ранок по колу» для заспокоєння).

Залучення вчителя

Якщо дозволяє дане ранкове коло, бажано, щоб до цього виду діяльності або рефлексії приєднався вчитель. Залучення вчителя до видів діяльності та рефлексій на ранкових колах сприяє зміцненню відносин з учнями та створює атмосферу довіри та відкритості. Роблячи це, ми активно показуємо нашим учням, що ми також є частиною спільноти та що ми поважаємо правила та цінності групи. Наша активна участь також сприяє моделюванню бажаної поведінки та активному слуханню.

Однак завжди добре пам'ятати, що наша головна роль - це роль фасилітатора кола. Наше завдання - ефективно реагувати на потреби учнів та забезпечувати безпечне середовище та довіру між ними. Ми самі вирішуємо, чи є і в якій мірі обмін інформацією та саморозкриття зручними для нас, а також корисними та підтримуючими для класу.

Важливість рефлексії

Рефлексія - необхідна і невіддільна частина ранкових кіл. Самі по собі види діяльності часто бувають веселими, повчальними та корисними, але рефлексія значною мірою допомагає досягти їх призначення і поставлених цілей. Важливо закріпити досвід тієї чи іншої діяльності - знайти для неї місце серед того, що ми вже випробували, пов'язати її з тим, що ми вже знаємо, і водночас усвідомити, що для нас ново і ми хочемо це запам'ятати. Таким чином, рефлексія допомагає учням визначити, яка тема, знання або навик можуть стати в нагоді їм в майбутньому, і усвідомлено повернутися до них.

Що стосується правил, важливо розуміти, що рефлексія - це навичка, яку учні опановують з різною швидкістю. Спочатку вони можуть відповідати односкладово (добре/погано, так/ні) або повторювати відповіді за однокласниками, але це природний процес. Завдяки багаторазовому заданню рефлексивних питань учні поступово розвивають здатність до глибшого мислення, і з часом їх відповіді стають складнішими та послідовними. Ми також можемо внести свій внесок у цей процес, беручи участь у рефлексії та моделюючи власні роздуми на цю тему.

Посібник містить приклади запитань для роздумів для кожного ранкового кола, але залежно від обставин рекомендується змінювати або додавати власні запитання після кожного виду діяльності, спрямованого на поглиблення розуміння себе та інших.

Приклади питань для роздумів для 1 ступеня:

- Чи сподобався вам цей вид діяльності? (оцінка великий палець вгору/вниз, можливо, сформулюйте відповідь усно)
- Що вам найбільше сподобалось?
- Як ви почувалися при цьому виді діяльності? Вас щось потішило або здивувало? Чи є щось, що змушує вас сердитися чи сумувати?
- Чи була якась частина діяльності, яка була для вас важкою? Як ви з нею впоралися?
- Що нового ви дізналися?

Приклади питань для роздумів для 2 ступеня:

- Що вас найбільше вразило в сьогоднішньому виді діяльності та чому?
- Як ви почувалися при цьому виді діяльності?
- Чи змінилися ваші емоції під час цієї діяльності?
- Чи була якась частина діяльності, яка була для вас важкою? Як ви з нею впоралися?
- Що нового ви навчилися і як можете використовувати це в повсякденному житті або в школі?





Завершення ранкового кола

Наприкінці ранкового кола бажано оцінити та підсумувати те, що нам принесла ця діяльність, чого ми навчилися завдяки їй і як ми можемо перенести цю діяльність або уроки, отримані з неї, у повсякденне та шкільне життя. У посібнику є висновок до кожного ранкового кола, але якщо в ході заняття або роздумів виникають конкретні теми, бажано повернутися до них в кінці кола і підсумувати.

РАНКОВІ

КОЛА

ДЛЯ

1 СТУПЕНЯ



РАНКОВІ КОЛА НА ЧЕСТЬ ПОЧАТКУ НАВЧАЛЬНОГО РОКУ

Вступна інформація:

Ранкові кола на початку навчального року спрямовані на те, щоб краще пізнати одне одного і налагодити зв'язки між учнями. Діяльність з налагодження стосунків дозволяє створити безпечне та дружнє середовище, в якому кожен відчуває себе прийнятим та шанованим. Як вчителям, вони також дають нам можливість краще пізнати наших учнів, що дозволяє нам краще реагувати на їхні індивідуальні потреби та підтримувати їх розвиток. Ці ранкові кола з самого початку створюються для зміцнення товариства в класі, що сприяє позитивній атмосфері в класі.

Мета:

Довгострокова мета ранкових кіл на початку навчального року - закласти фундамент здорових і позитивних відносин в класі між учнями та одне з одним, а також між ними та вчителем.

Мета кожного з ранкових кіл в цілому полягає в тому, щоб учні знали імена всіх однокласників і могли викласти хоча б один факт про них, який їх зацікавив.



Види діяльності для ранкових кіл на початку навчального року:

1. Це мій друг

Тема діяльності була запропонована спеціальною початковою школою-інтернатом Bentlakásos specialis Alapiskola у місті Філяково.

Матеріал: -

Опис діяльності: Учні сідають в коло на килимі, і починає обрана дитина. Вона представляє себе та свого сусіда праворуч, наприклад: «Мене звати Катка, це мій друг Петер». Потім Петер переходить до представлення себе та сусіда праворуч. Коли учні познайомляться з усіма, їх можна представити іншими способами, наприклад: вони змінюють напрямок, представляються, пропускаючи одне одного, і т. д. Заняття зміцнює дружбу і відчуття того, що кожне ім'я має свою цінність, водночас розвиває пам'ять і вміння слухати.

Рефлексія:

- Чи сподобався вам цей вид діяльності? (оцінка великий палець вгору/вниз, можливо, сформулюйте відповідь усно)
- Що вам найбільше сподобалось?
- Як ви почувалися при цьому виді діяльності? Вас щось потішило або здивувало?

Висновок: Ми хотіли б подякувати нашим учням за їх участь та зусилля. Тепер вони краще знають імена своїх друзів, і ми віримо, що протягом усього року вони будуть відчувати себе частиною нашої великої класної родини. Кожне ім'я в нашому класі важливе, і ми будемо намагатися протягом усього року називати їх іменами, які нам подобаються.

2. «Нехай встануть ті, хто...»

Тема діяльності була запропонована спеціальною початковою школою-інтернатом Bentlakásos specialis Alapiskola у місті Філяково.

Матеріал: стільці

Опис діяльності: Учні сідають в коло на стільці, я, як учитель, стаю у центр кола і говорю: «Нехай встане той, хто вдягнений у щось зелене». Ті, до кого відноситься ця пропозиція, встають і намагаються помінятися місцями. Ми також будемо брати участь в грі та шукати вільне місце, а оскільки стільців стало на один менше, один учень залишиться без місця в середині. Завдання того, хто залишився стояти, - придумати та вимовити нове речення, наприклад «Нехай встане той, кому подобається казка "Білосніжка і сім гномів"». І знову той, для кого це вірно, встає і намагається помінятися місцями.

Дуже ефективно час від часу включати таке речення, яке застосовується до всіх учнів, тобто до речень типу:

Нехай встане той, ... хто тут знаходиться, ...хто вміє читати, ...хто народився в період з січня по грудень, ...хто грає в цю гру і тому подібне - це створює приємний хаос, коли всі намагаються помінятися місцями.

Рефлексія:

- Чи сподобався вам цей вид діяльності? (оцінка великий палець вгору/вниз, можливо, сформулюйте відповідь усно)
- Що вам найбільше сподобалось?
- Як ви почувалися при цьому виді діяльності? Вас щось потішило або здивувало?
- Що ви дізналися про своїх однокласників під час цієї діяльності?

Висновок: Ми хотіли б подякувати нашим учням за їх участь та зусилля. Було чудово бачити, як вони намагаються знайти нове місце, і що ми всі дізналися щось нове про інших учнів у класі. Ми дізналися, що кожен з нас унікальний, і водночас у всіх нас є щось спільне з іншими.

3. Магніт

Тема діяльності була запропонована спеціальною початковою школою-інтернатом Bentlakásos specialis Alapiskola у місті Філяково.

Матеріал: трикутник, інший відповідний музичний інструмент або джерело звуку.

Опис діяльності: На початку учням пропонується пересуватися по зазначеній області, щоб заповнити її (жодне місце не повинно залишатися порожнім). Вони часто можуть змінювати напрямки і дивувати як себе, так і інших. Вони не повинні ні до кого торкатися. Ми також можемо додати правило, згідно з яким все відбувається без слів.

Потім слідують три етапи гри, в кожному з яких є по одному додатковому правилу. На кожному етапі слід виконувати не менше двох повторень. Загальна тривалість гри визначається залежно від потреб і настрою групи.

Етап 1: На першому етапі ми чергуємо швидкість ходьби (якомога швидше, якомога повільніше).

Етап 2: Ми говоримо учням: «Коли я задзвоню і назву номер, вашим завданням буде сформувати групи із заданою кількістю осіб».

Етап 3: Ми говоримо учням: «Коли я задзвоню, я називаю не лише кількість людей, а й ті частини тіла, до яких потрібно торкнутися в групі. Наприклад, мізинець лівої ноги.»

Цю гру також можна використовувати протягом навчального року для поділу на групи або як гру для підвищення рівня енергії.

Рефлексія:

- Чи сподобався вам цей вид діяльності? (оцінка великий палець вгору/вниз, можливо, сформулюйте відповідь усно)
- Що вам найбільше сподобалось?
- Як ви почувалися при цьому виді діяльності? Вас щось потішило або здивувало? Чи є щось, що змушує вас сердитися чи сумувати?
- Чи була якась частина діяльності, яка була для вас важкою? Як ви з нею впоралися?

Висновок: Ми скажемо учням, що ми тішимося, що вони чудово провели час, і водночас ми навчилися обережно рухатися і швидко реагувати на нові правила. Разом ми перевірили, наскільки добре вони можуть працювати разом у групах та створювати різні цікаві групи. Ми дізналися, що можемо організовуватися швидко і в ігровій формі, що, безумовно, стане в нагоді в класі для інших ігор і завдань.

4. Привіт!

Тема діяльності була запропонована спеціальною початковою школою-інтернатом Bentlakásos specialis Alapiskola у місті Філяково.

Матеріал: -

Опис діяльності: У цій грі завдання кожної дитини - потиснути однією рукою іншого учаснику з максимально захопленим виразом обличчя і привітанням «Привіт-тик!», «Привіт!», «Доброго!», «Ну як?» і т.д. і водночас іншою рукою вже ловити іншого учасника зі схожим виразом обличчя і привітанням. Мета гри полягає в тому, щоб у вас завжди були зайняті обидві руки.

Гра може бути змінена за допомогою різних модифікацій, наприклад:

Модифікація 1: Кожен може вибрати спосіб привітання (наприклад, іншою мовою, з іншим настроєм, з характерним рукожестом).

Модифікація 2: Зміна динаміки гри з мак-

симально швидкого вітання аж на повністю сповільнене – як при сповільненій зйомці фільму.

Модифікація 3: У менш динамічній формі гри вітається тільки одна дитина, і дитина, з якою привіталася інша дитина, далі передає вітання наступному однокласнику у своєму стилі.

Рефлексія:

- Чи сподобався вам цей вид діяльності? (оцінка великий палець вгору/вниз, можливо, сформулюйте відповідь усно)
- Що вам найбільше сподобалось?
- Як ви почувалися при цьому виді діяльності? Вас щось потішило або здивувало?

Висновок: Ми розповімо учням, що нам було дуже весело вітатися і потискати руки, і ми побачили, які різні способи вітання вони знають і як вони намагалися привітати якомога більше однокласників. Ми дізналися, як гарний настрій може принести тепле привітання в клас.

5. Плескай

Тема діяльності була запропонована спеціальною початковою школою-інтернатом Bentlakásos specialis Alapiskola у місті Філяково.

Матеріал: -

Опис діяльності: У цій грі учні спробують різні види ударів кулаком як форми вітання, наприклад, удари тварин. Призначте кожному учневі тварину і дозвольте йому/їй виконати відповідну дію удару кулаком. Наприклад, вони могли б зробити «удар лапою» для собаки або «удар крилом» для птиці. Учням нагадають про необхідність проявляти достатню силу під час привітання, щоб це не заподіяло шкоди іншим і не було неприємно їм самим.

Рефлексія:

- Чи сподобався вам цей вид діяльності? (оцінка великий палець вгору/вниз, можливо, сформулюйте відповідь усно)
- Що вам найбільше сподобалось?
- Як ви почувалися при цьому виді діяльності? Вас щось потішило або здивувало?

Висновок: Ми розповімо учням, що нам було дуже весело вітатися кулаком, і ми побачили, які різні способи вітання вони знають і як вони намагалися привітатися з якомога більшою кількістю однокласників. Ми дізналися, як гарний настрій може принести тепле привітання в клас.

6. Незакінчені речення

Тема діяльності була запропонована приватною початковою школою «Фелікс».

Матеріал: -

Опис діяльності: Ми починаємо вимовляти незакінчене речення. Завдання учнів - закінчити речення. Це може бути що завгодно – ми можемо зосередити їх увагу на тому хорошому, що їх оточує, познайомивши з їх мріями, бажаннями, мотивами і т. д.

Приклади речень, які ми можемо використовувати:

«По дорозі до школи я помітив/помітила...»

«Якби у мене була чарівна паличка, я б змінив/змінила...»

«Якби я зловив/зловила золоту рибку, я б хотів/хотіла...»

«Якби у мене були крила, я б полетів/полетіла...»

«Якби мені довелося працювати на себе цілий день, я б...»

«У ресторані я б замовив/замовила...»

«Я вдячний за...»

«Вчорашній день потішив мене...»

Рефлексія:

- Чи сподобався вам цей вид діяльності? (оцінка великий палець вгору/вниз, можливо, сформулюйте відповідь усно)
- Що вам найбільше сподобалось?
- Як ви почувалися при цьому виді діяльності? Вас щось потішило або здивувало?
- Що ви дізналися про своїх однокласників під час цієї діяльності?

Висновок: Ми хотіли б подякувати нашим учням за їх участь та зусилля. Було чудово, що ми всі дізналися щось нове про інших учнів у класі. Ми дізналися, що кожен з нас унікальний, і водночас у всіх нас є щось спільне з іншими.

РАНКОВІ КОЛА ДЛЯ ЗАСПОКОЄННЯ

Вступна інформація:

Ранкові кола, спрямовані на заспокоєння і розслаблення, допомагають учням регулювати свою нервову систему і справлятися зі стресом, напругою і занадто інтенсивними неприємними, але водночас і приємними емоціями. Дихальні вправи, які входять до складу цих ранкових кіл, також сприяють кращому зосередженню уваги, що безпосередньо покращує здатність засвоювати нову інформацію і вчитися. Вправи, зосереджені на наявності чогось чи когось, такі як пошук різних кольорів у кімнаті або зосередження уваги на почуттях, допомагають перенаправити увагу на теперішній момент і знизити рівень напруги. Діяльність і вправи в цьому блоці можна використовувати не тільки під час ранкових кіл, але і в будь-який час, коли окремим учням або всій команді потрібно заспокоїтися. Для учнів діяльність являє собою важливе джерело саморегуляції, яку при необхідності можна використовувати як в навчальному процесі та в школі, так і за її межами. Важливо знати, що часто буває необхідно відрепетирувати дії та більш тривалий досвід виконання вправ, щоб домогтися бажаного ефекту. Водночас необхідно з повагою поставитися до того, що якщо якісь вправи не підходять і не влаштовують окремих учнів, то це нормально.

Мета:

Довгострокова мета ранкових кіл в частині «Ранкові кола для заспокоєння» полягає в тому, щоб скласти для учнів перелік заходів і стратегій, що дозволяють заспокоїти їх нервову систему, коли вона виходить з рівноваги, і сформувати у них віру в те, що заспокоєння є важливою частиною турботи про їх психічне здоров'я. Учні здатні визначити та продемонструвати принаймні два способи заспокоєння.

Мета кожного з ранкових кіл в цілому полягає в тому, щоб учні могли продемонструвати даний метод заспокоєння, заснований на вказівках вчителя.



Діяльність для ранкових кіл для заспокоєння:

1. Точкове за квадратом

Тема діяльності була запропонована Громадською організацією **Rodič ľavou zadnou**.

Матеріал: робочий лист для кожного учня (додаток сторінка 119)

Опис діяльності: Учні будуть видані робочі листи із зображеннями точок. Під час виконання діяльності ми супроводжуємо їх наступними інструкціями:

«Покладіть палець на цифру 10, зробіть глибокий вдих, видихніть і повільно відпустіть палець. Перемістіть палець на цифру 9, зробіть глибокий вдих, видихніть і повільно відпустіть палець. Перемістіть палець на цифру 8...». І ми продовжимо повільний зворотний відлік до 1.

Якщо всі учні в класі не знають цифр, ми позначаємо їх крапками залежно від їх кольору.

Рефлексія:

- Чи сподобався вам цей вид діяльності? (оцінка великий палець вгору/вниз,

можливо, сформулюйте відповідь усно)

- Як відчувається ваше тіло після цієї вправи (можете показати на пальцях від 1 до 5)?
- Як ви почувалися при цьому виді діяльності?
- Чи допомогла вам ця вправа заспокоїтися?
- Якщо ця вправа допомогла вам, коли ми могли б виконати її в школі, щоб ви заспокоїлися (наприклад, перед самостійною роботою, після перерви...)?

Висновок: Ми хотіли б подякувати нашим учням за їх участь та зусилля. Ми дізналися, що глибоке дихання та поступове розслаблення можуть допомогти нам заспокоїтися. Цілком нормально, якщо хтось раптом виявить, що ця вправа йому не допомогла - ми також спробуємо інші заспокійливі вправи, і кожен зможе вибрати, яка з них йому допоможе. Ми можемо використовувати цю вправу, коли нам потрібно заспокоїтися, хай то перед іспитом або після перерви.

2. Дихання коробки

Тема діяльності була запропонована Громадською організацією **Rodič ľavou zadnou**.

Матеріал: робочий лист для кожного учня (додаток сторінка 120)

Опис діяльності: Учням будуть видані робочі листи із зображенням квадрата. Їх завдання - поставити палець на точку з написом «Почніть тут!» угорі ліворуч (якщо вони ще не вміють читати, ми покажемо їм крапку). Ми супроводжуємо учнів під час виконання вправи наступними інструкціями:

«Зробіть глибокий вдих, приклавши палець до точки, затримайте дихання і порахуйте до 4. На видиху повільно перемістіть палець до наступної точки. Зробіть вдих, приклавши палець до точки, затримайте дихання і порахуйте до 4, і знову, з видихом, перейдіть до наступної точки. Знову вдихніть, тримаючи палець на точці...». Ми продовжуємо інструкцію, поки ви не обведете пальцем всю коробку цілком.

Якщо учням було незручно затримувати дихання на 4 секунди, ми можемо легко скоротити інтервал до 3 або 2.

Рефлексія:

- Чи сподобався вам цей вид діяльності? (оцінка великий палець вгору/вниз, можливо, сформулюйте відповідь усно)
- Як почувався ваше тіло після цієї вправи (можете показати на пальцях від 1 до 5)?
- Як ви почувалися при цьому виді діяльності?
- Чи допомогла вам ця вправа заспокоїтися?
- Якщо ця вправа допомогла вам, коли ми могли б виконати її в школі, щоб ви заспокоїлися (наприклад, перед самостійною роботою, після перерви...)?

Висновок: Ми хотіли б подякувати нашим учням за їх участь та зусилля. Ми дізналися, що глибоке дихання та поступове розслаблення можуть допомогти нам заспокоїтися. Цілком нормально, якщо хтось раптом виявить, що ця вправа йому не допомогла - ми також спробуємо інші заспокійливі вправи, і кожен зможе вибрати, яка з них йому допоможе. Ми можемо використовувати цю вправу, коли нам потрібно заспокоїтися, хай то перед іспитом або після перерви.

3. Дихання білого ведмедя

Тема діяльності була запропонована **Громадською організацією Rodič ľavou zadnou**

Матеріал: робочий лист для кожного учня (додаток сторінка 121)

Опис діяльності: Учнім будуть видані робочі листи із зображенням білого ведмедя. Їх завдання - уявити, що вони будуть грати роль білих ведмедів, які вирушили купатися. Ми супроводжуємо учнів під час виконання вправи наступними інструкціями:

«Уявіть, що ви - білий ведмідь, який пірнає і спливає на поверхню. Зробіть глибокий і повільний вдих через ніс. Тепер пірнаємо і затримуємо дихання (чекаємо 2-3 секунди). Встаньте і повільно видихніть через ніс.»

Повторюємо вправу протягом декількох вдихів і видихів.

Рефлексія:

- Чи сподобався вам цей вид діяльності? (оцінка великий палець вгору/вниз, можливо, сформулюйте відповідь усно)

- Як почувалось ваше тіло після цієї вправи (можете показати на пальцях від 1 до 5)?
- Як ви почувалися при цьому виді діяльності?
- Чи допомогла вам ця вправа заспокоїтися?
- Якщо ця вправа допомогла вам, коли ми могли б виконати її в школі, щоб ви заспокоїлися (наприклад, перед самостійною роботою, після перерви...)?

Висновок: Ми хотіли б подякувати нашим учням за їх участь та зусилля. Ми дізналися, що глибоке дихання та поступове розслаблення можуть допомогти нам заспокоїтися. Цілком нормально, якщо хтось раптом виявить, що ця вправа йому не допомогла - ми також спробуємо інші заспокійливі вправи, і кожен зможе вибрати, яка з них йому допоможе. Ми можемо використовувати цю вправу, коли нам потрібно заспокоїтися, хай то перед іспитом або після перерви.

4. Заспокійливі картки

Тема діяльності була запропонована Громадською організацією **Rodič ľavou zadnou**.

Матеріал: один або кілька типів робочих листів з заспокійливими картками для кожного учня (додаток на сторінках 122 – 130)

Опис діяльності: Учні будуть видані робочі листи із заспокійливими картками таким чином, щоб перед кожною дитиною була одна картка/картинка. Їх завдання - повільно малювати пальцем лінії на зображенні та стежити за своїм вдихом і видихом.

Ми можемо повторити вправу, використовуючи іншу картинку, або обмінявшись картинками між учнями, а учні - одне з одним.

Рефлексія:

- Чи сподобався вам цей вид діяльності? (оцінка великий палець вгору/вниз, можливо, сформулюйте відповідь усно)

- Як почувалось ваше тіло після цієї вправи (можете показати на пальцях від 1 до 5)?
- Як ви почувалися при цьому виді діяльності?
- Чи допомогла вам ця вправа заспокоїтися?
- Якщо ця вправа допомогла вам, коли ми могли б виконати її в школі, щоб ви заспокоїлися (наприклад, перед самостійною роботою, після перерви...)?

Висновок: Ми хотіли б подякувати нашим учням за їх участь та зусилля. Ми дізналися, що зосередження уваги на малюванні чи диханні може допомогти нам заспокоїтися. Цілком нормально, якщо хтось раптом виявить, що ця вправа йому не допомогла - ми також спробуємо інші заспокійливі вправи, і кожен зможе вибрати, яка з них йому допоможе. Ми можемо використовувати цю вправу, коли нам потрібно заспокоїтися, хай то перед іспитом або після перерви.

5. 5,4,3,2,1

Тему діяльності додала програма «Емоційний компас».

Матеріал: -

Опис діяльності: Разом з учнями ми сідаємо на підлогу в коло. Спочатку ми їх просимо закрити очі та показати на пальцях від 1 до 5, наскільки приємні відчуття в їхньому тілі (5 - найприємніші, 1 - найнеприємніші, можливо, найкращі/найгірші, хороші/погані, залежно від словникового запасу). Якщо це важко для учнів, ми можемо почати зі шкали від 1 до 3 балів.

Разом з учнями ми розглянемо, як ми можемо відчути різні етапи. Ми говоримо їм, що коли ми показуємо лише один палець, ми відчуваємо дискомфорт у тілі, наприклад, коли щось болить, тисне, доставляє нам незручності та труднощі. Коли ми показуємо три пальці, тобто знаходимося десь посередині, це ні приємно, ні неприємно, у нас нічого не болить і не свербить, не турбує, але ми не помічаємо в тілі нічого приємного. Коли ми показуємо п'ять пальців, ми відчуваємо себе дуже комфортно, ми відчуваємо, що все в порядку, ми відчуваємо себе добре в тілі, тепло, на відміну від 1.

Потім ми виконуємо вправу на заспокоєння/наявність когось або чогось. Ми розповімо учням, що зараз разом виконаємо вправу, яка допоможе їм заспокоїтися в той час, коли вони відчувають напругу в тілі або не зможуть зосередитися. Їх завдання -

назвати 5 предметів, які вони бачать, звернути увагу на їх колір, форму. Потім вони можуть закрити очі та перемикнути свою увагу на 4 предмети, до яких торкається їх тіло (наприклад, ноги на землі). Потім учні можуть зосередитися на 3 речах, які вони можуть почути, на 2 речах, які вони можуть понюхати, і вправа закінчується зосередженням на 1 смаку, який вони можуть відчувати в роті.

Рефлексія:

- Чи сподобався вам цей вид діяльності? (оцінка великий палець вгору/вниз, можливо, сформулюйте відповідь усно)
- Як відчувається ваше тіло після цієї вправи (можете показати на пальцях від 1 до 5)?
- Як ви почувалися при цьому виді діяльності?
- Чи допомогла вам ця вправа заспокоїтися?
- Якщо ця вправа допомогла вам, коли ми могли б виконати її в школі, щоб ви заспокоїлися (наприклад, перед самотійною роботою, після перерви...)?

Висновок: Ми хотіли б подякувати нашим учням за їх участь та зусилля. Ми дізналися, що зосередження уваги на наших почуттях може допомогти нам заспокоїтися. Ми попереджаємо їх, що нормально відчувати те саме до і після цієї вправи. Однак, якщо вони захочуть, вони також можуть спробувати цю вправу вдома, і, повторюючи її, можна посилити ефект.

6. Кольори

Тема діяльності була додана програмою «Емоційний компас».

Матеріал: -

Опис діяльності: Учні будуть стояти по всій площі класу. Для початку ми просимо їх закрити очі та звернути увагу на відчуття у своєму тілі. Ми просимо їх зайняти місце спереду/ззаду/в центрі класу залежно від того, відчуваються вони комфортно чи незручно (коли вони стоять попереду, це означає, що їм найкомфортніше, і навпаки, коли вони стоять повністю позаду, це означає, що їм найбільш незручно, або ми будемо використовувати найкраще/найгірше, добре/погано, залежно від словникового запасу).

Разом з учнями ми розглянемо, як ми можемо відчути різні етапи. Ми говоримо їм, що коли ми повністю віддаляємось, ми відчуваємо дискомфорт у тілі, наприклад, коли щось болить, давить, доставляє нам незручності та труднощі. Коли ми зупиняємось десь посеред класу, це не приносить ні задоволення, ні неприйняття, у нас нічого не болить і не свербить, нас нічого не турбує, але ми не помічаємо в тілі нічого приємного. Коли ми зупиняємось в передній частині класу, ми відчуваємо себе дуже комфортно, ми відчуваємо, що все в порядку, нам добре у всьому тілі, тепло.

Потім ми сідаємо і виконуємо вправу на заспокоєння/наявності когось або чогось.

Ми розповімо учням, що зараз разом виконаємо вправу, яка допоможе їм заспокоїтися в той час, коли вони відчують напругу в тілі або не зможуть зосередитися. Завдання полягає в тому, щоб знайти, наприклад, 5 жовтих предметів навколо нас (або зелених, червоних...). Ми можемо поміняти 2-3 кольори та переконалися, що після закінчення вправи ми зафіксували свою увагу на наявності когось або чогось.

Рефлексія:

- Чи сподобався вам цей вид діяльності? (оцінка великий палець вгору/вниз, можливо, сформулюйте відповідь усно)
- Як відчувається ваше тіло після цієї вправи (можете показати на пальцях від 1 до 5)?
- Як ви почувалися при цьому виді діяльності?
- Чи допомогла вам ця вправа заспокоїтися?
- Якщо ця вправа допомогла вам, коли ми могли б виконати її в школі, щоб ви заспокоїлися (наприклад, перед самостійною роботою, після перерви...)?

Висновок: Ми хотіли б подякувати нашим учням за їх участь та зусилля. Ми дізналися, що зосередження уваги на наших почуттях може допомогти нам заспокоїтися. Ми попереджаємо їх, що нормально відчувати те саме до і після цієї вправи. Однак, якщо вони захочуть, вони також можуть спробувати цю вправу вдома, і, повторюючи її, можна посилити ефект.

РАНКОВІ КОЛА ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ЕНЕРГІЇ

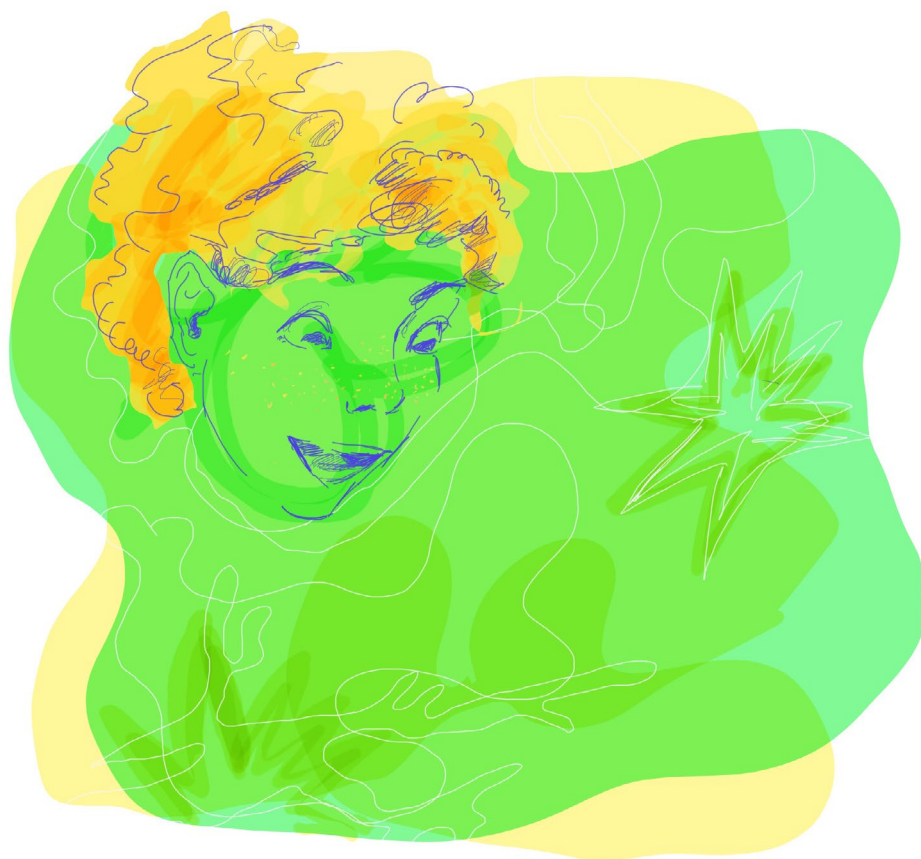
Вступна інформація:

Ранкові кола для підвищення енергії допомагають почати день активно і з позитивом. Фізична діяльність та динамічні вправи стимулюють кровообіг і сприяють виділенню ендорфінів, які покращують настрій і мотивацію, а також концентрацію і готовність до навчання. Ці ранкові кола сприяють створенню позитивної, активної атмосфери, що сприяє ефективному навчанню і позитивним відносинам між учнями одне з одним. Ці види діяльності, а також заспокійливі вправи можна використовувати й поза ранковими колами, коли окремим учням або всій команді необхідно підвищити рівень своєї енергії.

Мета:

Довгострокова мета ранкових кіл у частині «Ранкові кола для підвищення енергії» полягає в тому, щоб скласти портфоліо видів діяльності та стратегій для учнів, спрямованих на підвищення рівня їх енергії таким чином, щоб це відповідало їх поточним потребам. Учні можуть визначити та продемонструвати принаймні два способи підвищення рівня енергії.

Мета кожного з ранкових кіл в цій частині полягає в тому, щоб учні могли продемонструвати той чи інший метод підвищення свого енергетичного рівня, заснований на вказівках вчителя.



Види діяльності ранкових кіл для підвищення енергії:

1. Статуї

Тема діяльності була запропонована спеціальною початковою школою-інтернатом Bentlakásos specialis Alapiskola у місті Філяково.

Матеріал: Ноутбук/телефон, різні пісні та гонг або інше джерело звуку для оповіщення про сигнал «стоп».

Опис діяльності: Під час відтворення музики або співу пісні учні танцюють або рухаються по класу. При звучанні сигналу всі вони повинні перетворитися в статуї та «застигнути» в тому положенні, в якому знаходяться в цю хвилину. Таким чином, вони повинні стояти нерухомо, поки пісня не зазвучить знову. Залежно від атмосфери в групі, ми можемо використовувати динамічну божевільну музику або м'яку класику, або змінювати музичні стилі в рамках однієї гри.

Рефлексія:

- Чи сподобався вам цей вид діяльності? (оцінка великий палець вгору/вниз, можливо, сформулюйте відповідь усно)

- Що вам найбільше сподобалось?
- Як ви почувалися при цьому виді діяльності? Вас щось потішило або здивувало? Чи є щось, що змушує вас сердитися чи сумувати?
- Якби ця вправа допомогла вам, коли б ми могли виконувати її в школі, щоб у вас було більше енергії (наприклад, після написання самостійної роботи, на початку дня...)?

Висновок: Ми хотіли б подякувати нашим учням за їх участь та зусилля. Було чудово бачити, як вони заряджаються енергією активним рухом. Цілком нормально, якщо хтось раптом виявить, що ця вправа йому не допомогла - ми спробуємо інші вправи для підвищення рівня енергії, і кожен зможе вибрати, яка з них йому допоможе. Ми можемо використовувати цю вправу, коли вони відчують втому або потребують підтримки, наприклад, на початку дня або після тривалого сидіння на заняттях.

2. Віруси та вітамін

Тема діяльності була запропонована спеціальною початковою школою-інтернатом Bentlakásos specialis Alapiskola у місті Філяково.

Матеріал: Листочки для кожного учня, по 1 листочку із зображенням вітаміну та інші із зображенням вірусу (буде вирізано в додатку, на сторінках 131 – 132)

Опис діяльності: У цієї гри є два різновиди.

Варіант 1 (нам не потрібні жодні засоби): один учень - вірус, а інші учні - вітаміни. Вірус говорить, наприклад: «Вітамін має зелений колір». Хто одягнений в такий колір, той і приїде до вірусу. У кого немає такого кольору, за тим женеться вірус, і кого він зловить, той і буде вірусом.

Варіант 2 (нам потрібні листочки з додатків): Ми підготуємо листочки відповідно до кількості учнів, по одному для кожного. На одному з них зображений вітамін, на інших - зображення вірусів. Вчитель роздає листочки. Ніхто не каже, що він витягнув. Завданням учнів у грі полягає в тому, щоб спокійно ходили та дивилися одне одному в очі. Вітамін має завдання знищити віруси таким чином, що він непомітно підморгує їм одним оком. На кого вітамін «підморгує», вірус знищений та повинен присісти. Гра закінчується, якщо вітаміну вдається знищити всі віруси. Однак завдання вірусів полягає в тому, щоб під час гри виявити,

хто є вітаміном. Якщо у якогось вірусу є підозра на вітамін (звичайно, не знищеного вірусу), він може дати про себе знати та вказати на нього пальцем. Якщо він вгадав, гра закінчується, але якщо він не вгадав, то, його також знищують, він повинен присісти та гра продовжується.

Рефлексія:

- Чи сподобався вам цей вид діяльності? (оцінка великий палець вгору/вниз, можливо, сформулюйте відповідь усно)
- Що вам найбільше сподобалось?
- Як ви почувалися при цьому виді діяльності? Вас щось потішило або здивувало? Чи є щось, що змушує вас сердитися чи сумувати?
- Якби ця вправа допомогла вам, коли б ми могли виконувати її в школі, щоб у вас було більше енергії (наприклад, після написання самостійної роботи, на початку дня...)?

Висновок: Ми хотіли б подякувати нашим учням за їх участь та зусилля. Було чудово бачити, як вони заряджаються енергією активним рухом. Цілком нормально, якщо хтось раптом виявить, що ця вправа йому не допомогла - ми спробуємо інші вправи для підвищення рівня енергії, і кожен зможе вибрати, яка з них йому допоможе. Ми можемо використовувати цю вправу, коли вони відчують втому або потребують підтримки, наприклад, на початку дня або після тривалого сидіння на заняттях.

3. Рухомий папір

Тема діяльності була запропонована спеціальною початковою школою-інтернатом Bentlakásos specialis Alapiskola у місті Філяково.

Матеріал: папір формату А4

Опис діяльності: Гра починається з того, що ми тримаємо в руках папір. На початку учнів попереджають, щоб під час гри вони були уважними та не завдавали шкоди однокласникам поблизу під час більш різких рухів. Потім ми починаємо довільно рухати папір, і завдання учнів - імітувати рух паперу. Ми можемо скласти його, підкидати, рухати з боку в бік, м'яти та підкидати в повітря. Через деякий час ми можемо вибрати добровольця, який визначатиме рухи паперу для усього класу.

Рефлексія:

- Чи сподобався вам цей вид діяльності? (оцінка великий палець вгору/вниз, можливо, сформулюйте відповідь усно)

- Що вам найбільше сподобалось?
- Як ви почувалися при цьому виді діяльності? Вас щось потішило або здивувало? Чи є щось, що змушує вас сердитися чи сумувати?
- Якби ця вправа допомогла вам, коли б ми могли виконувати її в школі, щоб у вас було більше енергії (наприклад, після написання самостійної роботи, на початку дня...)?

Висновок: Ми хотіли б подякувати нашим учням за їх участь та зусилля. Було чудово бачити, як вони заряджаються енергією активним рухом. Цілком нормально, якщо хтось раптом виявить, що ця вправа йому не допомогла - ми спробуємо інші вправи для підвищення рівня енергії, і кожен зможе вибрати, яка з них йому допоможе. Ми можемо використовувати цю вправу, коли вони відчувають втому або потребують підтримки, наприклад, на початку дня або після тривалого сидіння на заняттях.

4. Зелені, сині, червоні

Тема діяльності була додана програмою «Емоційний компас».

Матеріал: невеликі предмети трьох кольорів (кольорові обрізки, стрічки, намистини і т. д.)

Опис діяльності: Ми у довільному порядку присвоюємо кожній дитині один з трьох кольорів (наприклад, роздаємо кольорові обрізки, цукерки/стрічки, намиста і т.д., бажано, щоб в учнів було щось, що нагадує їм їх колір). Потім ми даємо команди, наприклад, синім - підняти праву руку, зеленим - встати, синім - встати на ноги, зеленим - сісти, червоним - підняти обидві руки вгору та подібне. Таким чином, учні повинні зосередитися на інструкціях і водночас почати рухатися. Це добре підходить, навіть якщо ми змушуємо учнів сміятися - наприклад, ми просимо встати тих, хто вже стоїть, або дозволяємо одній групі підіймати одну руку, а іншій - іншу протягом більш тривалого проміжку часу. Коли учні вже знайомі з діяльністю, вони можуть давати інструкції обраному учневі.

Рефлексія:

- Чи сподобався вам цей вид діяльності? (оцінка великий палець вгору/вниз, можливо, сформулюйте відповідь усно)
- Що вам найбільше сподобалось?
- Як ви почувалися при цьому виді діяльності? Вас щось потішило або здивувало? Чи є щось, що змушує вас сердитися чи сумувати?
- Якби ця вправа допомогла вам, коли б ми могли виконувати її в школі, щоб у вас було більше енергії (наприклад, після написання самостійної роботи, на початку дня...)?

Висновок: Ми хотіли б подякувати нашим учням за їх участь та зусилля. Було чудово бачити, як вони заряджаються енергією активним рухом. Цілком нормально, якщо хтось раптом виявить, що ця вправа йому не допомогла - ми спробуємо інші вправи для підвищення рівня енергії, і кожен зможе вибрати, яка з них йому допоможе. Ми можемо використовувати цю вправу, коли вони відчують втому або потребують підтримки, наприклад, на початку дня або після тривалого сидіння на заняттях.

5. Що це за звук?

Тема діяльності була додана програмою «Емоційний компас».

Матеріал: -

Опис діяльності: Ми навчимо учнів трьом видам звуків (наприклад, плескати в долоні, клацати пальцями, стукати по столу). Ми погоджуємось з ними, що якщо вони почують клацання, вони повинні якомога швидше встати/підняти руку/плескати в долоні або виконати інший узгоджений активаційний рух. У кожного звуку є свій рух.

Рефлексія:

- Чи сподобався вам цей вид діяльності? (оцінка великий палець вгору/вниз, можливо, сформулюйте відповідь усно)
- Що вам найбільше сподобалось?
- Як ви почувалися при цьому виді діяльності? Вас щось потішило або здивувало? Чи є щось, що змушує вас сердитися чи сумувати?

- Якби ця вправа допомогла вам, коли б ми могли виконувати її в школі, щоб у вас було більше енергії (наприклад, після написання самостійної роботи, на початку дня...)?

Висновок: Ми хотіли б подякувати нашим учням за їх участь та зусилля. Було чудово бачити, як вони заряджаються енергією активним рухом. Цілком нормально, якщо хтось раптом виявить, що ця вправа йому не допомогла - ми спробуємо інші вправи для підвищення рівня енергії, і кожен зможе вибрати, яка з них йому допоможе. Ми можемо використовувати цю вправу, коли вони відчують втому або потребують підтримки, наприклад, на початку дня або після тривалого сидіння на заняттях.

6. Стрибаючі боби

Тема діяльності була додана програмою «Емоційний компас».

Матеріал: -

Опис діяльності: Учні будуть розміщені в класі. Потім ми даємо їм інструкції про те, як стрибати - як втомлені боби, як щасливі боби, як непомітні боби, як великі боби, як маленькі боби і так далі. Знову ж таки, корисно використовувати гумор, а також придумувати різні кумедні та абсурдні ідеї, такі як: стрибати, як червоні боби, як сплячі боби, як кучеряві боби і т. д.

Рефлексія:

- Чи сподобався вам цей вид діяльності? (оцінка великий палець вгору/вниз, можливо, сформулюйте відповідь усно)
- Що вам найбільше сподобалось?
- Як ви почувалися при цьому виді діяльності? Вас щось потішило або здивувало? Чи є щось, що змушує вас сердитися чи сумувати?

- Якби ця вправа допомогла вам, коли б ми могли виконувати її в школі, щоб у вас було більше енергії (наприклад, після написання самостійної роботи, на початку дня...)?

Висновок: Ми хотіли б подякувати нашим учням за їх участь та зусилля. Було чудово бачити, як вони заряджаються енергією активним рухом. Цілком нормально, якщо хтось раптом виявить, що ця вправа йому не допомогла - ми спробуємо інші вправи для підвищення рівня енергії, і кожен зможе вибрати, яка з них йому допоможе. Ми можемо використовувати цю вправу, коли вони відчувають втому або потребують підтримки, наприклад, на початку дня або після тривалого сидіння на заняттях.

7. Прихований світ

Тема діяльності була запропонована спеціальною початковою школою-інтернатом Bentlakásos specialis Alapiskola у місті Філяково.

Матеріал: Текст вірша підготовлений на дошці, під час репетиції текст знаходиться у дітей перед очима.

Опис діяльності: Учні декламують вірш/дитячу риму, яку вони зображують рухом. Ми демонструємо цей тип рухів під час декламації вірша/дитячої рими учням.

Рефлексія:

- Чи сподобався вам цей вид діяльності? (оцінка великий палець вгору/вниз, можливо, сформулюйте відповідь усно)
- Що вам найбільше сподобалось?
- Як ви почувалися при цьому виді діяльності? Вас щось потішило або здивувало?
- Якби ця вправа допомогла вам, коли б ми могли виконувати її в школі, щоб у вас було більше енергії (наприклад, після написання самостійної роботи, на початку дня...)?

Висновок: Ми хотіли б подякувати нашим учням за їх участь та зусилля. Було чудово бачити, як вони заряджаються енергією активним рухом. Цілком нормально, якщо хтось раптом виявить, що ця вправа йому не допомогла - ми спробуємо інші вправи для підвищення рівня енергії, і кожен зможе вибрати, яка з них йому допоможе. Ми можемо використовувати цю вправу, коли вони відчують втому або потребують підтримки, наприклад, на початку дня або після тривалого сидіння на заняттях.

Марія ДЮРІЧКОВА: ПРИХОВАНІЙ СВІТ

Мої кольори як квітка,
(діти показують руками форму квітки)

прихований всередині вас цілий світ:
(діти витягують руки та малюють півколо над головою)

блакитне - небо,
(вказують руками на хмару)

зелена трава
(при присіданні руки вказують на зростання трави з землі)

жовте сонячне світло,
(в повітрі якомога вище на кінчиках малюють руками коло)

коричнева кава
(вказують на ручне перемішування в чашці)

червоний дикий мак,
(показують, як руки розкривають квітку)
білий сніговик (показують обриси сніговика)

і чорна темрява.
(вони закривають очі.)

Перекладено зі словацької.

Джерело вірша: M. Ďuríčková, ISBN: 66-179 80, Mladé letá, 1980, 1. vydanie originálu.

8. М'яч-бомба!

Тема діяльності була запропонована спеціальною початковою школою-інтернатом Bentlakásos specialis Alapiskola у місті Філяково.

Матеріал: м'яч (наприклад, тенісний)

Опис діяльності: Завдання учнів в цій грі полягає в тому, щоб кидати м'яч в одному і тому ж порядку, тобто кожен раз, коли ми отримуємо м'яч від одного і того ж гравця, ми кидаємо його одному і тому ж гравцеві. Спочатку група стоїть в колі, але пізніше вони вільно переміщаються по відведеному простору, що робить гру більш вимогливою до уваги. Потім м'яч перетворюється на бомбу, яку гравці кидають у певному порядку. Якщо в когось випадково вислизне м'яч під час його лову або хтось не помітить цього на швидкості, і м'яч впаде на землю, всі учні повинні торкнутися землі обома ногами, обома долонями і спиною до землі (животом вгору). Потім ми продовжуємо гру.

Рефлексія:

- Чи сподобався вам цей вид діяльності? (оцінка великий палець вгору/вниз, можливо, сформулюйте відповідь усно)

- Що вам найбільше сподобалось?
- Як ви почувалися при цьому виді діяльності? Вас щось потішило або здивувало? Чи є щось, що змушує вас сердитися чи сумувати?
- Якби ця вправа допомогла вам, коли б ми могли виконувати її в школі, щоб у вас було більше енергії (наприклад, після написання самостійної роботи, на початку дня...)?

Висновок: Ми хотіли б подякувати нашим учням за їх участь та зусилля. Було чудово бачити, як вони заряджаються енергією активним рухом. Цілком нормально, якщо хтось раптом виявить, що ця вправа йому не допомогла - ми спробуємо інші вправи для підвищення рівня енергії, і кожен зможе вибрати, яка з них йому допоможе. Ми можемо використовувати цю вправу, коли вони відчують втому або потребують підтримки, наприклад, на початку дня або після тривалого сидіння на заняттях.

9. Розминка з фірмовими шкарпетками

Тема діяльності була запропонована спеціальною початковою школою-інтернатом Bentlakásos specialis Alapiskola у місті Філяково.

Матеріал: -

Опис діяльності: Учні сідають на землю, витягнувши ноги вперед так, щоб їхні ноги утворювали замкнуте коло (стопа біля стопи). Учням даються завдання та рухи, які вони повинні виконувати ногами, наприклад:

- "Носочки натягуються" (учні витягають пальці ніг разом вперед, згинають їх в "трубочку").
- "Шкарпетки загрозливо підіймають великий палець".
- Шкарпетки спрямовані вістрям в когось.
- Шкарпетки обертаються.
- "Переходим махають шкарпетками" і т. д.

Якщо вправа повторюється кілька разів, то можна відпрацювати з учнями синхронну серію рухів, щоб зміцнити командний дух в групі.

Рефлексія:

- Чи сподобався вам цей вид діяльності? (оцінка великий палець вгору/вниз, можливо, сформулюйте відповідь усно)
- Що вам найбільше сподобалось?
- Як ви почувалися при цьому виді діяльності? Вас щось потішило або здивувало? Чи є щось, що змушує вас сердитися чи сумувати?
- Якби ця вправа допомогла вам, коли б ми могли виконувати її в школі, щоб у вас було більше енергії (наприклад, після написання самостійної роботи, на початку дня...)?

Висновок: Ми хотіли б подякувати нашим учням за їх участь та зусилля. Було чудово бачити, як вони заряджаються енергією активним рухом. Цілком нормально, якщо хтось раптом виявить, що ця вправа йому не допомогла - ми спробуємо інші вправи для підвищення рівня енергії, і кожен зможе вибрати, яка з них йому допоможе. Ми можемо використовувати цю вправу, коли вони відчують втому або потребують підтримки, наприклад, на початку дня або після тривалого сидіння на заняттях.

РАНКОВІ КОЛА ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ

Вступна інформація:

Життєстійкість - це здатність людини виходити зі складних ситуацій і обставин; це здатність використовувати свої внутрішні сили та зовнішні ресурси для подолання важких випробувань і повернення до того, що ми вважаємо важливим і про що дбаємо. Сьогодні про це говорять як про одну з ключових характеристик, що сприяють психічному здоров'ю. Ця здатність виробляється протягом усього життя, і хоча на неї впливають незалежні від нас фактори, її можна розвинути - навіть у школі. Однак слід мати на увазі, що це дуже індивідуальний і тривалий процес, і його комплексне засвоєння вимагає системного і довгострокового підходу. Однак у цьому розділі ви знайдете кілька видів діяльності, спрямованих на підтримку деяких факторів, що сприяють розвитку життєстійкості:

- розуміння ресурсів та стратегій подолання складних емоцій
- виявлення переживань, пов'язаних з успіхом і гордістю
- посилення усвідомлення подяки
- зосередження на майбутньому та цілях
- заохочення участі та активної залученості

Водночас всі вправи з цього керівництва так чи інакше виконують мету підтримки життєстійкості дитини, оскільки вони спрямовані на зміцнення взаємин, саморегуляцію і вміння справлятися з емоціями, а також на регулювання нервової системи.

Мета:

Довгострокова мета ранкових кіл у частині «Ранкові кола для підтримки життєстійкості» полягає в тому, щоб створити точки опори для деяких ключових факторів життєстійкості учнів.

Мета ранкових кіл в цій частині полягає в тому, щоб учні могли:

- назвати, за що вони відчувають вдячність протягом певного періоду часу (день, тиждень);
- назвати приклади ситуацій, коли вони відчували гордість за свій успіх або за те, в чому вони досягли успіху;
- назвати реалістичні цілі на певний період часу (день, тиждень);
- визначити та продемонструвати принаймні 2 способи боротьби зі складними емоціями в;
- розділити свої щоденні завдання на менші, керовані часові інтервали та етапи;
- визначити принаймні одну людину у своєму житті, якій вони довіряють і знають, до кого звернутися, якщо це необхідно.



Види діяльності для ранкових кіл з підвищення життєстійкості:

1. Моменти радості та вдячності

Тема діяльності була додана програмою «Емоційний компас».

Матеріал: -

Опис діяльності: Ми сидимо в колі з учнями. Завдання кожної дитини (бажано, щоб ми теж взяли в цьому участь) - продумати питання:

- Що зробило вас щасливими минулого тижня?
- За що ви вдячні?
- Який ваш внесок в це?
- Чого ви чекаєте від наступних кількох днів?

Хто хоче, може поділитися своїми відповідями. Ми дбаємо про те, щоб кожній зацікавленій особі була надана можливість висловитися. При необхідності ми можемо почати ділитися самі або закінчити коло своїми відповідями. Якщо учням так зручніше, вони можуть поділитися своїми відповідями в парах/невеликих групах.

Висновок: Дякуємо учням за те, що поділилися своїм досвідом. Ми скажемо їм, що для того, щоб почувати себе добре і задоволено в житті, важливо помітити, коли ми відчуваємо себе задоволеними, щасливими чи вдячними. Це також допомагає нам вирішувати складніші для нас моменти та ситуації.

2. Зарядка батарейки

Тема діяльності була додана програмою «Емоційний компас».

Матеріал: фотографії батарейок (додаток сторінка 133), два чисті листи паперу

Опис діяльності: Ми сидимо в колі з учнями. У центр кола ми поміщаємо зображення двох батарейок - червоної та зеленої. Спочатку учні запитують, яка з батарейок більше нагадує їм про почуття спокою. Згодом ми говоримо їм, що в результаті нашої повсякденної діяльності батарейка нашого тіла або розряджається, або заряджається. Відпочинок і відчуття спокою важливі не тільки для того, щоб наша батарейка не розрядилася, але і для того, щоб у нас був час і простір для її підзарядки.

Ми просимо учнів розповісти нам, що «розряджає» їх батарейки, і записати свої відповіді на папері під червоною батарейкою. Потім ми просимо їх сказати, за допомогою чого вони можуть розслабитися, що «підзарядить» їх батарейки, і записуємо їх відповіді під зеленою батарейкою.

Рефлексія:

- Чи сподобався вам цей вид діяльності? (оцінка великий палець вгору/вниз, можливо, сформулюйте відповідь усно)
- Як ви почувалися при цьому виді діяльності? Вас щось потішило або здивувало? Чи є щось, що змушує вас сердитися чи сумувати?
- Що з того, що ви або ваші однокласники додали в «зелену батарейку», ми можемо зробити ще в нашому класі? Коли ми можемо це зробити?

Висновок: Дякуємо учням за те, що поділилися своїм досвідом. Ми скажемо їм, що для того, щоб почувати себе добре і задоволено в житті, важливо помітити, коли ми відчуваємо себе задоволеними, щасливими чи вдячними. Це також допомагає нам вирішувати складніші для нас моменти та ситуації. Ми рекомендуємо учням щодня виконувати хоча б одну вправу або річ, які наповнюють їх «зелену батарейку».

3. Обмін досягненнями та цілями

Тема для виду діяльності була запропонована початковою школою Мирова 67 в місті Жельєзовці.

Матеріал: -

Опис діяльності: Ми сидимо в колі з учнями. Кожен учень ділиться одним досягненням за попередній день або тиждень і ставить мету на сьогодні.

Рефлексія:

- Чи сподобався вам цей вид діяльності? (оцінка великий палець вгору/вниз, можливо, сформулюйте відповідь усно)
- Як ви почувалися при цьому виді діяльності? Вас щось потішило або здивува-

ло? Чи є щось, що змушує вас сердитися чи сумувати?

- Чи була якась частина діяльності, яка була для вас важкою? Як ви з нею впоралися?
- Які з цілей або досягнень інших учнів здалися вам цікавими та чому?

Висновок: Ми хотіли б подякувати нашим учням за їх участь та за те, що вони відкрито діляться своїми досягненнями та цілями. Ми дізналися, що у кожного з нас є здібності, якими ми пишаємося, і що ми можемо ставити цілі, які рухають нас вперед. Ми закликаємо учнів продовжувати підтримувати одне одного.

4. Чого хочуть діти?

Тема діяльності була додана програмою «Емоційний компас».

Матеріал: відповідно до ідей та пропозицій учнів

Опис діяльності: Учнів запитують, яким, на їхню думку, має бути зміст ранкових кіл - що вони хотіли б робити та як проводити такі ранкові кола регулярно. Ця дія може бути абсолютно довільною (наприклад, спільний сніданок, спільне чаювання, прослуховування музики, танці, зарядка, читання спільної книги...). Можна зібрати кілька пропозицій і змінити ранкові кола таким чином, щоб заняття чергувалися, або ж кожен учень може створити своє власне ранкове коло - варіантів безліч.

Рефлексія:

- Чи сподобався вам цей вид діяльності? (оцінка великий палець вгору/вниз, можливо, сформулюйте відповідь усно)

- Як ви почувалися при цьому виді діяльності? Вас щось потішило або здивувало? Чи є щось, що змушує вас сердитися чи сумувати?
- Вам було легко чи важко придумати ідеї?
- Які ідеї вам сподобалися? Чи легко було домовитися, що будемо робити у нашому класі?

Висновок: Ми хотіли б подякувати учням за їх участь і за те, що вони запропонували ідеї для всього класу. Важливо, щоб у нашому класі кожен міг сказати те, що для нього важливо, і щоб ми всі відчували себе комфортно разом. На закінчення ми обговоримо з учнями, коли і як ми будемо реалізовувати узгоджені ідеї.

5. Планування дня

Тема для виду діяльності була запропонована початковою школою Мирова 67 в місті Жельєзовці.

Матеріал: -

Опис діяльності: Ми сидимо в колі з учнями. Разом ми плануємо основні види діяльності та завдання на день, запрошуючи всіх, хто хоче внести свої пропозиції. Якщо ідей більше, ніж може бути реалізовано в даний день, ми можемо перенести деякі з них на наступні дні тижня або проголосувати за них в класі.

Рефлексія:

- Чи сподобався вам цей вид діяльності? (оцінка великий палець вгору/вниз, можливо, сформулюйте відповідь усно)
- Як ви почувалися при цьому виді діяльності? Вас щось потішило або

здивувало? Чи є щось, що змушує вас сердитися чи сумувати?

- Вам було легко чи важко придумати ідеї?
- Які ідеї вам сподобалися? Чи легко було домовитися, що будемо робити у нашому класі?

Висновок: Ми хотіли б подякувати учням за їх участь і за те, що вони запропонували ідеї для всього класу. Важливо, щоб у нашому класі кожен міг сказати те, що для нього важливо, і щоб ми всі відчували себе комфортно разом. На закінчення ми обговоримо з учнями, коли і як ми будемо реалізовувати узгоджені ідеї.

6. Моя система безпеки

Тема діяльності була додана програмою «Емоційний компас».

Матеріал: Робочий лист для кожного учня (додаток 134)

Опис діяльності: Для початку ми пояснимо учням, що на цьому ранковому колі вони створять свою власну мережу безпеки з людей, яким вони можуть довіряти і які зможуть допомогти їм, коли їм буде важко, некомфортно або вони стануть, наприклад, жертвою/свідком цькування. Ми роздаємо їм робочі листи. Їх завдання полягатиме в тому, щоб намалювати у віконцях людей, яким вони довіряють і до яких вони можуть звернутися за допомогою, коли вона їм знадобиться. Це люди, які тримають нас, як мережу, щоб ми не впали, коли нам буде важко. Ми підкреслюємо, що кількість людей не має значення і можна не заповнювати всі вікна, але важливо, щоб кожен намалював хоча б одну людину.

Рефлексія:

- Чи сподобався вам цей вид діяльності? (оцінка великий палець вгору/вниз, можливо, сформулюйте відповідь усно)
- Як ви почувалися при цьому виді діяльності? Вас щось потішило або здивувало? Чи є щось, що змушує вас сердитися чи сумувати?
- Чому ви намалювали саме цю людину/цих людей?
- Якими якостями володіє людина/люди, яку/яких ви намалювали?
- Як вони можуть допомогти вам, коли вам це потрібно?

Висновок: Ми підкреслюємо, що щоразу, коли з нами трапляється щось неприємне, ми не повинні залишатися з цим на самоті, а повинні звернутися до дорослого, якому ми довіряємо. Ми також розглянемо інші джерела підтримки (наприклад, ті, що існують у шкільних процесах), до яких вони можуть звернутися, якщо їм потрібна допомога.

7. Як здорово бути мною!

Тема діяльності була додана програмою «Емоційний компас».

Матеріал: Робочий лист для кожного учня (додаток 135)

Опис діяльності: Ми роздамо учням робочі листи. Їх завдання полягає в тому, щоб подивитися в «дзеркало» на робочому листі і намалювати або записати в ньому все хороше, що вони бачать в ньому, - все, що їм подобається в собі і що вони цінують в собі.

Учні, яких не навчили цінувати свої якості та здібності, можуть мати труднощі з пошуком позитивних сторін у собі. У цьому випадку варто навести їх за допомогою різних додаткових питань до можливостей самооцінки. Важливо, щоб в кінці діяльності кожен зафіксував хоча б 2-3 якості, здібності або характеристики, які йому подобаються в собі, і проявив доброту до себе.

Рефлексія:

- Що ви написали/намалювали у своєму дзеркалі?
- Чи сподобався вам цей вид діяльності? (оцінка великий палець вгору/вниз, можливо, сформулюйте відповідь усно)
- Як ви почувалися при цьому виді діяльності? Вас щось потішило або здивувало? Вам було легко чи важко написати чи намалювати щось приємне та добре про себе?

Висновок: Ми хотіли б подякувати нашим учням за їх участь та високу оцінку. Ми зрозуміли, що важливо проявляти доброту не тільки до інших, але і до самих себе, тому що в кожному з нас є щось хороше і дороге. Ми закликаємо учнів продовжувати підтримувати одне одного, а також самих себе.

РАНКОВІ КОЛА ДЛЯ ЗМІЦНЕННЯ ВІДНОСИН

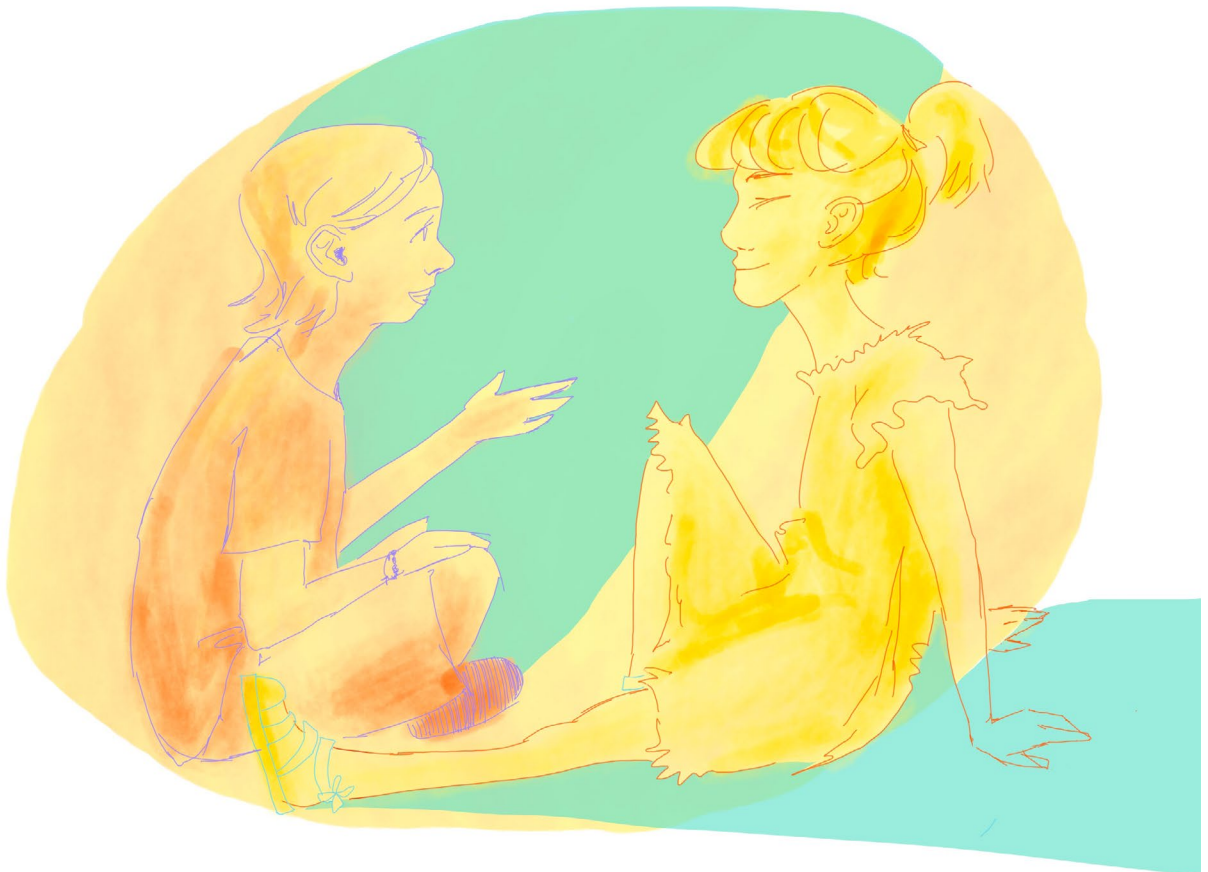
Вступна інформація:

Ранкові кола для зміцнення взаємин сприяють розвитку взаємної довіри та емпатії серед учнів і створюють безпечну і сприятливу обстановку, в якій кожен відчуває себе прийнятим і шанованим. Розвиток емпатії допомагає краще розуміти емоції та потреби ваших однокласників та реагувати на них, що зменшує конфлікти та сприяє формуванню здорових та якісних стосунків. Міцні стосунки в класі згодом підвищують мотивацію та залучення учнів і формують основу позитивної атмосфери, що сприяє ефективному навчанню та психічному здоров'ю.

Мета:

Довгостроковою метою ранкових кіл у частині «Ранкові кола для покращення відносин» є розвиток якісних і здорових відносин в класі за допомогою занять, спрямованих на розвиток емпатії, довіри, просоціальної поведінки, знайомство одне з одним і досягнення спільних цілей.

Мета ранкових кіл у цій частині полягає в тому, щоб учні могли визначити і продемонструвати поведінку, яка призводить до підтримки однокласників і однокласниць і зміцнення взаємин.



Види діяльності для ранкових кіл для зміцнення відносин:

1. Дме легкий вітерець, дме

Тема діяльності була запропонована спеціальною початковою школою-інтернатом Bentlakásos specialis Alapiskola у місті Філяково.

Матеріал: дошка, маркери

Опис діяльності: Учні чекають за дверима класу. Перед їх входом ми пишемо на дошці таке твердження: «Дме вітер, він дме для всіх, кому подобається_____». Потім ми просимо їх стати в коло. Вибирається одна дитина, яка починає з середини кола і закінчує твердження на дошці (наприклад, «Вітер дме, він дме для всіх, хто любить дивитися фільми»).) Кожен, хто згоден з його твердженням, повинен знайти нове місце в колі, включаючи учня в центрі. Хто залишиться без місця в зовнішньому колі, той переміщається в центр і завершує твердження.

Рефлексія:

- Чи сподобався вам цей вид діяльності? (оцінка великий палець вгору/вниз, можливо, сформулюйте відповідь усно)
- Що вам найбільше сподобалось?
- Як ви почувалися при цьому виді діяльності? Вас щось потішило або здивувало?
- Що ви дізналися про своїх однокласників під час цієї діяльності?

Висновок: Ми хотіли б подякувати нашим учням за їх участь та зусилля. Було чудово, що ми всі дізналися щось нове, чого ще не знали про інших учнів у класі, або що ми вже багато знаємо одне про одного і добре знаємо одне одного. Ми дізналися, що кожен з нас унікальний, і водночас у всіх нас є щось спільне з іншими.

2. Гра довіри

Тема діяльності була запропонована спеціальною початковою школою-інтернатом Bentlakásos specialis Alapiskola у місті Філяково.

Матеріал: стільці, лава, шарф

Опис діяльності: Учні разом долають смугу перешкод у класі. Вони можуть використувати все, що у них є в класі, наприклад стільці, лавки, сумки і т. д. Одному учневі зав'яжуть очі шарфом, щоб він нічого не бачив, і ним керуватимуть інші. Інші учні стають в коло навколо учня з шарфом. Вони трохи закручують його в колі, так що він не знає, де він знаходиться. Потім він вибирає когось, хто буде для нього навігатором. Навігатор направляє незрячого однокласника через різні перешкоди в класі. Які перешкоди зустрінуться їм на дорозі, залежить від навігатора, а також від того, що вони виявлять разом з однокласником. Коли вони переходять через перешкоди, учні міняються місцями. Гра закінчується, коли всі по черзі виступають як в ролі керманича, так і в ролі керованого.

Рефлексія:

- Чи сподобався вам цей вид діяльності? (оцінка великий палець вгору/вниз, можливо, сформулюйте відповідь усно)
- Що вам найбільше сподобалось?
- Як ви почувалися при цьому виді діяльності? Вас щось потішило або здивувало? Чи є щось, що змушує вас сердитися чи сумувати?
- Чи було важко комусь, коли ним керував однокласник або коли він керував однокласником? Як ви з цим впоралися?
- Що нового ви дізналися?

Висновок: Ми хотіли б подякувати нашим учням за їх участь, співпрацю та підтримку. Ми дізналися, як важливо довіряти одне одному, вміти покладатися на інших, коли ми їх потребуємо, і разом долати перешкоди.

3. Добросердечна фея

Тема діяльності була запропонована спеціальною початковою школою-інтернатом Bentlakásos specialis Alapiskola у місті Філяково.

Матеріал: кольорові фломастери, кольорові картки (квадрати/прямокутники з кольорового паперу), коробка

Опис діяльності: Учням скажемо, що їх завдання - написати своє ім'я на папері або на кольоровій картці, скласти папір і покласти його в коробку. Потім вони витягують картки з коробки, але не можуть нікому сказати, яке ім'я вони витягли. Потім ми пояснимо учням, що їх завдання в цей день або протягом усього тижня буде полягати в тому, щоб бути добросердечною феєю того, чиє ім'я вони витягли. Наприклад, це може означати, що вони будуть піклуватися про іншого однокласника і допомагати йому в тому, чого він потребує, захищати його, ставитися до нього по-доброму.

Як вчителі, ми складемо список, хто для кого є найдобрішою феєю. Протягом дня або тижня ми спостерігаємо за учнями, щоб переконатися, що вони дотримуються

інструкцій. Під час ранкового кола в кінці робочого дня або на наступний день слідує оцінка і рефлексія.

Рефлексія:

- Кого ви витягли - чиєю добросердечною феєю ви були?
- Ви дізналися протягом дня, хто ваша добросердечна фея?
- Чи сподобався вам цей вид діяльності? (оцінка великий палець вгору/вниз, можливо, сформулюйте відповідь усно)
- Що вам найбільше сподобалось?
- Як ви почувалися при цьому виді діяльності? Вас щось потішило або здивувало?
- Чи були у вас ідеї та можливості допомогти однокласнику, ім'я якого ви витягли?
- Що нового ви дізналися?

Висновок: Ми хотіли б подякувати нашим учням за їх участь, співпрацю та підтримку. Ми дізналися, як приємно бути добрим і доброзичливим до інших. Ми закликаємо учнів щодня знаходити моменти, коли вони можуть бути добрими ДО ІНШИХ.

4. Піраміда нашого класу

Тема діяльності була запропонована спеціальною початковою школою-інтернатом Bentlakásos specialis Alapiskola у місті Філяково.

Матеріал: пінопластові/дерев'яні кубики

Опис діяльності: Кожна дитина вибирає 1 кубик, який представляє його за формою або кольором, і поступово приєднує його до інших кубиків так, щоб він стикався з іншими. Результатом стала будівля, що представляє наш клас.

Рефлексія:

- Що вам нагадує будівля нашого класу (за формою, кольором...)?
- Чи сподобався вам цей вид діяльності? (оцінка великий палець вгору/вниз, можливо, сформулюйте відповідь усно)
- Що вам найбільше сподобалось?

- Як ви почувалися при цьому виді діяльності? Вас щось потішило або здивувало? Чи є щось, що змушує вас сердитися чи сумувати?
- Що нового ви дізналися?

Висновок: Ми хотіли б подякувати нашим учням за їх участь та зусилля. Кожен кубик представляв когось із нашого класу, і разом їм вдалося створити цікаву будівлю. Ми дізналися, наскільки важлива співпраця і наскільки кожен з нас унікальний сам по собі, але в той же час ми формуємо загальний клас. Ми заохочуємо учнів ставитися одне до одного так, щоб ми відчували себе комфортно в цьому класі, щоб наша структура була міцною і ми всі були задоволені нею.

5. Зебра

Тема діяльності була запропонована приватною початковою школою «Фелікс».

Матеріал: комп'ютер, ноутбук, підключення до Інтернету, відеопроєктор, відео: www.youtube.com/watch?v=n5yn7V5QOAE

Опис діяльності: Ми надішлемо відео учням за прикріпленням посиланням.

Рефлексія:

- Чи сподобався вам цей вид діяльності? (оцінка за допомогою великого пальця вгору/вниз, можливо, для розвитку відповіді в усній формі)?
- Як ви почувалися при цьому виді діяльності? Вас щось потішило або здивувало? Чи є щось, що змушує вас сердитися чи сумувати?
- Ви коли-небудь відчували себе зеброю на відео?

- Ви коли-небудь хотіли володіти якоюсь особливою рисою характеру або здатністю? Якою?
- Що такого унікального і цінного ви приносите в клас, кожен з вас? Що інші цінують у вас, за що хвалять вас?

Висновок: Ми хотіли б подякувати учням за те, що вони поділилися своїми думками та поглядами на відео. Ми навчилися, завдяки тому що ми унікальні, ми можемо вчитися одне у одного і надихати одне одного. Ми заохочуємо учнів цінувати унікальність самих себе та інших людей.

6. Досвід

Тема діяльності була запропонована приватною початковою школою «Фелікс».

Матеріал: -

Опис діяльності: Ми пояснимо учням, що сьогодні ми будемо говорити про враження від свята/вихідних/попереднього дня, але, можливо, трохи інакше, ніж вони звикли. Ми можемо виконувати цей вид діяльності у чотирьох різних варіантах:

Варіант 1 - Напис: Кожна дитина придумує напис для свого досвіду. Мета полягає в тому, щоб описати це і в той же час придумати щось цікаве, щоб інші хотіли дізнатися більше. Потім може послідувати ряд питань від однокласників. На цьому етапі у кожного з них є певна кількість питань, які потрібно використовувати, щоб дізнатися якомога більше інформації про досвід іншого однокласника.

Варіант 2 - Одне слово: Кожна дитина придумує одне слово, що описує її досвід. Цей варіант також допомагає нам усвідомлювати, які слова є ключовими в нашому спілкуванні.

Варіант 3 - Бінго: Ми заздалегідь готуємо робочий лист, на якому пишемо різні твердження (хтось їв морозиво, хтось був у кіно, хтось ночував поза домом - звертаємо увагу на те, щоб твердження були різноманітними в культурному і соціально-економічному сенсі і щоб кожна дитина знайшла себе принаймні в одному з них). Потім ми

роздаємо по робочому листу кожному учневі в класі. Їх завдання - ставити питання та знайти людей, яким підходить це речення, і написати їх ім'я до даного віконечка.

Варіант 4 - Який? Яка? Яке?: Завдання учнів полягає в тому, щоб описати свій досвід, використовуючи 3 прикметники. Вони можуть використати запитання: Який? Яка? Яке?

Рефлексія:

- Чи сподобався вам цей вид діяльності? (оцінка за допомогою великого пальця вгору/вниз, можливо, для розвитку відповіді в усній формі)?
- Що вам найбільше сподобалось?
- Як ви почувалися при цьому виді діяльності? Вас щось потішило або здивувало? Чи є щось, що змушує вас сердитися чи сумувати?
- Чи була якась частина діяльності, яка була для вас важкою? Як ви з нею впоралися?
- Чи дізналися ви про інших щось нове для себе або знайшли щось спільне? Що це було?

Висновок: Ми хотіли б подякувати нашим учням за їх участь та зусилля. Було чудово, що ми всі дізналися щось нове, чого ще не знали про інших учнів у класі, або що ми вже багато знаємо одне про одного і добре знаємо одне одного. Ми дізналися, що кожен з нас унікальний, і водночас у всіх нас є щось спільне з іншими.

7. Естафетне малювання

Тема діяльності була надана Початковою школою за адресою Тюльпанова, 1, Нітра.

Матеріал: папір, олівці

Опис діяльності: Учні діляться на команди. Кожна команда отримує папір і олівець. На самому початку ми скажемо учням, що їх сьогоднішнім завданням буде намалювати загальну картину, в яку кожен член команди зробить свій внесок. Перший учень малює частину малюнка, потім передає олівець наступній дитині, яка продовжує малювати. Діяльність закінчується, коли всі члени команди вносять свій внесок у створення загального малюнку.

Рефлексія:

- Чи сподобався вам цей вид діяльності? (оцінка за допомогою великого пальця вгору/вниз, можливо, для розвитку відповіді в усній формі)?

- Що вам найбільше сподобалось?
- Як ви почувалися при цьому виді діяльності? Вас щось потішило або здивувало? Чи є щось, що змушує вас сердитися чи сумувати?
- Якби у вас була можливість вибрати, що б ви вважали за краще - малювати разом або самотійно? Чому?
- Що нового ви дізналися?

Висновок: Ми хотіли б подякувати нашим учням за їх участь та зусилля. Всі займалися спільним малюванням, і таким чином створювалися цікаві роботи. Ми дізналися, наскільки важлива співпраця і наскільки кожен з нас унікальний сам по собі, але в той же час ми формуємо команду.

8. Подібність і відмінність

Тема діяльності була надана Початковою школою за адресою Тюльпанова, 1, Нітра.

Матеріал: папір, олівці

Опис діяльності: Учні у довільному порядку розбиваються на пари. Перед парами стоїть завдання знайти 5 речей, в яких вони схожі одне на одного, і 5 речей, в яких вони відрізняються одне від одного. Вони можуть допомогти собі за допомогою тематичних рубрик: сім'я, розваги, кільця, шкільні предмети, відвідані країни, музика і т. д.

Рефлексія:

- Чи сподобався вам цей вид діяльності? (оцінка великий палець вгору/вниз, можливо, сформулюйте відповідь усно)

- Що вам найбільше сподобалось?
- Як ви почувалися при цьому виді діяльності? Вас щось потішило або здивувало?
- Що Вам було знайти легше, а що важче? Подібність чи відмінність?
- Що ви дізналися про своїх однокласників під час цієї діяльності?

Висновок: Ми хотіли б подякувати нашим учням за їх участь та зусилля. Було чудово, що ми всі дізналися щось нове, чого ще не знали про інших учнів у класі, або що ми вже багато знаємо одне про одного і добре знаємо одне одного. Ми дізналися, що кожен з нас унікальний, і водночас у всіх нас є щось спільне з іншими.

9. Киньте кубик

Тема для виду діяльності була запропонована початковою школою **Мирова 67** в місті Жельєзовці.

Матеріал: робочий лист для класу (додаток сторінка 136)

Опис діяльності: Ми сидимо в колі з учнями. Учні поступово кидають кубик і виконують завдання, зазначені в плані.

Рефлексія:

- Чи сподобався вам цей вид діяльності? (оцінка за допомогою великого пальця вгору/вниз, можливо, для розвитку відповіді в усній формі)?

- Що вам найбільше сподобалось?
- Як ви почувалися при цьому виді діяльності? Вас щось потішило або здивувало?
- Чи дізналися ви про інших щось нове для себе або знайшли щось спільне? Що це було?

Висновок: Ми хотіли б подякувати нашим учням за їх участь та зусилля. Було чудово, що ми всі дізналися щось нове, чого ще не знали про інших учнів у класі, або що ми вже багато знаємо одне про одного і добре знаємо одне одного. Ми дізналися, що кожен з нас унікальний, і водночас у всіх нас є щось спільне з іншими.

10. Вузол

Тема діяльності була запропонована приватною початковою школою «Фелікс».

Матеріал: -

Опис діяльності: Учні стають в коло, закривають очі і витягають руки перед собою. Вони у довільному порядку беруться за руки, утворюючи вузол. Їх завдання - розплутати так, щоб вони не порвалися під час розплутування.

Рефлексія:

- Чи сподобався вам цей вид діяльності? (оцінка за допомогою великого пальця вгору/вниз, можливо, для розвитку відповіді в усній формі)?

- Що вам найбільше сподобалось?
- Як ви почувалися при цьому виді діяльності? Вас щось потішило або здивувало?
- Які ідеї вам спадали на думку і що в кінцевому підсумку допомогло вам розплутатися?

Висновок: Ми хотіли б подякувати нашим учням за їх участь та зусилля. Було чудово, що ми почали рухатися і працюємо разом над пошуком нових рішень спільної проблеми.

11. Справа від мене сидить...

Тема діяльності була надана Початковою школою за адресою Тюльпанова, 1, Нітра.

Матеріал: -

Опис діяльності: Учні сідають в коло, кожен повертається до учня, що сидить праворуч, і вимовляє: «Справа від мене сидить...— назве ім'я свого однокласника або однокласниці,— і він/вона мені подобається...» (перелічить 3 речі, які вам подобаються у вашому однокласнику).

Рефлексія:

- Чи сподобався вам цей вид діяльності? (оцінка за допомогою великого пальця вгору/вниз, можливо, для розвитку відповіді в усній формі)?

- Що вам найбільше сподобалось?
- Як ви почувалися при цьому виді діяльності? Вас щось потішило або здивувало?
- Чи сподобалися вам добрі слова від інших людей?
- Що нового ви навчилися і як можете використовувати це в повсякденному житті або в школі?

Висновок: Ми хотіли б подякувати учням за їх участь та високу оцінку одне одного. Ми спробували, як приємно може бути говорити та отримувати компліменти. Іноді оцінка та отримання оцінок може бути складним завданням, і це нормально. Ми закликаємо учнів щодня знаходити моменти, коли вони можуть бути добрими ДО ІНШИХ.

РАНКОВІ КОЛА ДЛЯ РОБОТИ З ЕМОЦІЯМИ

Вступна інформація:

Ранкові кола по роботі з емоціями допомагають учням розпізнавати емоції, давати їм назви і управляти ними в корисний для здоров'я спосіб. Здатність називати свої емоції та розумно керувати ними є ключовим компонентом емоційної грамотності та важливою передумовою для хорошого психічного здоров'я та формування якісних стосунків. Знання себе та свого досвіду також покращує спілкування між учнями одне з одним, а також між ними та вчителем, що призводить до кращого взаєморозуміння. У той же час вміння справлятися з емоціями і саморегуляція є необхідною умовою не тільки для особистого задоволення, але і для успіху в навчанні.

Мета:

Довгострокова мета ранкових кіл для роботи з емоціями полягає в тому, щоб навчитися визначати і називати основні емоції в собі та інших людях, висловлювати те, що вони відчувають в тій чи іншій ситуації, а також називати і демонструвати здорові способи як впоратися з емоціями на практиці.

Мета ранкових кіл в цій частині полягає в тому, щоб учні могли вербально і невербально висловити те, що вони відчувають в даний момент.



Види діяльності для ранкових кіл по роботі з емоціями:

1. Смайлики

Тема діяльності була надана **Початковою школою** за адресою **Тюльпанова, 1, Нітра**.

Матеріал: зображення щасливого і сумного смайлика (додаток на сторінках 137-138)

Опис діяльності: Учні сідають або стають в коло. На одній стороні кола ми розміщуємо зображення сумного смайлика, а на іншій - зображення щасливого смайлика. Потім учні розміщуються навколо смайлика, який виражає їхні поточні емоції.

Ми можемо вільно змінювати завдання для учнів під час цієї діяльності (наприклад, учні можуть вибрати смайлик в за-

лежності від того, як вони провели вихідні, або як вони ставляться до сьогоднішнього дня і що їх чекає сьогодні, і т.д.).

Рефлексія: Під час рефлексії учні можуть добровільно розповісти одне за одним, який смайлик вони вибрали і чому.

Висновок: Ми хотіли б подякувати нашим учням за участь і за те, що вони поділилися своїми почуттями. Ми дізналися, що смайлики також можуть допомогти нам висловити свої почуття. Це означає помічати, як ми відчуваємося в різних ситуаціях, щоб розуміти одне одного і знати, як допомогти іншим.

2. Гримаса

Тема діяльності була запропонована спеціальною початковою школою-інтернатом Bentlakásos specialis Alapiskola у місті Філяково.

Матеріал: -

Опис діяльності: З учнями ми сідаємо в коло. Обрана дитина зробить гримасу, що виражає якусь емоцію, і передасть її сусідові. Останній імітує вираз його обличчя і передає його наступній дитині. Коли гримаса обходить все коло, учні можуть здогадатися, яке почуття вона повинна висловлювати. Варіація гри може бути такою: дитина імітує гримасу, передану їй сусідом, потім змінює вираз обличчя і далі буде нову гримасу, так що кожна дитина посилає по колу різну гримасу. Гра допомагає учням визначити і висловити весь спектр емоцій, які вони відчують, а також розвинути навички спостережливості і співпереживання.

Рефлексія:

- Чи сподобався вам цей вид діяльності? (оцінка великий палець вгору/вниз, можливо, сформулюйте відповідь усно)
- Вам вдалося розпізнати кожну емоцію? Що Вам далось легше розпізнати, а що важче?
- Що вам найбільше сподобалось?
- Як ви почувалися при цьому виді діяльності? Вас щось потішило або здивувало? Чи є щось, що змушує вас сердитися чи сумувати?

Висновок: Ми хотіли б подякувати нашим учням за їх участь та зусилля. Ми дізналися, що емоції можна побачити на наших обличчях - ми можемо бачити, що переживають інші, а інші можуть бачити, що ми переживаємо. Ми можемо допомогти собі, коли нам це потрібно.

3. Наше дерево почуттів

Тему діяльності запропонувала Початкова школа з дитячим садком Атомова 1, Трнава.

Матеріал: паперове дерево (заздалегідь підготовлене вирізане дерево з картонного паперу), бульбашки (кола) з кольорового паперу, клей, фломастери

Опис діяльності: З учнями ми сідаємо в коло, а в центр кола ставимо дерево з картону. Ми прикрашаємо дерево різнокольоровими бульбашками. Завдання кожної дитини - взяти по 1 бульбашці. Потім вони можуть піти в будь-яку частину класу і написати ручкою або фломастером, як вони себе почувають, що вони переживають. Хто закінчить, приклеює бульбашку на дерево. Учні можуть розглядати окремі бульбашки

особисто, або ми можемо читати напис на них вголос.

Рефлексія:

- Чи сподобався вам цей вид діяльності? (оцінка великий палець вгору/вниз, можливо, сформулюйте відповідь усно)
- Що вам найбільше сподобалось?
- Що ви написали у своїй бульбашці?

Висновок: Ми хотіли б подякувати нашим учням за участь і за те, що вони поділилися своїми почуттями. Ми дізналися, які різні слова ми знаємо, щоб висловити свої почуття. Ми показали одне одному, які ми є, - важливо це помітити, щоб розуміти одне одного і мати можливість допомагати іншим.

4. Шкала

Тема діяльності була надана Початковою школою за адресою Тюльпанова, 1, Нітра.

Матеріал: папір, олівці

Опис діяльності: Учні на пальцях покажуть, як вони почуваються сьогодні (наприклад, на одній руці від 1 до 5, альтернативою може бути великий палець: великий палець вгору = відмінно, посередині = не знаю, вниз = погано).

Рефлексія: Під час рефлексії учні можуть добровільно прокоментувати одне за одним свій досвід і бали, які цьому досвіду сьогодні надали – скільки пальців вони показали і чому (за що я дав/відібрав бали).

Висновок: Ми хотіли б подякувати нашим учням за участь і за те, що вони поділилися своїми почуттями. Ми дізналися, що емоції можуть бути як приємними, так і неприємними. Ми показали одне одному, які ми є, - важливо це помітити, щоб розуміти одне одного і мати можливість допомагати іншим.

5. Емоційні картки

Тематику діяльності запропонувала Початкова школа Тюльпанова, 1, Нітра, Приватна початкова школа «Фелікс» та Початкова школа Мирова, 67, Желізовці.

Матеріал: Картки з картинками (наприклад, Діксіт, картки «едума», емоційний сад і т.д.).

Опис діяльності: З учнями ми сідаємо в коло. Ми розкладаємо картки всередині кола. Потім учням ставимо питання. Їх завдання - вибрати картку, яка, на їхню думку, найкраще описує їх відповідь. Потім той, хто хоче, може поділитися своєю відповіддю з іншими. Ми закликаємо учнів слухати одне одного з повагою і не перебивати. При необхідності ми задаємо додаткові запитання, щоб сприяти більш глибокому обміну інформацією.

Приклади питань:

1. Яка картка найкраще описує твій сьогоднішній настрій? Чому?
2. Вибери картку, на якій зображені емоції, які ти відчув/ла вчора. Що сталося?
3. Яка картка, на твою думку, найкраще описує самопочуття твого друга сьогодні?
4. Які емоції ти хотів би відчувати сьогодні? Яка картка це виражає?
5. Вибери листівку, на якій зображені емоції, які ти часто відчуваєш у школі. Чому?
6. Що допомогло б тобі подолати важку ситуацію сьогодні?
7. Вибери листівку, на якій зображені емоції, які б ти хотів відчувати вдома. Чому?
8. Яка картка найкраще описує емоції, які б ти хотів викликати у оточуючих сьогодні?

Рефлексія: Під час рефлексії учні добровільно можуть розповісти одне за одним, яку картку вони вибрали і чому.

Висновок: Ми хотіли б подякувати нашим учням за участь і за те, що вони поділилися своїми почуттями. Ми дізналися, що зображення можуть допомогти нам висловити те, що ми відчуваємо. Це означає помічати, як ми відчуваємося в різних ситуаціях, щоб розуміти одне одного і знати, як допомогти іншим.

6. Куб емоцій

Тему діяльності запропонувала Початкова школа, Мирова 67 в місті Желізовці.

Матеріал: ігровий кубик, список емоцій, написаний на дошці.

Опис діяльності: Для початку ми співвідносимо окремі емоції з числами на кубі, наприклад, 1 - сум, 2 - радість, 3 - гнів, 4 - спокій, 5 - страх, 6 - ентузіазм. Потім учні кидають кубик. За кількістю точок, що випали на кубику, вони повинні сказати, коли і в якій ситуації вони себе почували, і якщо це була неприємна емоція, то що їм допомогло в той момент.

Рефлексія:

- Чи сподобався вам цей вид діяльності? (оцінка великий палець вгору/вниз, можливо, сформулюйте відповідь усно)
- Що вам найбільше сподобалось?
- Чи сподобалось вам щось, що допомагає вашим однокласникам, коли вони почувуються неприємно? Що з цього ви хотіли б спробувати?

Висновок: Ми хотіли б подякувати нашим учням за участь і за те, що вони поділилися своїми почуттями. Ми дізналися, в яких різних ситуаціях ми відчуваємо різні емоції. Ми показали одне одному, які ми є і в яких ситуаціях - важливо це помітити, щоб розуміти одне одного і вміти допомагати іншим.

7. Що нам допомагає?

Тема діяльності була додана програмою «Емоційний компас».

Матеріал: Робочий лист (додаток сторінка 139)

Опис діяльності: Ми говоримо учням, що коли ми відчуваємо себе неприємно - налякані, сердиті чи сумні - часто хтось інший може допомогти - той, кому ми довіряємо і кого любимо, наприклад, мама, тато, сестра, брат, дідусь, бабуся, вчитель, друзі.... Однак не завжди поруч є дорослий або хтось, хто міг би нам допомогти. Тому сьогодні ми познайомимося з нашим кращим другом, який ніколи не покине нас в житті і завжди зможе прийти на допомогу, коли нам буде страшно або некомфортно - це наше дихання. Зараз ми спробуємо виконати дві вправи, які можуть допомогти нам заспокоїтися, коли ми відчуваємо страх.

Дихання в обнімку: ми обхоплюємо себе руками і вдихаємо через ніс з такою силою, що трохи розводимо руки в сторони разом з грудьми. Ми видихаємо так довго, як тільки можемо, щоб якомога далі прогнати страх, гнів або печаль.

Подих ніндзя: Ми впевнено стоїмо, м'яко розставивши ноги на землі. Ми робимо глибокий вдих через ніс, одночасно відри-

ваючи одну ногу від землі (приблизно на 3 секунди). Потім ми затримуємо дихання і піднімаємо ногу і робимо випад з видом "Ха" і руками, як би відштовхуючи від себе страх або гнів.

Потім учням видаємо робочий аркуш із чотирма зображеннями стратегій управління гнівом: близькою людиною, подихом ніндзя, подихом в обнімку та іграшкою. Їх завдання - намалювати картину того, як їм найбільше подобається справлятися з неприємними емоціями.

Рефлексія:

- Чи сподобався вам цей вид діяльності? (оцінка великий палець вгору/вниз, можливо, сформулюйте відповідь усно)
- Що вам найбільше сподобалось?
- Чи сподобалось вам щось, що допомагає вашим однокласникам, коли вони почувуються неприємно? Що з цього ви хотіли б спробувати?

Висновок: Ми хотіли б подякувати нашим учням за участь у цій діяльності та за те, що вони поділилися своїми почуттями та тим, що їм допомагає. Ми показали собі, що допомагає нам у різних ситуаціях - важливо помічати це, щоб ми розуміли одне одного і знали, як допомогти чи допомогти іншим.

РАНКОВІ КОЛА ДЛЯ ЗМІЦНЕННЯ НАВИЧОК СПІЛКУВАННЯ ТА АКТИВНОГО СЛУХАННЯ

Вступна інформація:

Ранкові кола, присвячені спілкуванню та активному слуханню, зміцнюють навички, які є основою ефективної співпраці та взаєморозуміння. Їхні види діяльності допомагають учням чітко та шанобливо висловлювати свої думки та почуття, зменшуючи ймовірність непорозумінь та конфліктів. Розвиток навичок активного слухання дозволяє учням краще розуміти потреби та думки своїх однокласників та реагувати на них, а також зміцнювати взаємну емпатію та довіру. Уміння ефективно спілкуватися і слухати покращує відносини у класі, а також його загальну атмосферу.

Мета:

Довгострокова мета ранкових кіл для розвитку навичок спілкування та активного слухання полягає в тому, щоб зміцнити віру в те, що взаємне слухання та шанобливе спілкування є основою здорових стосунків, і створити необхідні інструменти для цього, як вербальні, так і невербальні.

Мета ранкових кіл в цій частині полягає в тому, щоб учні могли вербально і невербально висловити свою думку або ідею і активно слухати однокласника протягом короткого періоду часу.



Види діяльності для ранкових кіл для зміцнення навичок спілкування і активного слухання:

1. Продиктований малюнок

Тема діяльності була запропонована спеціальною початковою школою-інтернатом Bentlakásos specialis Alapiskola у місті Філяково.

Матеріал: папір і олівець для кожного учня, різні прості картинки (наприклад, будинок, дерево, серце, квітка і т. д.)

Опис діяльності: Учні сідають в коло або за парти. Одній дитині дають картинку, але іншим не дозволяють її бачити. Учень з картинкою пояснює іншим, як потрібно вести олівець. Їх завдання - намалювати відповідно до опису учня задану картинку. Учень з картинкою говорить, наприклад: «Поставте крапку посередині листа і обведіть її колом, щоб повернутися до точки». Учень не може вимовити те, що зображено на картинці, він може тільки описати її. В кінці гри учні, які малюють картинку, порівнюють свої малюнки з оригіналом - якщо картинка не схожа на оригінал, ми вико-

ристовуємо це як можливість посміятися (АЛЕ не висміяти), і не для оцінки роботи. Ми можемо повторити гру і вибрати іншого учня, який отримає шаблон картинки.

Рефлексія:

- Чи сподобався вам цей вид діяльності? (оцінка великий палець вгору/вниз, можливо, сформулюйте відповідь усно)
- Що вам найбільше сподобалось?
- Як ви почувалися при цьому виді діяльності? Вас щось потішило або здивувало? Чи є щось, що змушує вас сердитися чи сумувати?
- Чи було для вас щось важке в цій діяльності? Як ви з цим впоралися?
- Що нового ви дізналися?

Висновок: Ми хотіли б подякувати учням за їхню участь, співпрацю та вміння слухати. Ми дізналися, як важливо уважно слухати і говорити так, щоб інші розуміли нас.

2. Вечірка з пікніком

Тема діяльності була запропонована спеціальною початковою школою-інтернатом Bentlakásos specialis Alapiskola у місті Філяково.

Матеріал: -

Опис діяльності: На початку кола ми оголошуємо, що організуємо пікнік або вечірку і що запрошуються всі бажаючі. Ми просимо учнів сказати одну-дві речі, які вони взяли б із собою на цей захід. Вони можуть задавати одне одному питання по ланцюжку, але ми також можемо самі керувати колом. Після того як всі поділилися своїм внеском, ми починаємо вимовляти імена присутніх по черзі, а інші повинні запам'ятати, хто що приніс.

Рефлексія:

- Чи сподобався вам цей вид діяльності? (оцінка великий палець вгору/вниз, можливо, сформулюйте відповідь усно)
- Що вам найбільше сподобалось?
- Як ви почувалися при цьому виді діяльності? Вас щось потішило або здивувало? Чи є щось, що змушує вас сердитися чи сумувати?
- Вам було легко чи важко запам'ятати, що інші принесли на пікнік?
- Що нового ви дізналися?

Висновок: Ми хотіли б подякувати учням за їхню участь, співпрацю та вміння слухати. Ми дізналися, як важливо уважно слухати і зосереджуватися на тому, що говорять інші, щоб краще запам'ятати те, що вони говорять. Ми закликаємо учнів прислухатися до думки інших подібним чином в інший час.

3. Відображення в дзеркалі

Тема діяльності була запропонована спеціальною початковою школою-інтернатом Bentlakásos specialis Alapiskola у місті Філяково.

Матеріал: -

Опис діяльності: Учні стають в коло, і кожен непомітно (тільки очима) вибирає однокласника, якому він зробить дзеркальце (кого буде копіювати). Після початку гри кожен намагається ненав'язливо стежити за своїм обранцем і відображати його.

Рефлексія:

- Кого ви відображали під час гри? Чи вдалося вам наслідувати однокласника?

- Чи сподобався вам цей вид діяльності? (оцінка великий палець вгору/вниз, можливо, сформулюйте відповідь усно)
- Що вам найбільше сподобалось?
- Як ви почувалися при цьому виді діяльності? Вас щось потішило або здивувало?

Висновок: Ми хотіли б подякувати нашим учням за їхню участь та активну увагу до інших. Ми зрозуміли, що важливо концентруватися і бути уважними - крім мови, ми висловлюємо себе і свої думки за допомогою тіла, наприклад, як ми стоїмо, як виглядаємо, як швидко рухаємося.

4. Хто тут головний?

Тема діяльності була запропонована приватною початковою школою «Фелікс».

Матеріал: -

Опис діяльності: Дитина виходить за двері. Решта встає в коло і обирають одного головного. Він буде вказувати рухи, які наслідують інші. Дитина повернеться у клас з-за дверей та стане у коло і почне спостерігати. Чи дізнається вона, хто тут головний, або головному вдасться залишитися непоміченим?

Рефлексія:

- Чи сподобався вам цей вид діяльності? (оцінка великий палець вгору/вниз, можливо, сформулюйте відповідь усно)

- Що вам найбільше сподобалось?
- Як ви почувалися у ролі головного? Чи легко було дізнатися, хто тут головний?
- Як ви почувалися при цьому виді діяльності? Вас щось потішило або здивувало?

Висновок: Ми хотіли б подякувати нашим учням за їхню участь та активну увагу до інших. Ми зрозуміли, що важливо концентруватися і бути уважними - крім мови, ми висловлюємо себе і свої думки за допомогою тіла, наприклад, як ми стоїмо, як виглядаємо, як швидко рухаємося.

5. Модератор

Тема діяльності була запропонована приватною початковою школою «Фелікс».

Матеріал: картки (додаток сторінка 140)

Опис діяльності: Учням будуть видані картки із зображенням мікрофона. Якщо яка-небудь дитина принесе вранці картку, вона стане творцем ранкового кола. Вона може запропонувати тему, навіть тому, хто почне говорити. На першому ранковому колі вони можуть це спробувати, і одна дитина може відразу ж стати ведучим.

Приклади тем, запропонованих учнями:

1. Улюблений колір, тварина, смак морозива.
2. Що тобі снилося минулої ночі?

3. Розкажи анекдот!

4. Чого ти боїшся?

Рефлексія:

- Як ти себе почував у ролі ведучого сьогоднішнього кола? Навчився чомусь новому?
- Як ви себе почували, коли ранкове коло вів один з вас, а не вчитель?

Висновок: Ми хотіли б подякувати нашим учням за їх участь у цій діяльності. Ми цінуємо мужність дитини, яка взяла на себе роль ведучого, та інших, які поважали його/її роль і брали в ній участь. Ми закликаємо учнів скористатися можливістю стати модератором наступного разу.

6. Хто я?

Тема для виду діяльності була запропонована початковою школою Мирова 67 в місті Жельєзовці.

Матеріал: картки із зображеннями відомих людей, тварин, рослин (ми подбаємо про те, щоб в них були представлені фотографії, що відображають культурну та соціально-економічну специфіку і відомі всім учням в класі).

Опис діяльності: У одного учня на лобі приклеєна картка з ім'ям відомої людини/тварини/рослини. Інші учні дають йому/їй підказки, щоб здогадатися, хто чи що він/вона. У цю гру можуть грати учні в парах/невеликих групах з великою кількістю дітей.

Рефлексія:

- Чи сподобався вам цей вид діяльності? (оцінка великий палець вгору/вниз, можливо, сформулюйте відповідь усно)
- Що вам найбільше сподобалось?
- Як ви себе почували, коли ви надавали допомогу? Як ви себе почували, коли ви намагалися здогадатися, хто ви або що ви?
- Як ви почувалися при цьому виді діяльності? Вас щось потішило або здивувало?

Висновок: Ми хотіли б подякувати учням за те, що вони взяли участь у виді діяльності, активно відгадували і давали підказки. Ми зрозуміли, що важливо висловлювати свої думки ясно і дохідливо, щоб співрозмовник, з яким ми розмовляємо, добре нас розумів.

The background features a large, multi-colored circle. Inside the circle is a stylized figure with long, flowing hair in shades of brown and orange, and a heart shape in the center. The figure's body is composed of various colored shapes, including teal, blue, and yellow. The overall color palette is vibrant, with a gradient background transitioning from blue at the top to purple at the bottom.

РАНКОВІ

КОЛА

ДЛЯ

2 СТУПЕНЯ

РАНКОВІ КОЛА НА ЧЕСТЬ ПОЧАТКУ НАВЧАЛЬНОГО РОКУ

Вступна інформація:

Ранкові кола на початку навчального року спрямовані на те, щоб краще пізнати одне одного і налагодити зв'язки між учнями. Діяльність з налагодження стосунків дозволяє створити безпечне та дружнє середовище, в якому кожен відчуває себе прийнятим та шанованим. Як вчителям, вони також дають нам можливість краще пізнати наших учнів, що дозволяє нам краще реагувати на їхні індивідуальні потреби та підтримувати їх розвиток. Ці ранкові кола з самого початку створюються для зміцнення товариства в класі, що сприяє позитивній атмосфері в класі.

Мета:

Довгострокова мета ранкових кіл у частині "Ранкові кола на початку навчального року" - закласти фундамент здорових і позитивних відносин в класі між учнями і одне з одним, а також між ними і вчителем.

Мета кожного з ранкових кіл в цілому полягає в тому, щоб учні знали імена всіх однокласників і могли викласти хоча б один факт про них, який їх зацікавив.



Види діяльності для ранкових кіл на початку навчального року:

1. «Нехай встануть ті, хто...»

Тему діяльності запропонувала Спеціальна школа-інтернат Bentlakásos specialis Alapiskola у місті Філяково та Початкова школа Ліхардова 24 у місті Жиліна.

Матеріал: стільці

Опис діяльності: Ми можемо виконати цю діяльність в трьох різних варіантах:

Варіант 1: Учні сідають в коло на стільці, учитель стає в центр кола і говорить: «Нехай всі, хто одягнений в зелене, встануть». Ті, до кого відноситься ця пропозиція, встають і намагаються помінятися місцями. Ми також будемо брати участь в грі та шукати вільне місце, а оскільки стільців стало на один менше, один учень залишиться без місця в середині. Завдання того, хто залишився стояти, - придумати та вимовити нове речення, наприклад «Нехай встане той, кому подобається казка «Білосніжка і сім гномів». І знову той, для кого це вірно, встає і намагається помінятися місцями. Дуже ефективно час від часу включати таке речення, яке застосовується до всіх учнів, тобто до речень типу:
Нехай встане той, ... хто тут знаходиться,
...хто вміє читати, ...хто народився в період з січня по грудень, ...хто грає в цю гру і тому подібне - це створює приємний хаос, коли всі намагаються помінятися місцями.

Варіант 2: Учні сідають на стільці в коло. Один учень стоїть у центрі кола, і його мета - дістатися до одного зі стільців. Він повинен винайти правило, згідно з яким учні, які сидять на стільцях, повинні помінятися місцями. Учні, на яких діє усне правило, швидко схоплюються і змінюють своє місце після його проголошення.

Приклад.: Поміняйтеся місцями усі ті,...

- хто себе добре почуває у класі
- у кого є друзі в класі
- які з нетерпінням чекали приходу в школу
- у кого є брати і сестри
- у кого зелені очі

Варіант 3: Перш ніж учні увійдуть до класу, напишіть на дошці таке твердження: «Вітер дме, він дме для всіх, хто любить _____». Потім попросіть учнів стати в коло перед чітко визначеним місцем, наприклад, перед їх стільцем або столом. Вибирається одна дитина, яка починає з середини кола і закінчує твердження на дошці (наприклад, «Для всіх, хто любить дивитися фільми, вітер дме, дме») кожен, хто згоден з його твердженням, повинен знайти нове місце в колі, включаючи учня, що стоїть в центрі. Хто залишиться без місця в зовнішньому колі, той переміщується в центр і завершує твердження.

Рефлексія:

- Що вам найбільше сподобалося в цій діяльності і чому?
- Як ви почувалися при цьому виді діяльності?
- Чи змінилися ваші емоції під час цієї діяльності?
- Що ви дізналися про своїх однокласників під час цієї діяльності?

Висновок: Ми хотіли б подякувати нашим учням за їх участь та зусилля. Було чудово бачити, як вони намагаються знайти нове місце, і що ми всі дізналися щось нове про інших учнів у класі. Ми дізналися, що кожен з нас унікальний, і водночас у всіх нас є щось спільне з іншими.

2. Творче знайомство

Тему діяльності додала Початкова школа Ліхардова 24 в місті Жиліна.

Матеріал: -

Опис діяльності: Кожен учень повинен придумати прикметник, що починається на ту ж букву алфавіту, що й і'мя та відрепетитувати короткий жест. Інший учень повторює це і додає своє ім'я з позитивним прикметником і жестом. Останній учень намагається повторити всі імена з прикметниками і жестами.

Наприклад:

- весела Вероніка (жест - плескання в долоні)

- амбітний Андрій (жест - задирання носа)

Рефлексія:

- Вам вдалося запам'ятати всі імена та жести?
- Що вам найбільше сподобалося в цій діяльності і чому?

Висновок: Ми хотіли б подякувати нашим учням за їх участь та зусилля. Тепер вони краще знають імена своїх друзів, і ми віримо, що вони почуватимуться комфортно в класі разом цілий рік. Кожне ім'я в нашому класі важливе, і ми будемо намагатися протягом усього року називати їх іменами, які нам подобаються.

3. Незакінчені речення

Тема діяльності була запропонована приватною початковою школою «Фелікс».

Матеріал: -

Опис діяльності: Ми починаємо вимовляти незакінчене речення. Завдання учнів - закінчити речення. Це може бути що завгодно – ми можемо зосередити їх увагу на тому хорошому, що їх оточує, познайомивши з їх мріями, бажаннями, мотивами і т. д.

Приклади речень, які ми можемо використовувати:

«Я вдячний за...»

«По дорозі до школи я помітив/помітила...»

«Якби у мене була чарівна паличка, я б змінив/змінила...»

«Якби я зловив/зловила золоту рибку, я б хотів/хотіла...»

«Якби у мене були крила, я б полетів/полетіла...»

«Якби мені довелося працювати на себе цілий день, я б...»

«У ресторані я б замовив/замовила...»

«Вчорашній день потішив мене...»

Рефлексія:

- Що вам найбільше сподобалося в цій діяльності і чому?
- Як ви почувалися при цьому виді діяльності?
- Що ви дізналися про своїх однокласників під час цієї діяльності?

Висновок: Ми хотіли б подякувати нашим учням за їх участь та зусилля. Було чудово, що ми всі дізналися щось нове про інших учнів у класі. Ми дізналися, що кожен з нас унікальний, і водночас у всіх нас є щось спільне з іншими.

РАНКОВІ КОЛА ДЛЯ ЗАСПОКОЄННЯ

Вступна інформація:

Ранкові кола, спрямовані на заспокоєння і розслаблення, допомагають учням регулювати свою нервову систему і справлятися зі стресом, напругою і занадто інтенсивними неприємними, але водночас і приємними емоціями. Дихальні вправи, які входять до складу цих ранкових кіл, також сприяють кращому зосередженню уваги, що безпосередньо покращує здатність засвоювати нову інформацію і вчитися. Вправи, зосереджені на наявності чогось чи когось, такі як пошук різних кольорів у кімнаті або зосередження уваги на почуттях, допомагають перенаправити увагу на теперішній момент і знизити рівень напруги. Діяльність і вправи в цьому блоці можна використовувати не тільки під час ранкових кіл, але і в будь-який час, коли окремим учням або всій команді потрібно заспокоїтися. Для учнів діяльність являє собою важливе джерело саморегуляції, яку при необхідності можна використовувати як в навчальному процесі та в школі, так і за її межами. Важливо знати, що часто буває необхідно відрепетирувати дії та більш тривалий досвід виконання вправ, щоб домогтися бажаного ефекту. Водночас необхідно з повагою поставитися до того, що якщо якісь вправи не підходять і не влаштовують окремих учнів, то це нормально.

Мета:

Довгострокова мета ранкових кіл у частині "Ранкові кола для заспокоєння" полягає в тому, щоб скласти для учнів перелік діяльностей та стратегій, які допоможуть їм заспокоїти свою нервову систему, коли вона виходить з рівноваги, і зміцнити віру в те, що заспокоєння є важливою частиною турботи про їх психічне здоров'я. Учні здатні визначити та продемонструвати принаймні два способи заспокоєння.

Мета кожного з ранкових кіл в цілому полягає в тому, щоб учні могли продемонструвати даний метод заспокоєння, заснований на вказівках вчителя.



Діяльність для ранкових кіл для заспокоєння:

1. Точкове дихання

Тема діяльності була запропонована
**Громадською організацією Rodič ľavou
zadnou.**

Матеріал: робочий лист для кожного учня
(додаток сторінка 119)

Опис діяльності: Учні будуть видані
робочі листи із зображеннями точок. Ми
супроводжуємо учнів під час виконання
вправи наступними інструкціями:

"Покладіть палець на цифру 10, зробіть гли-
бокий вдих, видихніть і повільно відпустіть
палець. Перемістіть палець на цифру 9,
зробіть глибокий вдих, видихніть і повільно
відпустіть палець. Перемістіть палець на
цифру 8...". І ми продовжимо повільний
зворотний відлік до 1.

Рефлексія:

- Чи сподобалася вам ця діяльність?
- Як відчувається ваше тіло після цієї вправи

(можете показати на пальцях від 1 до 5)?

- Як ви почувалися при цьому виді
діяльності?
- Чи допомогла вам ця вправа
заспокоїтися?
- Якщо ця вправа допомогла вам, коли
ми могли б виконати її в школі, щоб ви
заспокоїлися (наприклад, перед само-
стійною роботою, після перерви...)?

Висновок: Ми хотіли б подякувати нашим
учням за їх участь та зусилля. Ми дізна-
лися, що глибоке дихання та поступове
розслаблення можуть допомогти нам
заспокоїтися. Цілком нормально, якщо
хтось раптом виявить, що ця вправа йому
не допомогла - ми також спробуємо інші
заспокійливі вправи, і кожен зможе ви-
брати, яка з них йому допоможе. Ми
можемо використовувати цю вправу, коли
нам потрібно заспокоїтися, хай то перед
іспитом або після перерви.

2. Дихання за квадратом

Тема діяльності була запропонована
**Громадською організацією Rodič ľavou
zadnou.**

Матеріал: робочий лист для кожного учня
(додаток сторінка 120)

Опис діяльності: Учням будуть видані
робочі листи із зображенням квадрата. Їх
завдання - натиснути пальцем на точку з
написом "Почніть тут!" вгорі ліворуч. Ми
супроводжуємо учнів під час виконання
вправи наступними інструкціями:

"Зробіть глибокий вдих, приклавши палець
до точки, затримайте дихання і порахуй-
те до 4. На видиху повільно перемістіть
палець до наступної точки. Зробіть вдих,
приклавши палець до точки, затримайте
дихання і порахуйте до 4, і знову, з види-
хом, перейдіть до наступної точки. Знову
вдихніть, тримаючи палець на точці..." ми
продовжуємо інструктаж, поки вони не
обведуть пальцем всю коробку.

Якщо учням було незручно затримувати
дихання на 4 секунди, ми можемо легко
скоротити інтервал до 3 або 2.

Рефлексія:

- Чи сподобалася вам ця діяльність?
- Як відчувається ваше тіло після цієї
вправи (можете показати на пальцях від
1 до 5)?
- Як ви почувалися при цьому виді діяль-
ності?
- Чи допомогла вам ця вправа заспокої-
тися?
- Якщо ця вправа допомогла вам, коли
ми могли б виконати її в школі, щоб ви
заспокоїлися (наприклад, перед само-
стійною роботою, після перерви...)?

Висновок: Ми хотіли б подякувати нашим
учням за їх участь та зусилля. Ми дізна-
лися, що глибоке дихання та поступове
розслаблення можуть допомогти нам
заспокоїтися. Цілком нормально, якщо
хтось раптом виявить, що ця вправа йому
не допомогла - ми також спробуємо інші
заспокійливі вправи, і кожен зможе ви-
брати, яка з них йому допоможе. Ми
можемо використовувати цю вправу, коли
нам потрібно заспокоїтися, хай то перед
іспитом або після перерви.

3. Заспокійливі картки

Тема діяльності була запропонована
**Громадською організацією Rodič ľavou
zadnou.**

Матеріал: один або кілька типів робочих
листів з заспокійливими картками для кож-
ного учня (додаток на сторінках 122 – 130)

Опис діяльності: Учням будуть видані
робочі листи із заспокійливими картками
таким чином, щоб перед кожною дити-
ною була одна картка/картинка. Завдання
учнів - повільно малювати пальцем лінії
на зображенні і стежити за своїм вдихом і
видихом.

Ми можемо повторити вправу, використо-
вуючи іншу картинку, або обмінявшись кар-
тинками між учнями, а учні - одне з одним.

Рефлексія:

- Чи сподобалася вам ця діяльність?
- Як почувається ваше тіло після цієї вправи
(можете показати на пальцях від 1 до 5)?

- Як ви почувалися при цьому виді діяль-
ності?
- Чи допомогла вам ця вправа заспокої-
тися?
- Якщо ця вправа допомогла вам, коли
ми могли б виконати її в школі, щоб ви
заспокоїлися (наприклад, перед само-
стійною роботою, після перерви...)?

Висновок: Ми хотіли б подякувати нашим
учням за їх участь та зусилля. Ми дізнали-
ся, що зосередження уваги на малюванні
чи диханні може допомогти нам заспо-
коїтися. Цілком нормально, якщо хтось
раптом виявить, що ця вправа йому не
допомогла - ми також спробуємо інші за-
спокійливі вправи, і кожен зможе вибрати,
яка з них йому допоможе. Ми можемо
використовувати цю вправу, коли нам по-
трібно заспокоїтися, хай то перед іспитом
або після перерви.

4. 5, 4, 3, 2, 1

Тема діяльності була додана програмою "Емоційний компас".

Матеріал: -

Опис діяльності: Разом з учнями ми сідаємо прямо на стільці або на підлогу, схрестивши ноги, і просимо їх зосередитися на своєму диханні, дихати спокійно і глибоко, вдихати через ніс і видихати через рот. Потім ми приступаємо до виконання вправи 5, 4, 3, 2, 1. Завдання учнів полягає в тому, щоб подумки назвати 5 речей, які вони бачать, і зосередитися на їх формах, кольорах та інших деталях. Потім вони можуть закрити очі, переключити увагу і назвати 4 речі, які вони відчувають тілом і на дотик (наприклад, дотик ніг до землі, дотик рук до одягу і т.д.). Потім вони зосередяться і назвуть 3 речі, які вони чують, 2 речі, які вони відчувають носом або запахом, який вони можуть згадати, і 1 річ, яку вони відчувають ротом. Потім вони зроблять ще три глибокі вдихи і повільно видихнуть. Потім вони можуть повільно відкрити очі.

Рефлексія:

- Чи сподобалася вам ця діяльність?
- Як почувається ваше тіло після цієї вправи (можете показати на пальцях від 1 до 5)?
- Як ви почувалися при цьому виді діяльності?
- Чи допомогла вам ця вправа заспокоїтися?
- Якщо ця вправа допомогла вам, коли ми могли б виконати її в школі, щоб ви заспокоїлися (наприклад, перед самостійною роботою, після перерви...)?

Висновок: Ми хотіли б подякувати нашим учням за їх участь та зусилля. Ми дізналися, що зосередження уваги на наших почуттях може допомогти нам заспокоїтися. Ми попереджаємо їх, що нормально відчувати те саме до і після цієї вправи. Однак, якщо вони захочуть, вони також можуть спробувати цю вправу вдома, і, повторюючи її, можна посилити ефект. Якщо ця техніка допомагає нам, то вона особливо ефективна навіть при таких сильних емоціях, як страх, тривога, шок тощо.

5. Кольори

Тема діяльності була додана програмою "Емоційний компас".

Матеріал: -

Опис діяльності: Учням ми повідомляємо, що зараз ми разом виконаємо вправу, яка може допомогти їм заспокоїтися в той час, коли вони відчувають напругу в тілі або не можуть зосередитися. Завдання полягає в тому, щоб знайти, наприклад, 5 жовтих предметів навколо нас (або зелених, червоних...). Ми можемо поміняти 2-3 кольори та переконатися, що після закінчення вправи ми зафіксували свою увагу на наявності когось або чогось.

Рефлексія:

- Чи сподобалася вам ця діяльність?
- Як відчувається ваше тіло після цієї вправи (можете показати на пальцях від 1 до 5)?

- Як ви почувалися при цьому виді діяльності?
- Чи допомогла вам ця вправа заспокоїтися?
- Якщо ця вправа допомогла вам, коли ми могли б виконати її в школі, щоб ви заспокоїлися (наприклад, перед самостійною роботою, після перерви...)?

Висновок: Ми хотіли б подякувати нашим учням за їх участь та зусилля. Ми дізналися, що зосередження уваги на наших почуттях може допомогти нам заспокоїтися. Ми попереджаємо їх, що нормально відчувати те саме до і після цієї вправи. Однак, якщо вони захочуть, вони також можуть спробувати цю вправу вдома, і, повторюючи її, можна посилити ефект.

6. Напруга і розслаблення

Тема діяльності була додана програмою "Емоційний компас".

Матеріал: -

Опис діяльності: Разом з учнями ми сидимо прямо на стільцях або на підлозі, схрестивши ноги. Ми дозволяємо їм закрити очі і зробити глибокий вдих через ніс. На вдиху нехай вони стискають кулаки, напружують м'язи живота, піднімають плечі до вух і напружують все тіло, нехай це триватиме кілька секунд. Потім учні видихають через рот, одночасно повільно знімаючи напругу в тілі і дозволяючи плечам вільно опуститися. Повторіть цю вправу три рази.

Рефлексія:

- Чи сподобалася вам ця діяльність?
- Як почувається ваше тіло після цієї вправи (можете показати на пальцях від 1 до 5)?
- Що ви відчували, коли відчували стрес і розслаблялися?
- Чи допомогла вам ця вправа заспокоїтися?
- Якщо ця вправа допомогла вам, коли ми могли б виконати її в школі, щоб ви заспокоїлися (наприклад, перед самостійною роботою, після перерви...)?

Висновок: Ми хотіли б подякувати нашим учням за їх участь та зусилля. Ми дізналися, що спостереження за напругою і розслабленням в тілі може принести нам заспокоєння. Ми попереджаємо їх, що нормально відчувати те саме до і після цієї вправи. Однак, якщо вони захочуть, вони також можуть спробувати цю вправу вдома, і, повторюючи її, можна посилити ефект.

РАНКОВІ КОЛА ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ЕНЕРГІЇ

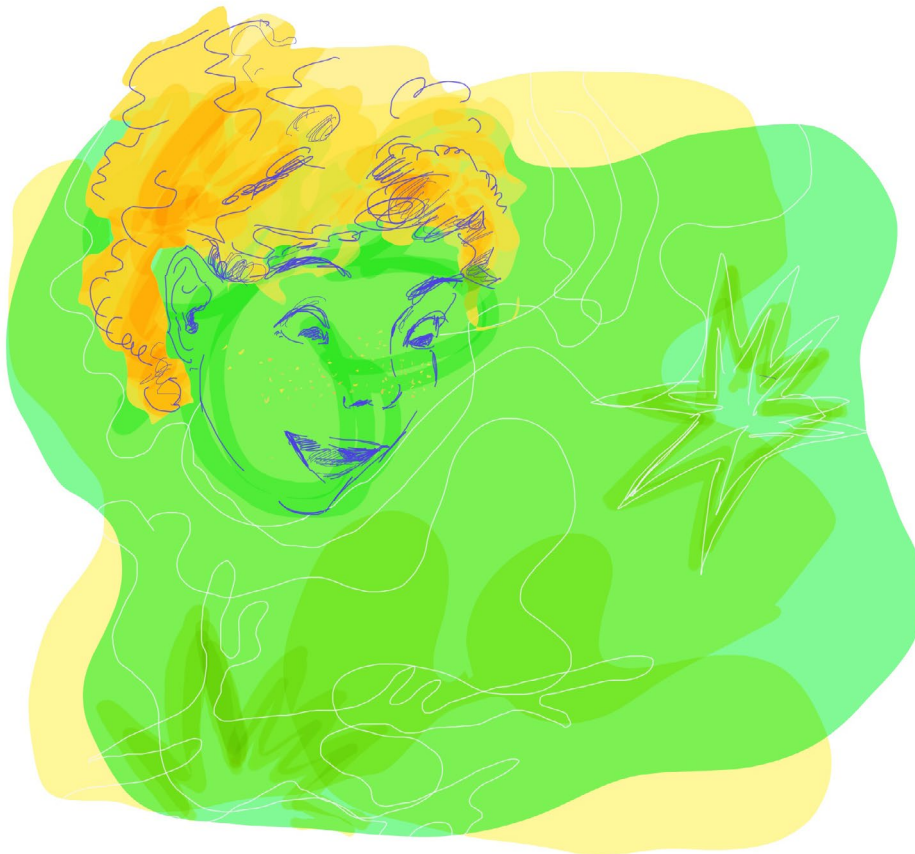
Вступна інформація:

Ранкові кола для підвищення енергії допомагають почати день активно і з позитивом. Фізична діяльність та динамічні вправи стимулюють кровообіг і сприяють виділенню ендорфінів, які покращують настрій і мотивацію, а також концентрацію і готовність до навчання. Ці ранкові кола сприяють створенню позитивної, активної атмосфери, що сприяє ефективному навчанню і позитивним відносинам між учнями одне з одним. Ці види діяльності, а також заспокійливі вправи можна використовувати й поза ранковими колами, коли окремим учням або всій команді необхідно підвищити рівень своєї енергії.

Мета:

Довгострокова мета ранкових кіл у частині "Ранкові кола для підвищення енергії" полягає в тому, щоб скласти портфоліо видів діяльності та стратегій для учнів, спрямованих на підвищення рівня їх енергії таким чином, щоб це відповідало їх поточним потребам. Учні можуть визначити та продемонструвати принаймні два способи підвищення рівня енергії.

Мета кожного з ранкових кіл в цій частині полягає в тому, щоб учні могли продемонструвати той чи інший метод підвищення свого енергетичного рівня, заснований на вказівках вчителя.



Види діяльності ранкових кіл для підвищення енергії:

1. Перегони

Тема для виду діяльності була запропонована початковою школою Мирова 67 в місті Жельєзовці.

Матеріал: -

Опис діяльності: Учні сідають в коло. Ми граємо у перегони. Кожен учень представляє коня на перегонах. Один з учнів або вчитель виступає в ролі диктора. За сигналом "Готовність, увага, старт" коні рушають з місця. Учні швидко лякають себе по стегнах через рівні проміжки часу. Заздалегідь ми домовляємося про окремі рухи, які будемо виконувати по заданому слову, вимовленому диктором. Наприклад: Міст - ми стукаємо руками по землі, Листя - ми тремося долонями, Бруд - ми легенько щипаємо себе за щоки і видаємо при цьому звуки, Дощ – ми хрустимо пальцями, Трибуна - ми кричимо "Вперед, вперед, вперед" і т. д. Між кожною командою ми лякаємо себе по стегнах - переходимо на галоп. Перед ціллю диктор оголошує: "Ціль наближається!" Ми прискорюємо темп і на фініші кричимо: "Ура!" В кінці ми зазвичай кричимо: "І ура на математику, читання,

письмо», і т.д. в залежності від того, який урок буде наступним.

Рефлексія:

- Чи сподобалася вам ця діяльність?
- Що вам найбільше сподобалось?
- Як ви почувалися при цьому виді діяльності?
- Якби ця вправа допомогла вам, коли б ми могли виконувати її в школі, щоб у вас було більше енергії (наприклад, після написання самостійної роботи, на початку дня...)?

Висновок: Ми хотіли б подякувати нашим учням за їх участь та зусилля. Було чудово бачити, як вони заряджаються енергією активним рухом. Цілком нормально, якщо хтось раптом виявить, що ця вправа йому не допомогла - ми спробуємо інші вправи для підвищення рівня енергії, і кожен зможе вибрати, яка з них йому допоможе. Ми можемо використовувати цю вправу, коли вони відчувають втому або потребують підтримки, наприклад, на початку дня або після тривалого сидіння на заняттях.

2. Магніти

Тема діяльності була запропонована спеціальною початковою школою-інтернатом Bentlakásos specialis Alapiskola у місті Філяково.

Матеріал: На початку учням пропонується пересуватися по зазначеній області, щоб заповнити її (жодне місце не повинно залишатися порожнім). Вони часто можуть змінювати напрямок і дивувати як себе, так і інших. Вони не повинні ні до кого торкатися. Ми також можемо додати правило, згідно з яким все відбувається без слів.

Потім слідують три етапи гри, в кожному з яких є по одному додатковому правилу. На кожному етапі слід виконувати не менше двох повторень. Загальна тривалість гри визначається залежно від потреб і настрою групи.

Етап 1: На першому етапі ми чергуємо швидкість ходьби (якомога швидше, якомога повільніше).

Етап 2: Ми говоримо учням: "Коли я задзвоню і назву номер, вашим завданням буде сформувати групи із заданою кількістю осіб".

Етап 3: Ми говоримо учням: "Коли я задзвоню, я називаю не лише кількість людей, а й ті частини тіла, до яких потрібно торкнутися в групі. Наприклад, мізинець лівої ноги."

Гру можна використовувати в будь-який час протягом навчального року і для поділу на групи.

Рефлексія:

- Чи сподобалася вам ця діяльність?
- Що вам найбільше сподобалось?
- Як ви почувалися при цьому виді діяльності? Вас щось потішило або здивувало? Чи є щось, що змушує вас сердитися чи сумувати?
- Чи була якась частина діяльності, яка була для вас важкою? Як ви з нею впоралися?

Висновок: Ми хотіли б подякувати нашим учням за їх участь та зусилля. Було чудово бачити, як вони заряджаються енергією від активного руху, перевіряючи, наскільки добре вони можуть працювати разом у групах, дотримуючись правил та створюючи різні цікаві групи. Цілком нормально, якщо хтось раптом виявить, що ця вправа йому не допомогла - ми спробуємо інші вправи для підвищення рівня енергії, і кожен зможе вибрати, яка з них йому допоможе. Ми можемо використовувати цю вправу, коли вони відчувають втому або потребують підтримки, наприклад, на початку дня або після тривалого сидіння на заняттях. Ми дізналися, що можемо організовуватися швидко і в ігровій формі, що, безумовно, стане в нагоді в класі для інших ігор і завдань.

3. Статуї

Тема діяльності була запропонована спеціальною початковою школою-інтернатом Bentlakásos specialis Alapiskola у місті Філяково.

Матеріал: Ноутбук/телефон, різні пісні та гонг або інше джерело звуку для оповіщення про сигнал "стоп".

Опис діяльності: Під час відтворення музики або співу пісні учні танцюють або рухаються по класу. При звучанні сигналу всі вони повинні перетворитися в статуї та "застигнути" в тому положенні, в якому знаходяться в цю хвилину. Таким чином, вони повинні стояти нерухомо, поки пісня не зазвучить знову. Залежно від атмосфери в групі, ми можемо використовувати динамічну божевільну музику або м'яку класику, або змінювати музичні стилі в рамках однієї гри.

Рефлексія:

- Чи сподобалася вам ця діяльність?
- Що вам найбільше сподобалось?
- Як ви почувалися при цьому виді діяльності? Вас щось потішило або здивувало? Чи є щось, що змушує вас сердитися чи сумувати?
- Якби ця вправа допомогла вам, коли б ми могли виконувати її в школі, щоб у вас було більше енергії (наприклад, після написання самостійної роботи, на початку дня...)?

Висновок: Ми хотіли б подякувати нашим учням за їх участь та зусилля. Було чудово бачити, як вони заряджаються енергією активним рухом. Цілком нормально, якщо хтось раптом виявить, що ця вправа йому не допомогла - ми спробуємо інші вправи для підвищення рівня енергії, і кожен зможе вибрати, яка з них йому допоможе. Ми можемо використовувати цю вправу, коли вони відчують втоми або потребують підтримки, наприклад, на початку дня або після тривалого сидіння на заняттях.

4. Віруси та вітамін

Тема діяльності була запропонована спеціальною початковою школою-інтернатом Bentlakásos specialis Alapiskola у місті Філяково.

Матеріал: Листочки для кожного учня, по 1 листочку із зображенням вітаміну та інші із зображенням вірусу (буде вирізано в додатку, на сторінках 131 - 132)

Опис діяльності: Роздаємо листочки. Ніхто не каже, що він витягнув. Всі гравці йдуть мовчки і дивляться одне одному в очі. Вітамін має завдання знищити віруси таким чином, що він непомітно підморгує їм одним оком. На кого вітамін "підморгує", вірус знищений та повинен присісти. Гра закінчується, якщо вітаміну вдається знищити всі віруси. Однак завдання вірусів полягає в тому, щоб під час гри виявити, хто є вітаміном. Якщо у якогось вірусу є підозра на вітамін (звичайно, не знищеного вірусу), він може дати про себе знати та вказати на нього пальцем. Якщо він вгадав, гра закінчується, але якщо він не вгадав, то його також знищують, він повинен присісти та гра продовжується.

Рефлексія:

- Чи сподобалася вам ця діяльність?
- Що вам найбільше сподобалось?
- Як ви почувалися при цьому виді діяльності? Вас щось потішило або здивувало? Чи є щось, що змушує вас сердитися чи сумувати?
- Якби ця вправа допомогла вам, коли б ми могли виконувати її в школі, щоб у вас було більше енергії (наприклад, після написання самостійної роботи, на початку дня...)?

Висновок: Ми хотіли б подякувати нашим учням за їх участь та зусилля. Було чудово бачити, як вони заряджаються енергією активним рухом. Цілком нормально, якщо хтось раптом виявить, що ця вправа йому не допомогла - ми спробуємо інші вправи для підвищення рівня енергії, і кожен зможе вибрати, яка з них йому допоможе. Ми можемо використовувати цю вправу, коли вони відчують втому або потребують підтримки, наприклад, на початку дня або після тривалого сидіння на заняттях.

5. Рухомий папір

Тема діяльності була запропонована спеціальною початковою школою-інтернатом Bentlakásos specialis Alapiskola у місті Філяково.

Матеріал: папір формату А4

Опис діяльності: Гра починається з того, що ми тримаємо в руках папір. На початку учнів попереджають, щоб під час гри вони були уважними та не завдавали шкоди однокласникам поблизу під час більш різких рухів. Потім ми починаємо довільно рухати папір, і завдання учнів - імітувати рух паперу. Ми можемо скласти його, підкидати, рухати з боку в бік, м'яти та підкидати в повітря. Через деякий час ми можемо вибрати добровольця, який визначатиме рухи паперу для усього класу.

Рефлексія:

- Чи сподобалася вам ця діяльність?
- Що вам найбільше сподобалось?

- Як ви почувалися при цьому виді діяльності? Вас щось потішило або здивувало? Чи є щось, що змушує вас сердитися чи сумувати?
- Якби ця вправа допомогла вам, коли б ми могли виконувати її в школі, щоб у вас було більше енергії (наприклад, після написання самостійної роботи, на початку дня...)?

Висновок: Ми хотіли б подякувати нашим учням за їх участь та зусилля. Було чудово бачити, як вони заряджаються енергією активним рухом. Цілком нормально, якщо хтось раптом виявить, що ця вправа йому не допомогла - ми спробуємо інші вправи для підвищення рівня енергії, і кожен зможе вибрати, яка з них йому допоможе. Ми можемо використовувати цю вправу, коли вони відчують втому або потребують підтримки, наприклад, на початку дня або після тривалого сидіння на заняттях.

6. Зелені, сині, червоні

Тема діяльності була додана програмою "Емоційний компас".

Матеріал: невеликі предмети трьох кольорів (кольорові обрізки, стрічки, намистини і т. д.)

Опис діяльності: Ми у довільному порядку присвоюємо кожному учневі один з трьох кольорів (наприклад, роздаємо кольорові обрізки, цукерки/стрічки, намистини і т.д., бажано, щоб перед ними було щось, що буде нагадувати їм про їх колір). Потім ми даємо учням інструкції, наприклад, синій - права рука піднята, зелений - встаньте, синій - встаньте, зелений - сядьте, червоний - обидві руки підняті і подібне. Таким чином, учні повинні зосередитися на інструкціях і водночас почати рухатися. Це добре підходить, навіть якщо ми змушуємо учнів сміятися - наприклад, ми просимо встати тих, хто вже стоїть, або дозволяємо одній групі підіймати одну руку, а іншій - іншу протягом більш тривалого проміжку часу. Коли учні вже знайомі з діяльністю, обраний учень може давати команди.

Рефлексія:

- Чи сподобалася вам ця діяльність?
- Що вам найбільше сподобалось?
- Як ви почувалися при цьому виді діяльності? Вас щось потішило або здивувало? Чи є щось, що змушує вас сердитися чи сумувати?
- Якби ця вправа допомогла вам, коли б ми могли виконувати її в школі, щоб у вас було більше енергії (наприклад, після написання самостійної роботи, на початку дня...)?

Висновок: Ми хотіли б подякувати нашим учням за їх участь та зусилля. Було чудово бачити, як вони заряджаються енергією активним рухом. Цілком нормально, якщо хтось раптом виявить, що ця вправа йому не допомогла - ми спробуємо інші вправи для підвищення рівня енергії, і кожен зможе вибрати, яка з них йому допоможе. Ми можемо використовувати цю вправу, коли вони відчують втому або потребують підтримки, наприклад, на початку дня або після тривалого сидіння на заняттях.

РАНКОВІ КОЛА ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ

Вступна інформація:

Життєстійкість - це здатність людини виходити зі складних ситуацій і обставин; це здатність використовувати свої внутрішні сили та зовнішні ресурси для подолання важких випробувань і повернення до того, що ми вважаємо важливим і про що дбаємо. Сьогодні про це говорять як про одну з ключових характеристик, що сприяють психічному здоров'ю. Ця здатність виробляється протягом усього життя, і хоча на неї впливають незалежні від нас фактори, її можна розвинути - навіть у школі. Однак слід мати на увазі, що це дуже індивідуальний і тривалий процес, і його комплексне розуміння вимагає систематичного і довгострокового підходу. Однак у цьому розділі ви знайдете кілька видів діяльності, спрямованих на підтримку деяких факторів, що сприяють розвитку життєстійкості:

- розуміння ресурсів та стратегій подолання складних емоцій
- виявлення переживань, пов'язаних з успіхом і гордістю
- посилення усвідомлення подяки
- зосередження на майбутньому та цілях
- заохочення участі та активної залученості

Водночас всі вправи з цього керівництва так чи інакше виконують мету підтримки життєстійкості дитини, оскільки вони спрямовані на зміцнення взаємин, саморегуляцію і вміння справлятися з емоціями, а також на регулювання нервової системи.

Мета:

Довгострокова мета ранкових кіл у частині "Ранкові кола для підтримки життєстійкості" полягає в тому, щоб створити точки опори для кожного з ключових факторів стійкості учнів.

Мета ранкових кіл в цій частині полягає в тому, щоб учні могли:

- назвати, за що вони відчувають вдячність протягом певного періоду часу (день, тиждень);
- назвати приклади ситуацій, коли вони відчували гордість за свій успіх або за те, в чому вони досягли успіху;
- назвати реалістичні цілі на певний період часу (день, тиждень);
- визначити та продемонструвати принаймні 2 способи боротьби зі складними емоціями;
- розділити свої щоденні завдання на менші, в керовані часові інтервали та етапи;
- визначити принаймні одну людину у своєму житті, якій вони довіряють і знають, до кого звернутися, якщо це необхідно.



Види діяльності для ранкових кіл для підвищення життєстійкості:

1. Моменти радості та вдячності

Тема діяльності була додана програмою "Емоційний компас".

Матеріал: -

Опис діяльності/рефлексія: Ми сидимо в колі з учнями. Завдання кожної дитини (бажано, щоб ми теж взяли в цьому участь) - продумати питання:

- Що зробило вас щасливими минулого тижня?
- За що ви вдячні?
- Який ваш внесок в це?
- Чого ви чекаєте від наступних кількох днів?

Хто хоче, може поділитися своїми відповідями. Ми дбаємо про те, щоб кожній зацікавленій особі була надана можливість висловитися. При необхідності ми можемо почати ділитися самі або закінчити коло своїми відповідями. Якщо учням зручніше, вони можуть поділитися своїми відповідями в парах/невеликих групах.

Висновок: Дякуємо учням за те, що поділилися своїм досвідом. Ми скажемо їм, що для того, щоб почувати себе добре і задоволено в житті, важливо помітити, коли ми відчуваємо себе задоволеними, щасливими чи вдячними. Це також допомагає нам вирішувати складніші для нас моменти та ситуації.

2. Обмін досягненнями та цілями

Тема для виду діяльності була запропонована початковою школою Мирова 67 в місті Жельєзовці.

Матеріал: -

Опис діяльності: Ми сидимо в колі з учнями. Кожен учень ділиться одним досягненням за попередній день або тиждень і ставить мету на сьогодні.

Рефлексія:

- Чи сподобалася вам ця діяльність?
- Як ви почувалися при цьому виді діяльності?

- Чи була якась частина діяльності, яка була для вас важкою? Як ви з нею впоралися?
- Які з цілей або досягнень інших учнів здалися вам цікавими та чому?

Висновок: Ми хотіли б подякувати нашим учням за їх участь та за те, що вони відкрито діляться своїми досягненнями та цілями. Ми дізналися, що у кожного з нас є здібності, якими ми пишаємося, і що ми можемо ставити цілі, які рухають нас вперед. Ми закликаємо учнів продовжувати підтримувати одне одного.

3. Чого хочуть діти?

Тема діяльності була додана програмою "Емоційний компас".

Матеріал: відповідно до ідей та пропозицій учнів

Опис діяльності: Учнів запитують, яким, на їхню думку, має бути зміст ранкових кіл - що вони хотіли б робити та як проводити такі ранкові кола регулярно. Ця дія може бути абсолютно довільною (наприклад, спільний сніданок, спільне чаювання, прослуховування музики, танці, зарядка, читання спільної книги...). Можна зібрати кілька пропозицій і змінити ранкові кола таким чином, щоб заняття чергувалися, або ж кожен учень може створити своє власне ранкове коло - варіантів безліч.

Рефлексія:

- Чи сподобалася вам ця діяльність?
- Як ви почувалися при цьому виді діяльності?
- Вам було легко чи важко придумати ідеї?
- Які ідеї вам сподобалися? Чи легко було домовитися, що будемо робити у нашому класі?

Висновок: Ми хотіли б подякувати учням за їх участь і за те, що вони запропонували ідеї для всього класу. Важливо, щоб у нашому класі кожен мав місце сказати те, що для нього важливо, і щоб ми всі відчували себе комфортно разом. На закінчення ми обговоримо з учнями, коли і як ми будемо реалізовувати узгоджені ідеї.

4. Планування дня

Тема для виду діяльності була запропонована початковою школою Мирова 67 в місті Жельєзовці.

Матеріал: -

Опис діяльності: Ми сидимо в колі з учнями. Разом ми плануємо основні види діяльності та завдання на день, запрошуючи всіх, хто хоче внести свої пропозиції. Якщо ідей більше, ніж може бути реалізовано в даний день, ми можемо перенести деякі з них на наступні дні тижня або проголосувати за них в класі.

Рефлексія:

- Чи сподобалася вам ця діяльність?
- Як ви почувалися при цьому виді діяльності?
- Вам було легко чи важко придумати ідеї?
- Які ідеї вам сподобалися? Чи легко було домовитися, що будемо робити у нашому класі?

Висновок: Ми хотіли б подякувати учням за їх участь і за те, що вони запропонували ідеї для всього класу. Важливо, щоб у нашому класі кожен міг сказати те, що для нього важливо, і щоб ми всі відчували себе комфортно разом. Нарешті, ми обговоримо з учнями, коли і як ми будемо реалізовувати узгоджені ідеї.

5. Моя система безпеки

Тема діяльності була додана програмою "Емоційний компас".

Матеріал: Робочий лист для кожного учня (додаток 134)

Опис діяльності: Для початку ми пояснимо учням, що на цьому ранковому колі вони створять свою власну мережу безпеки з людей, яким вони можуть довіряти і які зможуть допомогти їм, коли їм буде важко, некомфортно або вони стануть, наприклад, жертвою/свідком цькування. Ми роздаємо їм робочі листи. Їх завдання полягатиме в тому, щоб намалювати/написати у віконцях імена людей, яким вони довіряють і до яких вони можуть звернутися за допомогою, коли вона їм знадобиться. Це люди, які тримають нас, як мережу, щоб ми не впали, коли нам буде важко. Ми підкреслюємо, що кількість людей не має значення і можна не заповнювати всі вікна, але важливо, щоб кожен намалював хоча б одну людину.

Рефлексія:

- Чи сподобалася вам ця діяльність?
- Як ви почувалися при цьому виді діяльності?
- Чому ви намалювали саме цю людину/цих людей?
- Якими якостями володіє людина/люди, яку/яких ви намалювали?
- Як вони можуть допомогти вам, коли вам це потрібно?

Висновок: Ми підкреслюємо, що щоразу, коли з нами трапляється щось неприємне, ми не повинні залишатися з цим на самоті, а повинні звернутися до дорослого, якому ми довіряємо. Ми також розглянемо інші джерела підтримки (наприклад, ті, що існують у шкільних процесах), до яких вони можуть звернутися, якщо їм потрібна допомога.

6. Історія із зім'ятою банкнотою

Тему діяльності додала Початкова школа
Тюльпанова, Нітра.

Матеріал: одна справжня банкнота (наприклад, 10 євро) або її імітація, друкований текст оповідання "Справжня цінність" (додаток сторінка 141), стільці, розставлені по колу

Опис діяльності: Учні сідають в коло. Учитель бере банкноту і показує її всім учням. Він запитує: "Кому потрібна ця банкнота?" Потім він продовжує, зминаючи банкноту і перепитує: "Хто все ще хоче її отримати?" Потім вчитель зачитує коротку розповідь про зім'яту банкноту. Вчитель просить добровольців поділитися своїми історіями під час обговорення через кілька хвилин, коли вони відчували себе "розчавленими" або "розтоптаними", і як вони усвідомили свою справжню цінність, незважаючи на ці ситуації. Вчитель заохочує позитивні та підтримуючі відповіді інших учнів.

Рефлексія:

- Чи сподобалася вам ця діяльність?
- Як ви почувалися при цьому виді діяльності?
- Чи нагадує ця історія якусь ситуацію з вашого життя?
- Якщо ви вже потрапляли у важку ситуацію, коли вам було неприємно, чи були у вас люди, які цінували вас незалежно від обставин, які вас підтримували чи допомагали?
- Якби сьогодні з вами сталося щось неприємне, чи є навколо вас люди, які б підтримали вас?
- Чи є у вашому житті люди, яких ви поважаєте і цінуєте? Що ви в них цінуєте?

Висновок: Ми підкреслюємо, що кожна людина має свою цінність. Щоразу, коли з нами трапляється щось неприємне, ми не повинні залишатися на самоті, а повинні звернутися до дорослого, якому довіряємо. Ми також розглянемо інші джерела підтримки (наприклад, ті, що існують у шкільних процесах), до яких вони можуть звернутися, якщо їм потрібна допомога.

7. Мені страшно, але...

Тему діяльності запропонувала Спеціальна початкова школа-інтернат Bentlakásos specialis Alapiskola у місті Філяково.

Матеріал: ручка, папір, дошка/папір для фліпчарта та крейда/маркер для фліпчарта.

Опис діяльності: Почнемо з короткої розмови про те, що страх - це природна і корисна емоція. Ми всі чогось боїмося, і деякі наші страхи ми подолали. Зараз ми поговоримо про те, чого люди бояться в дитинстві. Ми можемо перерахувати ще більше варіантів - спортивні заходи, громадські заходи, природні явища, предмети і т.д. Наприклад, вони можуть боятися їзди на велосипеді, знайомитися з новими людьми, темряви і т. д. Потім кожному дається 3-5 хвилин на те, щоб записати на папері те, чого він боявся в дитинстві і чого більше не боїться. Діти також записують, що допомогло їм подолати свій страх. Після закінчення часу для запису учні поділяться своїми дитячими страхами, а також практиками та стратегіями, які допомогли їм їх подолати. Ми записуємо ці стратегії на дошці/фліпчарті. Ми можемо доповнити і вдосконалити деякі стратегії таким чином, щоб з'явилася більшість з наступних стратегій:

- підтримка інших (спільне виконання завдання, словесне заохочення, зацікавленість іншого);
- раціональне мислення, стратегії подолання, засновані на логічному і аналітичному мисленні і розумінні (наприклад, в озері не плаває небезпечна

риба, грім - це всього лише сильний звук, який не заподіює мені болю, ймовірність того, що відбудеться та чи інша подія, дуже мала і т. д.);

- повторення, практика і вдосконалення в чомусь;
- заспокійливі види діяльності (релаксація, дихальні вправи і т.д.).

Рефлексія:

- Скільки страхів ви подолали? Чи використовували ви якусь із згаданих стратегій?
- Чи можна застосувати деякі з цих стратегій до тих страхів, які ви відчуваєте сьогодні?
- Чи є у вас людина, річ або вид діяльності, які допомагають вам справлятися з тривогою?
- Якщо ми не знаємо, чого боїмося, ми називаємо це тривогою. Який метод чи вправу ми можемо під час неї використовувати?
- Що нового ви навчилися і як можете використовувати це в повсякденному житті або в школі?

Висновок: Учням нагадають, що в їхньому житті були ситуації, коли вони відчували страх або тривогу. Ми дізналися, що існують способи та вправи, які можуть допомогти нам впоратися з цими складними емоціями. Ми рекомендуємо учням вибрати принаймні два методи або вправи, які вони хотіли б спробувати, і тренувати їх, коли вони відчувають занепокоєння або страх.

8. Чотирилиста конюшина

Тему діяльності запропонувала Спеціальна початкова школа-інтернат Bentlakásos specialis Alapiskola у місті Філяково.

Матеріал: чотирилиста конюшина для всіх (додаток сторінка 142), необхідно надрукувати в кількості 1 чотирилистої конюшини для 4 учнів

Опис діяльності: Ми почнемо діяльність з того, що поговоримо про той факт, що кожен з нас володіє різними навичками і вміннями, які можуть сприяти спільній роботі. Деякі навички ми демонструємо в школі і знаємо про них, деякі навички ми застосовуємо вдома, у вільний час і так далі. Нам не обов'язково досягати успіху у всьому, природно, що деякі здібності і характеристики нам ближче, ніж інші. Важливо те, що ми можемо працювати з іншими людьми і доповнювати одне одного.

Кожен повинен подумати про вміння або здібності, які, на його думку, розвинені в ньому самому, в яких він відчуває себе сильним, а також про приклад, на якому він продемонстрував ці навички. Це може бути що завгодно, наприклад, співпраця в класі, догляд за дітьми або тваринами, художні навички, іноземні мови, робота з комп'ютером, виготовлення або ремонт чого-небудь, організація свята, заняття спортом або кулінарія. Потім в центрі кола розкладається чотирилиста конюшина.

Завдання полягає в тому, щоб створилася група чотирьох учнів біля кожної чотирилистої конюшини так, щоб у кожного з чотирьох учнів були різні навички. Кожен з чотирьох запише свої навички в одному листочку. Учні діляться тим, коли вони використовували ці навички. Вони також можуть спробувати придумати назву для своєї чотирилистої конюшини та якусь діяльність, яку вони могли б запропонувати класу/школі разом.

Рефлексія:

- Чи було важко знайти людей з різними навичками, чи пошук тих, хто підходить саме вам, пройшов легко?
- Ви були здивовані чи дізналися щось нове про когось, чого раніше не знали?
- Чи змогли ви навести приклад, який би показав, що у вас є необхідна навичка?

Висновок: Ми хочемо підкреслити учням, що у кожного з нас є свої здібності і вміння, в яких він досягає успіху і які він може запропонувати іншим (в школі, в класі, вдома...). Ми не зобов'язані бути найкращими у всьому, але коли ми усвідомлюємо, що ми робимо добре, ми можемо пишатися тим, що вміємо робити, і водночас визначати, що ми хочемо розвивати та вдосконалювати, і шукати людей, які можуть підтримати нас у тому що ми робимо добре.

9. Цитати

Тема діяльності була запропонована **приватною початковою школою "Фелікс"**.

Матеріал: відповідні цитати

Опис діяльності: Принесіть із собою цікаву цитату або ряд цитат. Поговоріть про них. Поговоріть про них разом.

Приклади цитат:

"Спостерігайте за навколишнім світом ясними очима, бо найбільші таємниці завжди ховаються в найнесподіваніших місцях. Ті, хто не вірить у чудеса, ніколи їх не побачать". Роальд Даль у фільмі "Чарлі і шоколадна фабрика"

"Бути несхожим на інших - це не так вже й погано. Це означає, що ти досить хороший, щоб бути самим собою."

Дж. К. Роулінг у ролі Луни Лавгуд у книзі "Гаррі Поттер"

"Не дозволяй тому, чого ти не можеш зробити, перешкодити тобі робити те, що ти можеш." - Джон Вуден

"Роби, що можеш, використовуючи те, що у тебе є, там, де ти є." - Теодор Рузвельт
"Ніхто не ідеальний - ось чому олівці мають гумки."

Рефлексія:

- Чи сподобалися вам ці цитати?
- Вони вам зрозумілі?
- Погоджуетесь з ними чи ні? Чому?
- Чи нагадують щось у вашому житті?
- Що це були за люди, як ви до них зверталися? Що вони тоді відчували?
- Що нового ви навчилися і як можете використовувати це в повсякденному житті або в школі?

Висновок: Ми хотіли б подякувати учням за те, що вони поділилися своїми думками та поглядами на наведені цитати. Іноді потрібно черпати натхнення від цікавих або мудрих людей. Водночас важливо формулювати свою думку і цікавитися думкою інших.

РАНКОВІ КОЛА ДЛЯ ЗМІЦНЕННЯ ВІДНОСИН

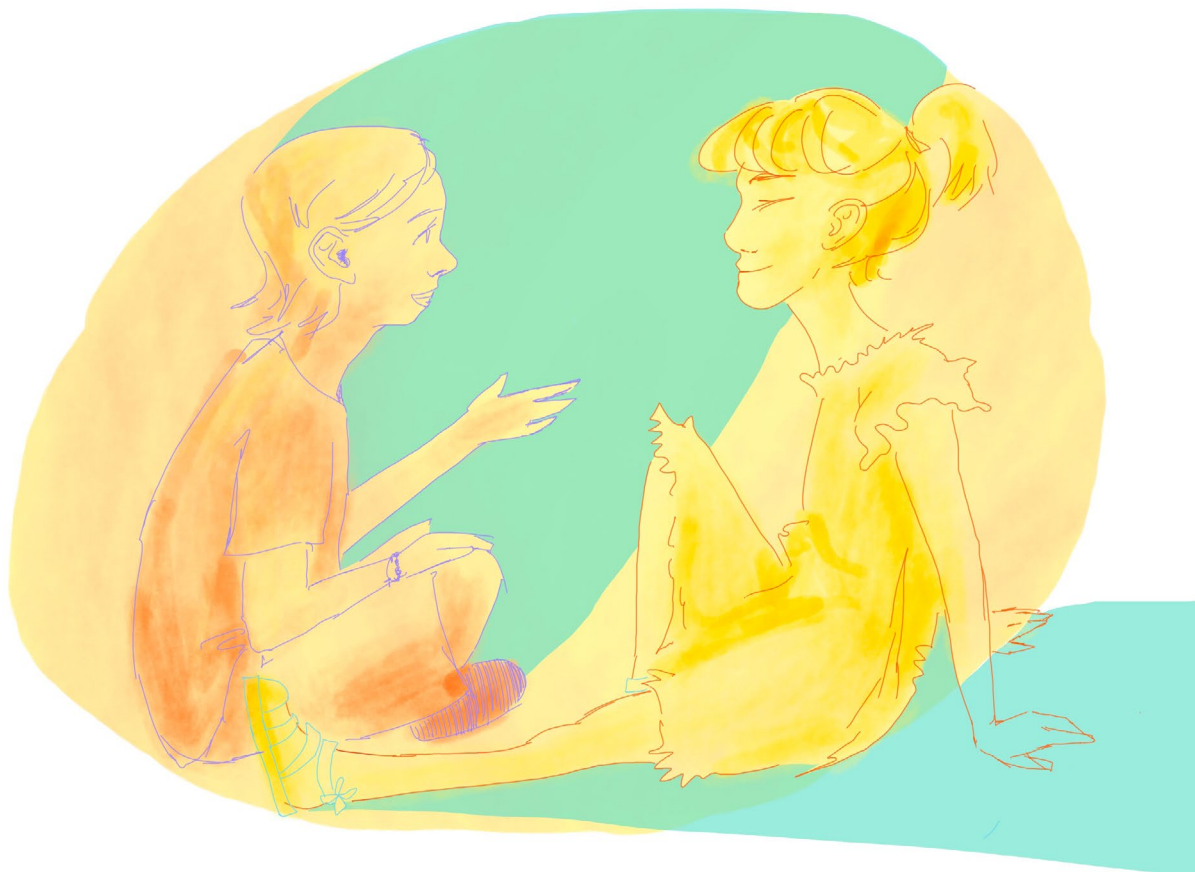
Вступна інформація:

Ранкові кола для зміцнення взаємин сприяють розвитку взаємної довіри та емпатії серед учнів і створюють безпечну і сприятливу обстановку, в якій кожен відчуває себе прийнятим і шанованим. Розвиток емпатії допомагає краще розуміти емоції та потреби ваших однокласників та реагувати на них, що зменшує конфлікти та сприяє формуванню здорових та якісних стосунків. Міцні стосунки в класі згодом підвищують мотивацію та залучення учнів і формують основу позитивної атмосфери, що сприяє ефективному навчанню та психічному здоров'ю.

Мета:

Довгостроковою метою ранкових кіл у частині "Ранкові кола для покращення відносин" є розвиток якісних і здорових відносин в класі за допомогою занять, спрямованих на розвиток емпатії, довіри, просоціальної поведінки, знайомство одне з одним і досягнення спільних цілей.

Мета ранкових кіл у цій частині полягає в тому, щоб учні могли визначити і продемонструвати поведінку, яка призводить до підтримки однокласників і однокласниць і зміцнення взаємин.



Види діяльності для ранкових кіл для зміцнення відносин:

1. Малювання на спині

Тема для виду діяльності була запропонована початковою школою **Мирова 67 в місті Жельєзовці**.

Матеріал: розслаблююча музика

Опис діяльності: Учні сідають в коло так, щоб до них спиною сидів один з однокласників. Під час слухання розслаблюючої музики кожна дитина малює на спині однокласника, що сидить перед ним. Ми малюємо прості картинки, букви, цифри, смайлики і т. д. Ми можемо поступово написати якесь слово, і однокласник спробує його вгадати. Ми можемо малювати обома руками одночасно (наприклад, у формі серця), тим самим задіюючи і активізуючи обидві півкулі головного мозку. Діяльність

спрямована на заспокоєння, взаємне почуття, усвідомлення дотику іншої людини. Альтернативний варіант: якщо ми розуміємо, що таке розташування сидячих місць не всім сподобається, учні можуть розбитися на пари і малювати по черзі.

Рефлексія:

- Чи сподобалася вам ця діяльність?
- Що було приємніше - дозволити малювати на своїй спині або малювати на спині іншої людини?
- Як ви почувалися при цьому виді діяльності? Вас щось потішило або здивувало?

Висновок: Ми хотіли б подякувати нашим учням за їх участь та співпрацю.

2. Паперова кулька

Тема для виду діяльності була запропонована початковою школою Мирова 67 в місті Жельєзовці.

Матеріал: папір, ручки

Опис діяльності: Кожен учень пише своє ім'я на папері. Папір зімне. Учні пропонують пограти в паперові "сніжки". Давайте включимо музику. Поки звучить музика, ми граємо у сніжки. Коли музика змовкає, всі перетворюються в статуї. Потім за інструкцією кожен учень знайде паперову кульку і сяде в коло. Учні читають ім'я учня на аркуші паперу. Перед ними стоїть завдання сказати однокласнику щось приємне, позитивне.

Рефлексія:

- Чи сподобалася вам ця діяльність?
- Що вам найбільше сподобалось?
- Як ви почувалися при цьому виді діяльності?
- Чи сподобалися вам добрі слова від інших людей?
- Що нового ви дізналися?

Висновок: Ми хотіли б подякувати учням за їх участь та високу оцінку одне одного. Ми дізналися, як приємно бути добрим і доброзичливим до інших. Ми закликаємо учнів щодня знаходити моменти, коли вони можуть бути добрими ДО ІНШИХ.

3. Зебра

Тема діяльності була запропонована приватною початковою школою "Фелікс".

Матеріал: комп'ютер, ноутбук, підключення до Інтернету, відеопроєктор, відео: www.youtube.com/watch?v=n5yn7V5QOAE

Опис діяльності: Ми надішлемо відео учням за прикріпленням посиланням.

Рефлексія:

- Чи сподобалася вам ця діяльність?
- Як ви почувалися при цьому виді діяльності?
- Чи змінилися ваші емоції під час цієї діяльності?

- Ви коли-небудь відчували себе зеброю на відео?
- Ви коли-небудь хотіли володіти якоюсь особливою рисою характеру або здатністю? Якою?
- Що такого унікального і цінного ви приносите в клас, кожен з вас? Що інші цінують у вас, за що хвалять вас?

Висновок: Ми хотіли б подякувати учням за те, що вони поділилися своїми думками та поглядами на відео. Ми навчилися, завдяки тому що ми унікальні, ми можемо вчитися одне у одного і надихати одне одного. Ми заохочуємо учнів цінувати унікальність самих себе та інших людей.

4. Гра довіри

Тема діяльності була запропонована спеціальною початковою школою-інтернатом Bentlakásos specialis Alapiskola у місті Філяково.

Матеріал: стільці, лава, шарф

Опис діяльності: Учні разом долають смугу перешкод у класі. Вони можуть використувати все, що у них є в класі, наприклад стільці, лавки, сумки і т. д. Одному учневі зав'яжуть очі шарфом, щоб він нічого не бачив, і ним керуватимуть інші. Інші учні стають в коло навколо учня з шарфом. Вони трохи закручують його в колі, так що він не знає, де він знаходиться. Потім він вибирає когось, хто буде для нього навігатором. Навігатор направляє незрячого однокласника через різні перешкоди в класі. Які перешкоди зустрінуться їм на дорозі, залежить від навігатора, а також від того, що вони виявлять разом з однокласником. Коли вони переходять через перешкоди, учні міняються місцями. Гра

закінчується, коли всі по черзі виступають як в ролі керманіча, так і в ролі керованого.

Рефлексія:

- Що вас найбільше вразило в сьогоднішньому виді діяльності та чому?
- Як ви почувалися при цьому виді діяльності?
- Чи змінилися ваші емоції під час цієї діяльності?
- Чи було важко комусь, коли ним керував однокласник або коли він керував однокласником? Як ви з цим впоралися?
- Що нового ви навчилися і як можете використовувати це в повсякденному житті або в школі?

Висновок: Ми хотіли б подякувати нашим учням за їх участь, співпрацю та підтримку. Ми дізналися, як важливо довіряти одне одному, вміти покладатися на інших, коли ми їх потребуємо, і разом долати перешкоди.

5. Дві правди і брехня

Тема діяльності була надана Початковою школою за адресою Тюльпанова, 1, Нітра.

Матеріал: папір, ручка

Опис діяльності: Кожен пише на аркуші паперу два правдиві і одне неправдиве твердження про себе. Папери поміщають в один контейнер/пакет і поступово витягують. Учні вгадують 2 інформації: хто є автором і яке твердження є брехнею. Друга можливість полягає в тому, що учні знають, хто написав твердження, тому вони припускають лише неправдиву інформацію.

Рефлексія:

- Що вас найбільше вразило в сьогоднішньому виді діяльності та чому?
- Як ви почувалися при цьому виді діяльності?
- Чи важко було зрозуміти, що було брехнею, а що правдою?
- Що ви дізналися про своїх однокласників під час цієї діяльності?

Висновок: Ми хотіли б подякувати нашим учням за їх участь та зусилля. Було чудово, що ми всі дізналися щось нове, чого ще не знали про інших учнів у класі, або що ми вже багато знаємо одне про одного і добре знаємо одне одного.

6. Добросердечна фея

Тема діяльності була запропонована спеціальною початковою школою-інтернатом Bentlakásos specialis Alapiskola у місті Філяково.

Матеріал: кольорові фломастери, кольорові картки (квадрати/прямокутники з кольорового паперу), коробка

Опис діяльності: Учням скажемо, що їх завдання - написати своє ім'я на папері або на кольоровій картці, скласти папір і покласти її в коробку. Потім вони витягують картки з коробки, але не можуть нікому сказати, яке ім'я вони витягли. Потім ми пояснимо учням, що їх завдання в цей день або протягом усього тижня буде полягати в тому, щоб бути добросердечною феєю того, чиє ім'я вони витягли. Наприклад, це може означати, що вони будуть піклуватися про іншого однокласника і допомагати йому в тому, чого він потребує, захищати його, ставитися до нього по-доброму.

Як вчителі, ми складемо список, хто для кого є найдобрішою феєю. Протягом дня або тижня ми спостерігаємо за учнями,

щоб переконатися, що вони дотримуються інструкцій. Під час ранкового кола в кінці робочого дня або на наступний день слідує оцінка і рефлексія.

Рефлексія:

- Кого ви витягли - чиєю добросердечною феєю ви були?
- Ви дізналися протягом дня, хто ваша добросердечна фея?
- Чи сподобалася вам ця діяльність?
- Що вам найбільше сподобалось?
- Як ви почувалися при цьому виді діяльності?
- Чи були у вас ідеї та можливості допомогти однокласнику, ім'я якого ви витягли?
- Що нового ви навчилися і як можете використовувати це в повсякденному житті або в школі?

Висновок: Ми хотіли б подякувати нашим учням за їх участь, співпрацю та підтримку. Ми дізналися, як приємно бути добрим і доброзичливим до інших. Ми закликаємо учнів щодня знаходити моменти, коли вони можуть бути добрими ДО ІНШИХ.

7. Досвід

Тема діяльності була запропонована приватною початковою школою "Фелікс".

Матеріал: -

Опис діяльності: Ми пояснимо учням, що сьогодні ми будемо говорити про враження від свята/вихідних/попереднього дня, але, можливо, трохи інакше, ніж вони звикли. Ми можемо виконувати цей вид діяльності у чотирьох різних варіантах:

Варіант 1 - Напис: Кожна дитина придумує напис для свого досвіду. Мета полягає в тому, щоб описати це і в той же час придумати щось цікаве, щоб інші хотіли дізнатися більше. Потім може послідувати ряд питань від однокласників. На цьому етапі у кожного з них є певна кількість питань, які потрібно використовувати, щоб дізнатися якомога більше інформації про досвід іншого однокласника.

Варіант 2 - Одне слово: Кожна дитина придумує одне слово, що описує її досвід. Цей варіант також допомагає учням усвідомити, які слова є ключовими в нашому спілкуванні.

Варіант 3 - Бінго: Ми заздалегідь готуємо робочий лист, на якому пишемо різні твердження (хтось їв морозиво, хтось був у кіно, хтось ночував поза домом - звертаємо увагу на те, щоб твердження були різнома-

нітними в культурному і соціально-економічному сенсі і щоб кожна дитина знайшла себе принаймні в одному з них). Потім ми роздаємо по робочому листу кожному учневі в класі. Їх завдання - ставити питання та знайти людей, яким підходить це речення, і написати їх ім'я до даного віконечка.

Варіант 4 - Який? Яка? Яке?: Завдання учнів полягає в тому, щоб описати свій досвід, використовуючи 3 прикметники. Вони можуть використати запитання : Який? Яка? Яке?

Рефлексія:

- Чи сподобалася вам ця діяльність?
- Що вам найбільше сподобалось?
- Як ви почувалися при цьому виді діяльності?
- Чи була якась частина діяльності, яка була для вас важкою? Як ви з нею впоралися?
- Чи дізналися ви про інших щось нове для себе або знайшли щось спільне? Що це було?

Висновок: Ми хотіли б подякувати нашим учням за їх участь та зусилля. Було чудово, що ми всі дізналися щось нове, чого ще не знали про інших учнів у класі, або що ми вже багато знаємо одне про одного і добре знаємо одне одного. Ми дізналися, що кожен з нас унікальний, і водночас у всіх нас є щось спільне з іншими.

8. Подібність і відмінність

Тема діяльності була надана Початковою школою за адресою Тюльпанова, 1, Нітра.

Матеріал: папір, олівці

Опис діяльності: Учні у довільному порядку розбиваються на пари. Перед парами стоїть завдання знайти 5 речей, в яких вони схожі одне на одного, і 5 речей, в яких вони відрізняються одне від одного. Вони можуть допомогти собі за допомогою тематичних рубрик: сім'я, розваги, кільця, шкільні предмети, відвідані країни, музика і т. д.

Рефлексія:

- Чи сподобалася вам ця діяльність?
- Що вам найбільше сподобалось?
- Як ви почувалися при цьому виді діяльності?
- Що Вам було знайти легше, а що важче? Подібність чи відмінність?
- Що ви дізналися про своїх однокласників під час цієї діяльності?

Висновок: Ми хотіли б подякувати нашим учням за їх участь та зусилля. Було чудово, що ми всі дізналися щось нове, чого ще не знали про інших учнів у класі, або що ми вже багато знаємо одне про одного і добре знаємо одне одного. Ми дізналися, що кожен з нас унікальний, і водночас у всіх нас є щось спільне з іншими.

9. Киньте кубик

Тема для виду діяльності була запропонована початковою школою Мирова 67 в місті Жельєзовці.

Матеріал: робочий лист для класу (додаток сторінка 136)

Опис діяльності: Ми сидимо в колі з учнями. Учні поступово кидають кубик і виконують завдання, зазначені в плані.

Рефлексія:

- Чи сподобалася вам ця діяльність?
- Що вам найбільше сподобалось?
- Як ви почувалися при цьому виді діяльності?

- Чи дізналися ви про інших щось нове для себе або знайшли щось спільне? Що це було?

Висновок: Ми хотіли б подякувати нашим учням за їх участь та зусилля. Було чудово, що ми всі дізналися щось нове, чого ще не знали про інших учнів у класі, або що ми вже багато знаємо одне про одного і добре знаємо одне одного. Ми дізналися, що кожен з нас унікальний, і водночас у всіх нас є щось спільне з іншими.

10. Справа від мене сидить...

Тема діяльності була надана Початковою школою за адресою Тюльпанова, 1, Нітра.

Матеріал: жоден, як альтернатива малюнок трилисник для кожного учня (додаток сторінка 143)

Опис діяльності: Ця діяльність може бути реалізована в двох варіантах.

Варіант 1: Учні сідають в коло, кожен повертається до учня, що сидить праворуч, і каже: "Праворуч сидить...– він назве ім'я однокласника або однокласниці,– і він/ вона мені подобається..." (перелічить 3 речі, які йому подобаються у його однокласнику).

Варіант 2: Учні сідають в коло, вчитель роздає їм приготовані трилисники. Трилисник призначений для однокласника або однокласниці, що сидить праворуч. Кожен подумає про хороші якості того, хто сидить праворуч, і запише їх на листках трилисника. Потім слідує передача, яка є публічною.

Той хто писав зачитує тому кого описував: "Трислисник для тебе, тому що ти такий... (і він перераховує три якості, про які він написав). Той, кого описували, дякує.

Рефлексія:

- Чи сподобалася вам ця діяльність?
- Що вам найбільше сподобалось?
- Як ви почувалися при цьому виді діяльності?
- Чи сподобалися вам добрі слова від інших людей?
- Що нового ви навчилися і як можете використовувати це в повсякденному житті або в школі?

Висновок: Ми хотіли б подякувати учням за їх участь та високу оцінку одне одного. Ми спробували, як приємно може бути говорити та отримувати компліменти. Іноді оцінка та отримання оцінок може бути складним завданням, і це нормально. Ми закликаємо учнів щодня знаходити моменти, коли вони можуть бути добрими ДО ІНШИХ.

РАНКОВІ КОЛА ДЛЯ РОБОТИ З ЕМОЦІЯМИ

Вступна інформація:

Ранкові кола по роботі з емоціями допомагають учням розпізнавати емоції, давати їм назви і управляти ними в корисний для здоров'я спосіб. Здатність називати свої емоції та розумно керувати ними є ключовим компонентом емоційної грамотності та важливою передумовою для хорошого психічного здоров'я та формування якісних стосунків. Знання себе та свого досвіду також покращує спілкування між учнями одне з одним, а також між ними та вчителем, що призводить до кращого взаєморозуміння. У той же час вміння справлятися з емоціями і саморегуляція є необхідною умовою не тільки для особистого задоволення, але і для успіху в навчанні.

Мета:

Довгострокова мета ранкових кіл для роботи з емоціями полягає в тому, щоб навчитися визначати і називати основні емоції в собі та інших людях, висловлювати те, що вони відчувають в тій чи іншій ситуації, а також називати і демонструвати здорові способи як впоратися з емоціями на практиці.

Мета ранкових кіл в цій частині полягає в тому, щоб учні могли вербально і невербально висловити те, що вони відчувають в даний момент.



Види діяльності для ранкових кіл по роботі з емоціями:

1. Наше дерево почуттів

Тему діяльності запропонувала Початкова школа з дитячим садком Атомова 1, Трнава.

Матеріал: паперове дерево (заздалегідь підготовлене вирізане дерево з картонного паперу), бульбашки (кола) з кольорового паперу, клей, фломастери

Опис діяльності: З учнями ми сідаємо в коло, а в центр кола ставимо дерево з картону. Ми прикрашаємо дерево різнокольоровими бульбашками. Завдання кожної дитини - взяти по 1 бульбашці. Після цього учні можуть перейти в будь-яку частину класу і написати ручкою або фломастером, як вони себе почувають/що вони переживають. Хто закінчить, приклеює бульбашку

на дерево. Учні можуть розглядати окремі бульбашки особисто, або ми можемо читати напис на них вголос.

Рефлексія:

- Чи сподобалася вам ця діяльність?
- Що вам найбільше сподобалось?
- Що ви написали у своїй бульбашці?

Висновок: Ми хотіли б подякувати нашим учням за участь і за те, що вони поділилися своїми почуттями. Ми дізналися, які різні слова ми знаємо, щоб висловити свої почуття. Ми показали одне одному, які ми є, - важливо це помітити, щоб розуміти одне одного і мати можливість допомагати іншим.

2. Шкала

Тема діяльності була надана Початковою школою за адресою Тюльпанова, 1, Нітра.

Матеріал: папір, олівці

Опис діяльності: Учні на пальцях покажуть, як вони почуваються сьогодні (наприклад, на одній руці від 1 до 5, альтернативою може бути великий палець: великий палець вгору = відмінно, посередині = не знаю, вниз = погано).

Рефлексія: Під час рефлексії учні можуть добровільно прокоментувати одне за

одним свій досвід і бали, які цьому досвіду сьогодні надали – скільки пальців вони показали і чому (за що я дав/відібрав бали).

Висновок: Ми хотіли б подякувати нашим учням за участь і за те, що вони поділилися своїми почуттями. Ми дізналися, що емоції можуть бути як приємними, так і неприємними. Ми показали одне одному, які ми є, - важливо це помітити, щоб розуміти одне одного і мати можливість допомагати іншим.

3. Емоційні картки

Тема діяльності була надана Початковою школою за адресою Тюльпанова, 1, Нітра.

Матеріал: Картки з картинками (наприклад, Діксіт, картки «едума», емоційний сад і т.д.).

Опис діяльності: З учнями ми сідаємо в коло. Ми розкладаємо картки всередині кола. Потім ми задаємо їм питання. Їх завдання - вибрати картку, яка, на їхню думку, найкраще описує їх відповідь. Потім той, хто хоче, може поділитися своєю відповіддю з іншими. Ми закликаємо учнів слухати одне одного з повагою і не перебивати. При необхідності ми задаємо додаткові запитання, щоб сприяти більш глибокому обміну інформацією.

Приклади питань:

1. Яка картка найкраще описує твій сьогоднішній настрій? Чому?
2. Вибери картку, на якій зображені емоції, які ти відчув/ла вчора. Що сталося?
3. Яка картка, на твою думку, найкраще описує самопочуття твого друга сьогодні?
4. Які емоції ти хотів би відчувати сьогодні? Яка картка це виражає?
5. Вибери листівку, на якій зображені емоції, які ти часто відчуваєш у школі. Чому?
6. Що допомогло б тобі подолати важку ситуацію сьогодні?
7. Вибери листівку, на якій зображені емоції, які б ти хотів відчувати вдома. Чому?
8. Яка картка найкраще описує емоції, які б ти хотів викликати у оточуючих сьогодні?

Рефлексія: Під час рефлексії учні добровільно можуть розповісти одне за одним, яку картку вони вибрали і чому.

Висновок: Ми хотіли б подякувати нашим учням за участь і за те, що вони поділилися своїми почуттями. Ми дізналися, що зображення можуть допомогти нам висловити те, що ми відчуваємо. Це означає помічати, як ми відчуваємося в різних ситуаціях, щоб розуміти одне одного і знати, як допомогти іншим.

4. Куб емоцій

Тему діяльності запропонувала Початкова школа, Мирова 67 в місті Желієзовці.

Матеріал: ігровий кубик, список емоцій, написаний на дошці.

Опис діяльності: Для початку ми співвідносимо окремі емоції з числами на кубі, наприклад, 1 - сум, 2 - радість, 3 - гнів, 4 - спокій, 5 - страх, 6 - ентузіазм. Ми також можемо поступово доповнювати і змінювати емоції - нудьгу, тривогу, задоволення, нервозність, надію, втому і т.д. Потім учні кидають кубик. За кількістю точок, що випали на кубику, вони повинні сказати, коли і в якій ситуації.

вони відчували те саме, і якщо це була неприємна емоція, то що їм допомогло в той момент?

Рефлексія:

- Чи сподобалася вам ця діяльність?
- Що вам найбільше сподобалось?
- Чи була для вас ця ситуація легкою? Які емоції далися вам найлегше, а які - найважче?
- Чи надихав вас якийсь спосіб впоратися з неприємними емоціями, викликаними вашими однокласниками?

Висновок: Ми хотіли б подякувати нашим учням за участь і за те, що вони поділилися своїми почуттями. Ми дізналися, в яких різних ситуаціях ми відчуваємо різні емоції. Ми показали одне одному, які ми є і в яких ситуаціях - важливо це помітити, щоб розуміти одне одного і вміти допомагати іншим.

5. Руки І

Тему діяльності запропонувала Початкова школа, Мирова 67 в місті Желієзовці.

Матеріал: папір, ручка

Опис діяльності: Учні малюють руку на папері. На кожному пальці написані відповіді на наступні питання: 1. Що тебе часто злить? 2. Які заняття приносять тобі радість? 3. Чого ти боїшся і хочеш поділитися цим з іншими? 4. Коли тобі востаннє було сумно і чому? 5. Коли і в яких ситуаціях ти відчуваєш себе спокійно? Згодом учні в колі діляться цією інформацією.

Рефлексія:

- Чи сподобалася вам ця діяльність?
- Що вам найбільше сподобалось?
- Чи легко вам далися відповіді на ці питання? Які емоції далися вам найлегше, а які - найважче?

Висновок: Ми хотіли б подякувати нашим учням за участь і за те, що вони поділилися своїми почуттями. Ми дізналися, що відчуваємо різні емоції в різних ситуаціях. Ми дізналися, як кожен почувається і в яких ситуаціях - важливо це помічати, щоб розуміти один одного і вміти допомагати іншим.

6. Руки II

Тему діяльності запропонувала Початкова школа, Мирова 67 в місті Желієзовці.

Матеріал: папір, ручка

Опис діяльності: Учні можуть згадати, як вони відповідали на запитання на попередньому ранковому колі. Знову намалюйте руку на папері. На кожному пальці вони пишуть відповіді, на цей раз на питання: 1. Хто чи що допомагає тобі, коли ти сердитий? 2. Як ти можеш принести більше радості у своє життя? 3. Що допомагає впоратися зі страхом? 4. Що б ти рекомендував/ла іншим, щоб впоратися з горем? 5. Що ти можеш робити частіше, щоб зробити своє життя спокійнішим? Згодом учні в колі діляться цією інформацією.

Рефлексія:

- Чи сподобалася вам ця діяльність?
- Що вам найбільше сподобалось?
- Чи надихав вас якийсь спосіб впоратися з неприємними емоціями, викликаними вашими однокласниками?
- Що нового ви навчилися і як можете використовувати це в повсякденному житті або в школі?

Висновок: Ми хотіли б подякувати нашим учням за участь і за те, що вони поділилися своїми почуттями. Ми дізналися, що допомагає нам, коли ми відчуваємо різні емоції. Ми показали собі, що може допомогти нам в різних ситуаціях - важливо це помічати, щоб ми розуміли одне одного і знали, як допомогти собі або іншим.

7. Квадрати настрою

Тему діяльності запропонувала Початкова школа з дитячим садком Атомова 1, Трнава.

Матеріал: жетони (зроблені учнями з аркуша паперу), колірна гамма настроїв (додаток № 144 - розмір квадратів можна налаштувати індивідуально)

Опис діяльності: Кожен учень робить з паперу маленький жетон зі своїми ініціалами. Учитель поміщає в центр кола ряд настроїв з поясненнями того, який колір відображає той чи інший настрій/емоцію. Потім учні ставлять свій жетон на колір, який відображає їх поточні відчуття. Учні можуть добровільно, одне за одним, розповісти про свій досвід і про те, який настрій у них сьогодні.

Рефлексія:

- Який настрій/емоцію ви вибрали?
- Ви знаєте, чому ви так почуваетесь? Якщо хочете, спробуйте поділитися цим з іншими.
- Чи сподобалася вам ця діяльність?
- Чи надихнув вас якийсь опис цього досвіду чи причин, що призвели до цього?

Висновок: Ми хотіли б подякувати нашим учням за участь і за те, що вони поділилися своїми почуттями. Ми дізналися, в яких різних ситуаціях ми відчуваємо різні емоції. Ми показали одне одному, які ми є і в яких ситуаціях - важливо це помітити, щоб розуміти одне одного і вміти допомагати іншим.

РАНКОВІ КОЛА ДЛЯ ЗМІЦНЕННЯ НАВИЧОК СПІЛКУВАННЯ ТА АКТИВНОГО СЛУХАННЯ

Вступна інформація:

Ранкові кола, присвячені спілкуванню та активному слуханню, зміцнюють навички, які є основою ефективної співпраці та взаєморозуміння. Їхні види діяльності допомагають учням чітко та шанобливо висловлювати свої думки та почуття, зменшуючи ймовірність непорозумінь та конфліктів. Розвиток активного слухання дозволяє краще розуміти потреби і думки своїх однокласників і реагувати на них, а також зміцнювати взаємну емпатію і довіру. Уміння ефективно спілкуватися і слухати покращує відносини у класі, а також його загальну атмосферу.

Мета:

Довгострокова мета ранкових кіл для розвитку навичок спілкування та активного слухання полягає в тому, щоб зміцнити віру в те, що взаємне слухання та шанобливе спілкування є основою здорових стосунків, і створити необхідні інструменти для цього, як вербальні, так і невербальні.

Мета ранкових кіл в цій частині полягає в тому, щоб учні могли вербально і невербально висловити свою думку або ідею і активно слухати однокласника протягом короткого періоду часу.



Види діяльності для ранкових кіл для зміцнення навичок спілкування і активного слухання:

1. Продиктований малюнок

Тема діяльності була запропонована спеціальною початковою школою-інтернатом Bentlakásos specialis Alapiskola у місті Філяково.

Матеріал: папір і олівець для кожного учня, різні прості картинки (наприклад, будинок, дерево, серце, квітка і т. д.)

Опис діяльності: Учні сідають в коло або за парти. Одній дитині дають картинку, але іншим не дозволяють її бачити. Учень з картинкою пояснює іншим, як потрібно вести олівець. Їх завдання - намалювати відповідно до опису учня задану картинку. Учень з картинкою говорить, наприклад: "Поставте крапку посередині листа і обведіть її колом, щоб повернутися до точки" Учень не може вимовити те, що зображено на картинці, він може тільки описати її. В кінці гри учні, які малюють картинку, порівнюють свої малюнки з оригіналом - якщо

картинки не схожі на оригінал, ми використовуємо це як можливість посміятися (АЛЕ не висміяти), і не для оцінки роботи. Ми можемо повторити гру і вибрати іншого учня, який отримає шаблон картинки.

Рефлексія:

- Чи сподобалася вам ця діяльність?
- Що вам найбільше сподобалось?
- Як ви почувалися при цьому виді діяльності?
- Чи було для вас щось важке в цій діяльності? Як ви з цим впоралися?
- Що нового ви навчилися і як можете використовувати це в повсякденному житті або в школі?

Висновок: Ми хотіли б подякувати учням за їхню участь, співпрацю та вміння слухати. Ми дізналися, як важливо уважно слухати і говорити так, щоб інші розуміли нас.

2. Хто тут головний?

Тема діяльності була запропонована приватною початковою школою "Фелікс".

Матеріал: -

Опис діяльності: Дитина виходить за двері. Решта встає в коло і обирають одного головного. Він буде вказувати рухи, які наслідують інші. Дитина повернеться у клас з-за дверей та стане у коло і почне спостерігати. Чи дізнається вона, хто тут головний, або головному вдасться залишитися непоміченим?

Рефлексія:

- Чи сподобалася вам ця діяльність?
- Що вам найбільше сподобалось?
- Як ви почувалися у ролі головного? Чи легко було дізнатися, хто тут головний?
- Як ви почувалися при цьому виді діяльності?

Висновок: Ми хотіли б подякувати нашим учням за їхню участь та активну увагу до інших. Ми зрозуміли, що важливо концентруватися і бути уважними - крім мови, ми висловлюємо себе і свої думки за допомогою тіла, наприклад, як ми стоїмо, як виглядаємо, як швидко рухаємося.

3. Дзеркальні вправи

Тему діяльності надала Початкова школа Тюльпанова, 1, Нітра.

Матеріал: -

Опис діяльності: Учні діляться на пари. Один учень виконує повільні рухи, які інший повинен повторювати. З часом вони будуть змінюватися.

Рефлексія:

- Що було простіше - вести за собою однокласника або дозволити собі керуватися його рухами? Що творилося у тебе в голові?

- Як ви себе почували, коли вам доводилося наслідувати інших?
- Ви були здивовані чи задоволені?

Висновок: Ми хотіли б подякувати нашим учням за їхню участь та активну увагу до інших. Ми зрозуміли, що важливо концентруватися і бути уважними - крім мови, ми висловлюємо себе і свої думки за допомогою тіла, наприклад, як ми стоїмо, як виглядаємо, як швидко рухаємося.

4. Модератор

Тема діяльності була запропонована приватною початковою школою "Фелікс".

Матеріал: картки (додаток сторінка 140)

Опис діяльності: Учням будуть видані картки із зображенням мікрофона. Якщо яка-небудь дитина принесе вранці картку, вона стане творцем ранкового кола. Вона може запропонувати тему, навіть тому, хто почне говорити. На першому ранковому колі вони можуть це спробувати, і одна дитина може відразу ж стати ведучим.

Приклади тем, запропонованих учнями:

1. Улюблений колір, тварина, смак морозива.
2. Що тобі снилося минулої ночі?
3. Розкажи анекдот!
4. Чого ти боїшся?

Рефлексія:

- Як ти себе почував у ролі ведучого сьогоднішнього кола? Навчився чомусь новому?
- Як ви себе почували, коли ранкове коло вів один з вас, а не вчитель?

Висновок: Ми хотіли б подякувати нашим учням за їх участь у цій діяльності. Ми цінуємо мужність дитини, яка взяла на себе роль ведучого, та інших, які поважали його/її роль і брали в ній участь. Ми закликаємо учнів скористатися можливістю стати модератором наступного разу.

5. Давайте порахуємо

Тема діяльності була запропонована спеціальною початковою школою-інтернатом Bentlakásos specialis Alapiskola у місті Філяково.

Матеріал: -

Опис діяльності: Учні сідають в коло і рахують. Наступне завдання полягає в тому, щоб порахувати до заданого числа так, щоб під час рахунку кожен вимовляв тільки одне число, і водночас ніяка інша вербальна комунікація між учнями була неможлива. Якщо хтось називає неправильний номер або кілька учнів називають один і той же номер одночасно, все починається спочатку. Якщо учні швидко придумують стратегію, як виконати завдання (наприклад, вони вимовляють цифри одну за одною, позначають порядок жестами і т.д.), ми цінуємо їх здатність до співпраці і можемо трохи ускладнити завдання. Вони можуть рахувати з закритими очима або ж всі вони повернуться у коло спиною і так далі.

Рефлексія:

- Як вам вдалося розробити стратегію для досягнення поставленої мети?
- Як ви себе почували, коли ви не могли використовувати слова?
- Які емоції ви відчули під час цього виду діяльності? Чи змінилися вони в процесі діяльності?
- Що нового ви навчилися і як можете використовувати це в повсякденному житті або в школі?

Висновок: Ми хотіли б подякувати учням за участь у цьому виді діяльності та за зусилля, спрямовані на її успішне завершення. Ми показали, що співпраця важлива, і іноді нам потрібно домовлятися про неї швидко або в складних умовах. У пошуках рішення важливо пробувати нові шляхи, бути творчим і сприйнятливим до думки інших.

6. Пантоміма

Тему діяльності надала Початкова школа
Тюльпанова, 1, Нітра.

Матеріал: На листочках написані ситуації для пантоміми (додаток на сторінках 145-146), в кожній ситуації по два листочки (граємо у парах)

Опис діяльності: Учні сідають в коло. З банки або капелюха вони дістають листочок з описом ситуації, яку потрібно показати без слів. Водночас ми повідомляємо учням, що інший однокласник має таку ж ситуацію. Завдання полягає в тому, щоб розіграти ситуацію так, щоб пари знайшли одне одного.

Приклади ситуацій:

- Батько сердиться через немитий посуд.
- Учень перед самостійною роботою.
- Радість від перемоги спортивної команди.
- Втома під час уроку.
- Хтось прошепотів мені щось смішне під час уроку, але я не можу сміятися.

- Я хворий і не можу піти на футбол.
- Хтось читає саму нудну книгу.
- Несподіваний володар мільйона євро.
- Людина з розбитим серцем.
- Глядач на концерті класичної музики.

Рефлексія:

- Як ви себе почували, коли ви не могли використовувати слова?
- Які емоції ви відчували під час цього виду діяльності? Чи змінилися вони в процесі діяльності?
- Як Ви знайшли свого "близнюка"?

Висновок: Ми хотіли б подякувати нашим учням за їхню участь та активну увагу до інших. Ми зрозуміли, що важливо концентруватися і бути уважними - крім мови, ми висловлюємо себе і свої думки за допомогою тіла, наприклад, як ми стоїмо, як виглядаємо, як швидко рухаємося.

7. Інтенсивні вправи

Тему діяльності запропонувала Середня промислова електротехнічна школа Галова, 16, Братислава.

Матеріал: -

Опис діяльності: Учнів просять розбитися на пари і придумати абсолютно нейтральне речення, наприклад: "Сьогодні сонячно". Речення має бути досить коротким, щоб воно добре звучало. Потім один з пари кілька разів вимовить це речення іншому, поступово підвищуючи голос. Інший може зупинити його в будь-який момент, коли він буде кричати занадто голосно. Згодом вони міняються ролями. Після виконання вправи ми розмірковуємо про те, наскільки сильно нас вже турбувала інтенсивність голосу, де ми її відчували в тілі (часті відчуття, наприклад, в грудях, в животі) і як ми себе почували. Ми можемо пояснити, що подібне почуття в нас самих можна відчувати не тільки тоді коли хтось кричить, але і коли хтось, наприклад, ображає нас, погрожує нам або іншим чином порушує наші межі.

Рефлексія:

- Які емоції ви відчували під час цього виду діяльності? Чи змінилися вони в процесі діяльності?
- Чи помічали ви відчуття в своєму тілі? Вам було легко чи важко помітити напругу, яка вас уже турбувала?
- Що для вас було легше - бути спостерігачем або тим, хто підвищує голос?
- Що нового ви навчилися і як можете використовувати це в повсякденному житті або в школі?

Висновок: Ми хотіли б подякувати нашим учням за їх участь у цій діяльності. Ми перевірили в безпечному середовищі, як на нас впливає, коли хтось підвищує голос, а також як це впливає на нас, коли ми самі кричимо. Ми будемо заохочувати учнів бути уважними до інтенсивності свого голосу і помічати, коли вони переходять межі ввічливості.

8. М'ячі

Тему діяльності запропонувала Початкова школа, Мирова 67 в місті Желієзовці.

Матеріал: кілька м'ячів з пінопласту або легкого пластику

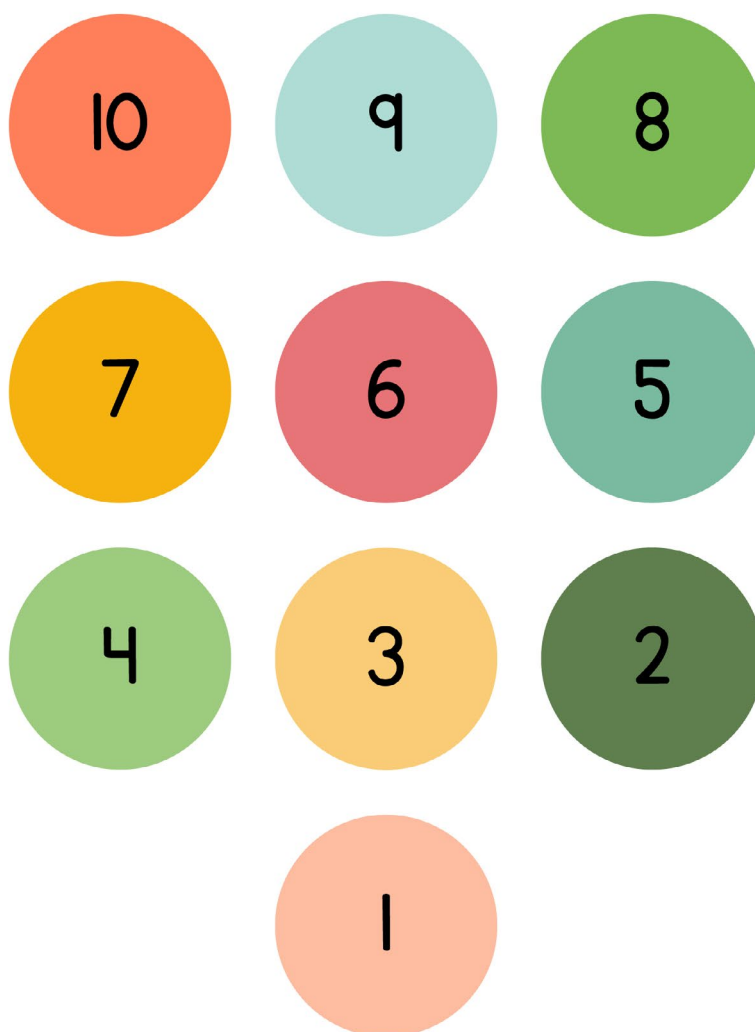
Опис діяльності: Перший етап діяльності: Учні спочатку кидають тільки один м'яч, так, щоб м'яч був лише в одного гравця, і водночас був у всіх в групі. Кожного учня просять згадати, від кого він отримав м'яч і кому він його кинув. Поступово в коло додається все більше і більше м'ячів, вони завжди проходять один і той же шлях. Другий етап діяльності: Через деякий час, коли учні звикнуть до порядку, в якому вони кидають м'ячі, правила зміняться - м'ячі можуть переміщатися будь-яким способом і з будь-якою інтенсивністю.

Рефлексія:

- Чи сподобалася вам ця діяльність?
- Яка частина діяльності вам більше підходить - з правилами або без них?
- Що вам сподобалося в частині з правилами і що вам сподобалося в частині без правил?
- Що нового ви навчилися і як можете використувати це в повсякденному житті або в школі?

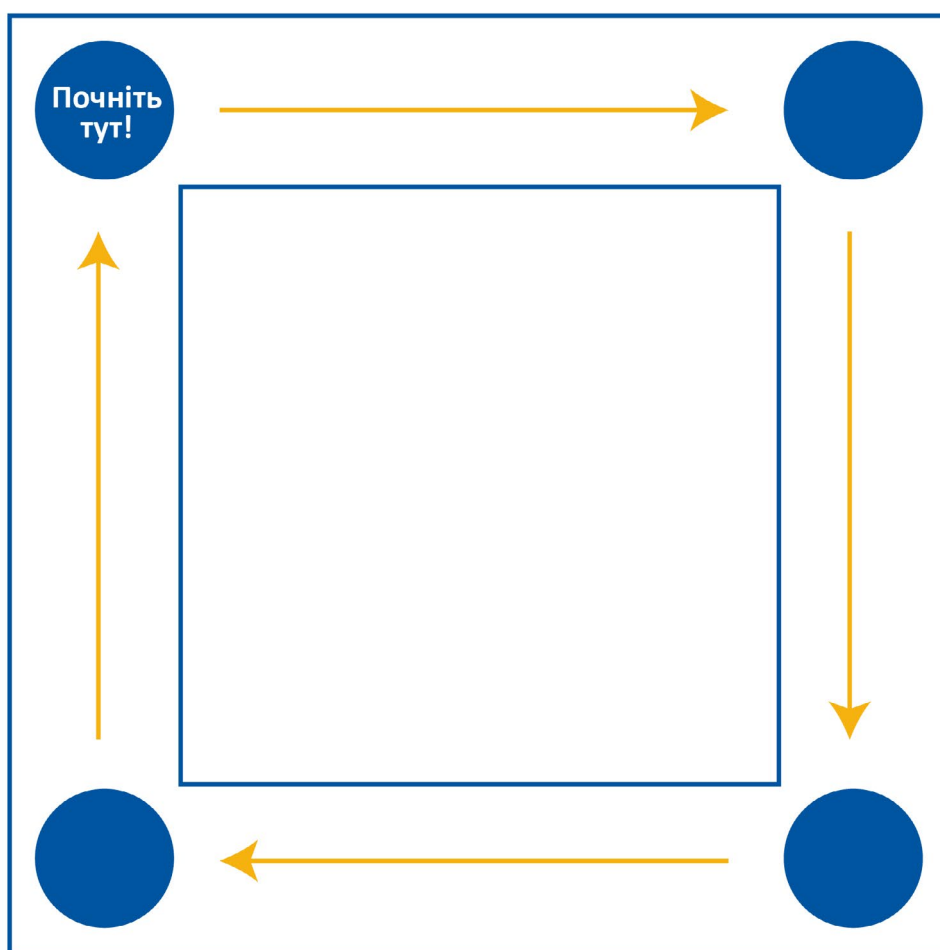
Висновок: Ми хотіли б подякувати учням за участь у заході та, якщо необхідно, за їх концентрацію та дотримання правил. Ми можемо подумати про те, що так само, як легше дотримуватися єдиного правила, так само відбувається і з груповим спілкуванням у класі. Легше стежити за вимовленням словом, коли говорить лише одна людина. І так само, як багато м'ячів без правил було важко кидати, ловити і не давати впасти на землю, так і нам може бути боляче, коли ми не слухаємо одне одного і не дотримуємося правил спілкування.

ТОЧКОВЕ ДИХАННЯ



Покладіть палець на 10, глибоко вдихніть і повільно видихніть.
Перемістіть палець на 9 і продовжуйте повільно рахувати до 1.
Не забувайте повільно глибоко вдихати при кожній точці.

КВАДРАТНЕ ДИХАННЯ



Покладіть палець на точку з написом „Почніть тут!“.

Глибоко вдихніть і рахуйте до 4.

При видиху перемістіть палець на наступну точку.

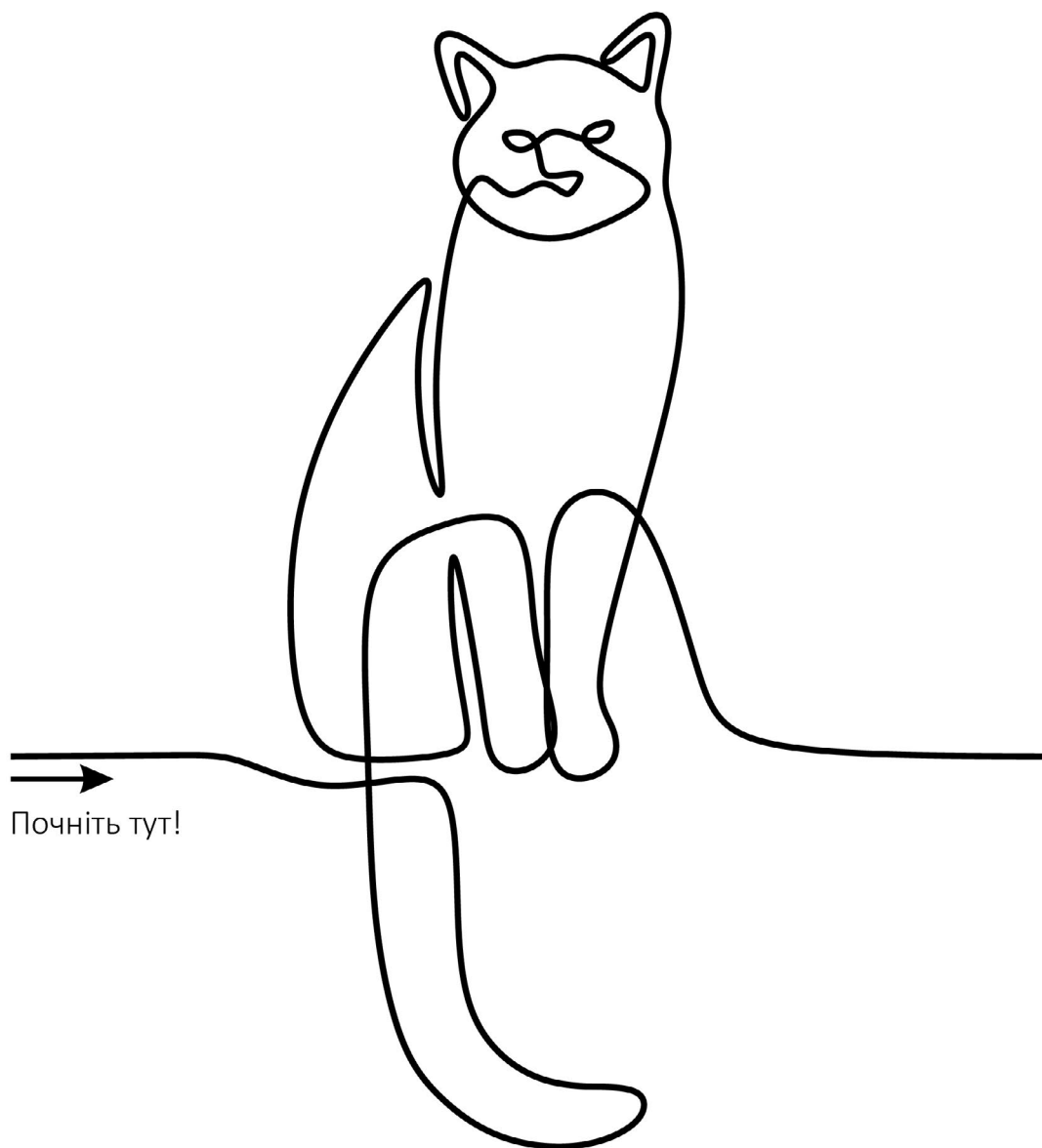
Вдихайте на кожному кутку і рахуйте до 4, поки не завершите квадрат.

ДИХАННЯ БІЛОГО ВЕДМЕДЯ



Уявіть, що ви білий ведмідь. Глибоко вдихніть носом.
Затримайте подих. Видихніть носом.

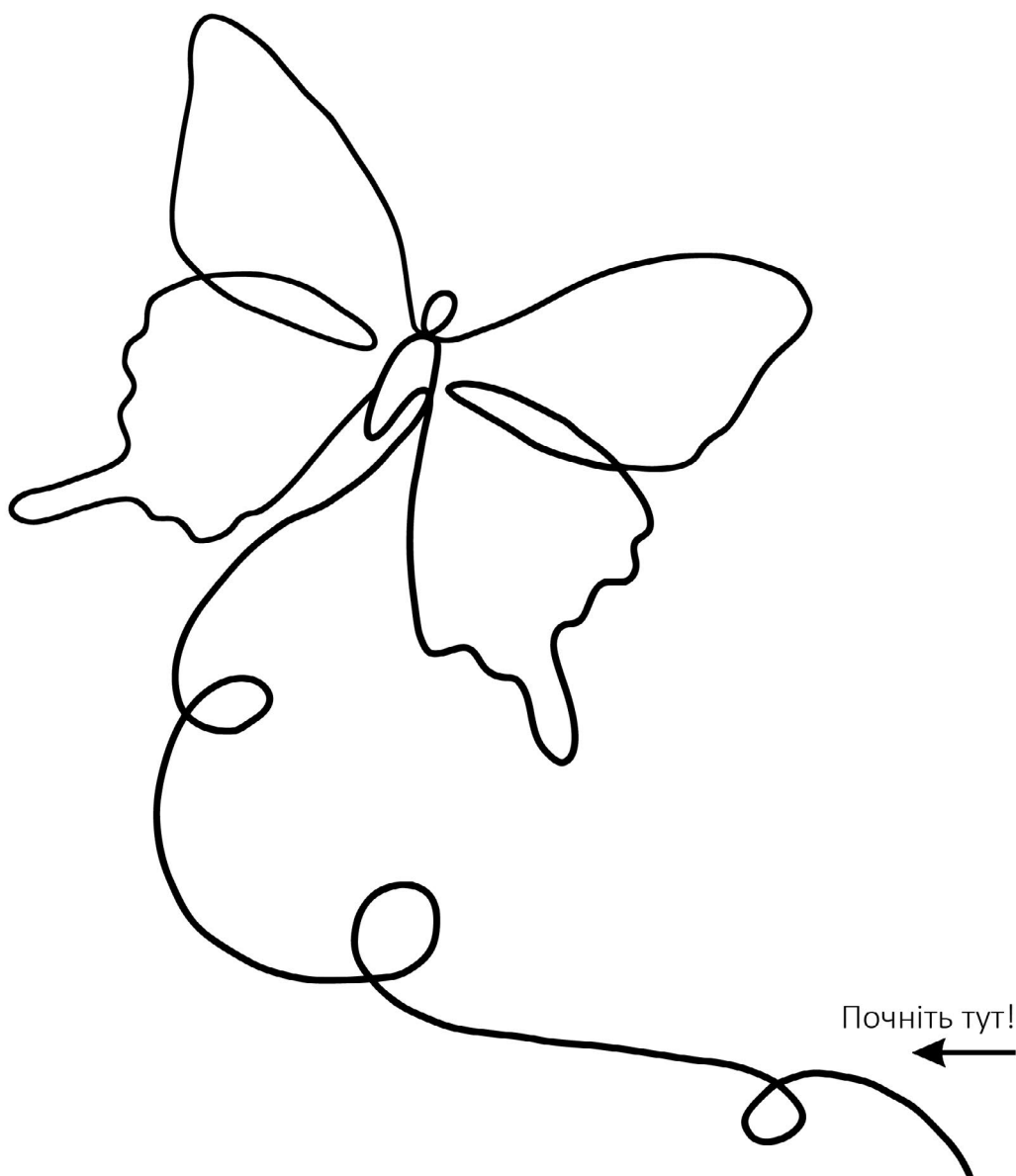
ЗАСПОКІЙЛИВІ КАРТКИ



Почніть тут!

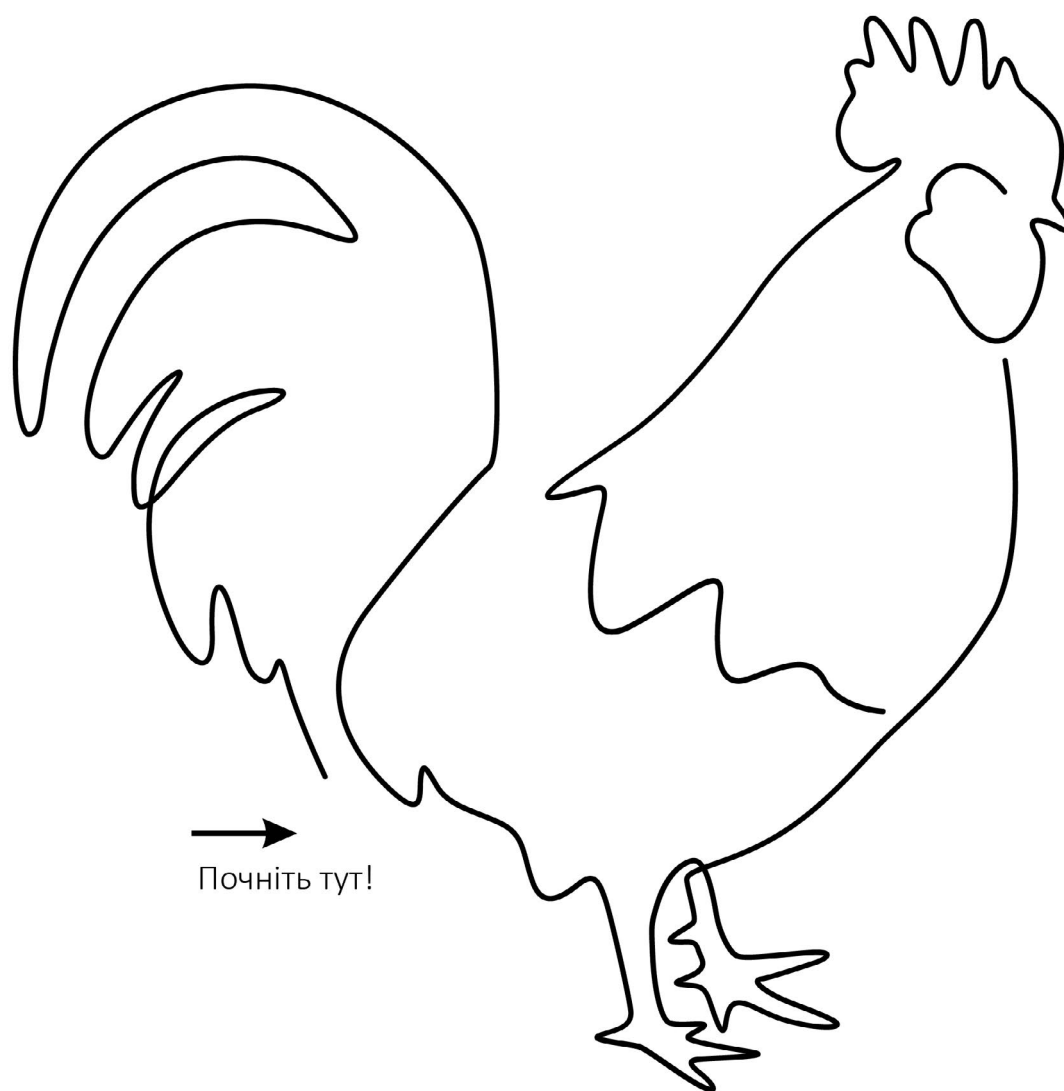
За допомогою пальця обведіть лінію, зосереджуючись на вдиху і видиху.

ЗАСПОКІЙЛИВІ КАРТКИ



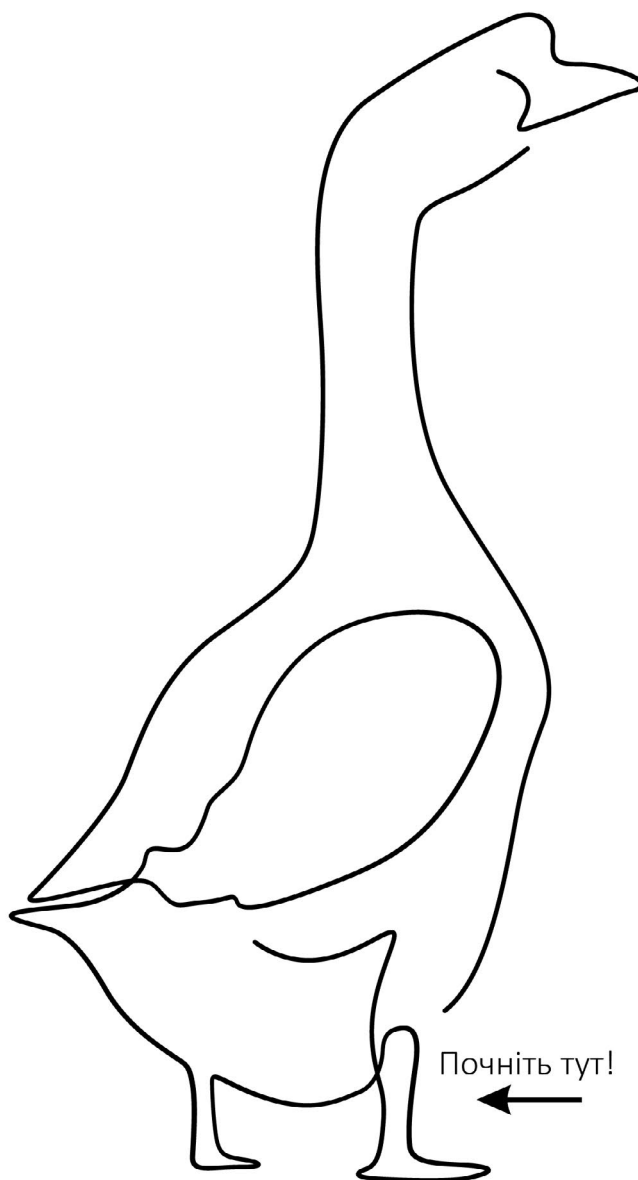
За допомогою пальця обведіть
лінію, зосереджуючись на вдиху
і видиху.

ЗАСПОКІЙЛИВІ КАРТКИ



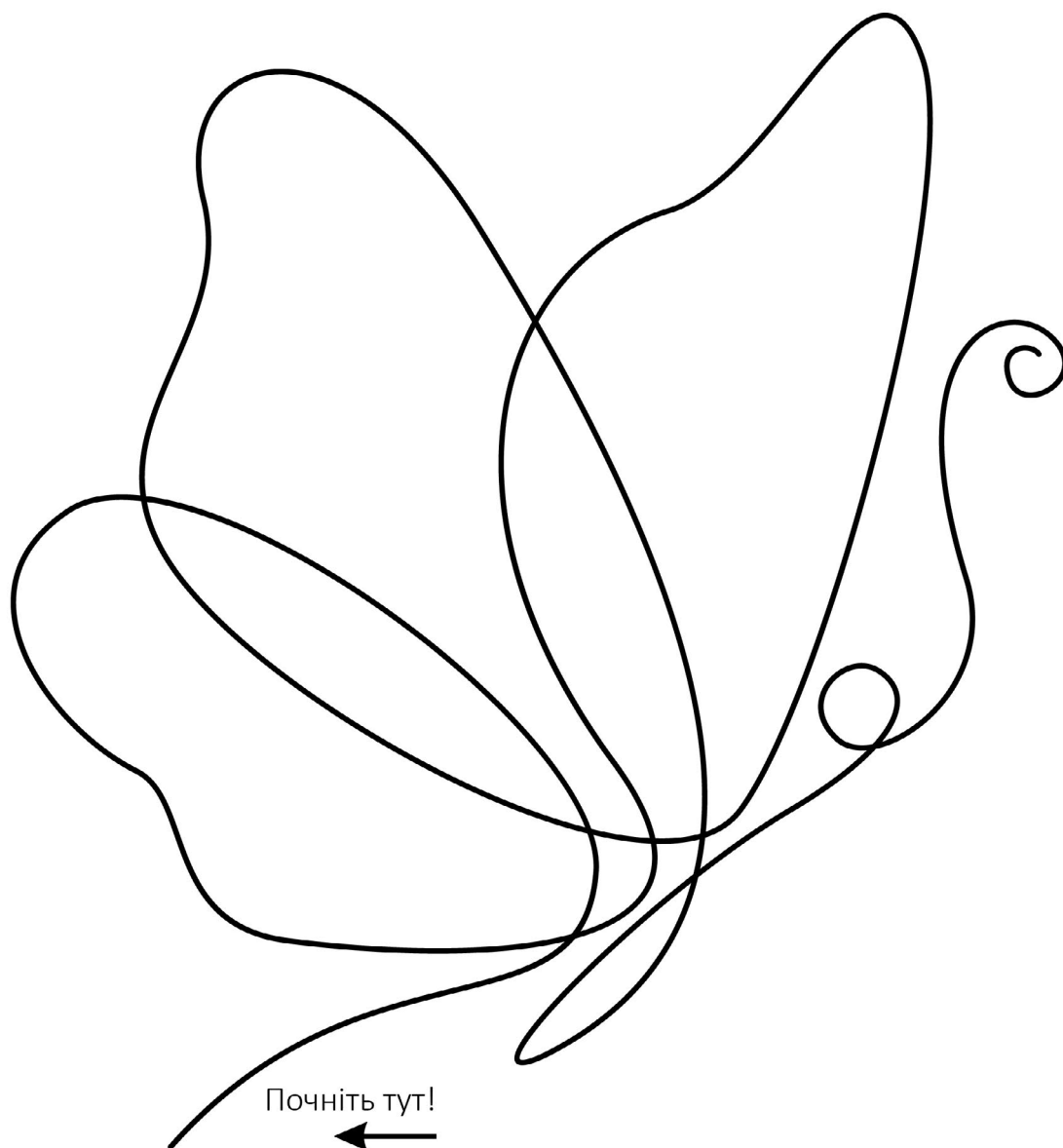
За допомогою пальця обведіть лінію, зосереджуючись на вдиху і видиху.

ЗАСПОКІЙЛИВІ КАРТКИ



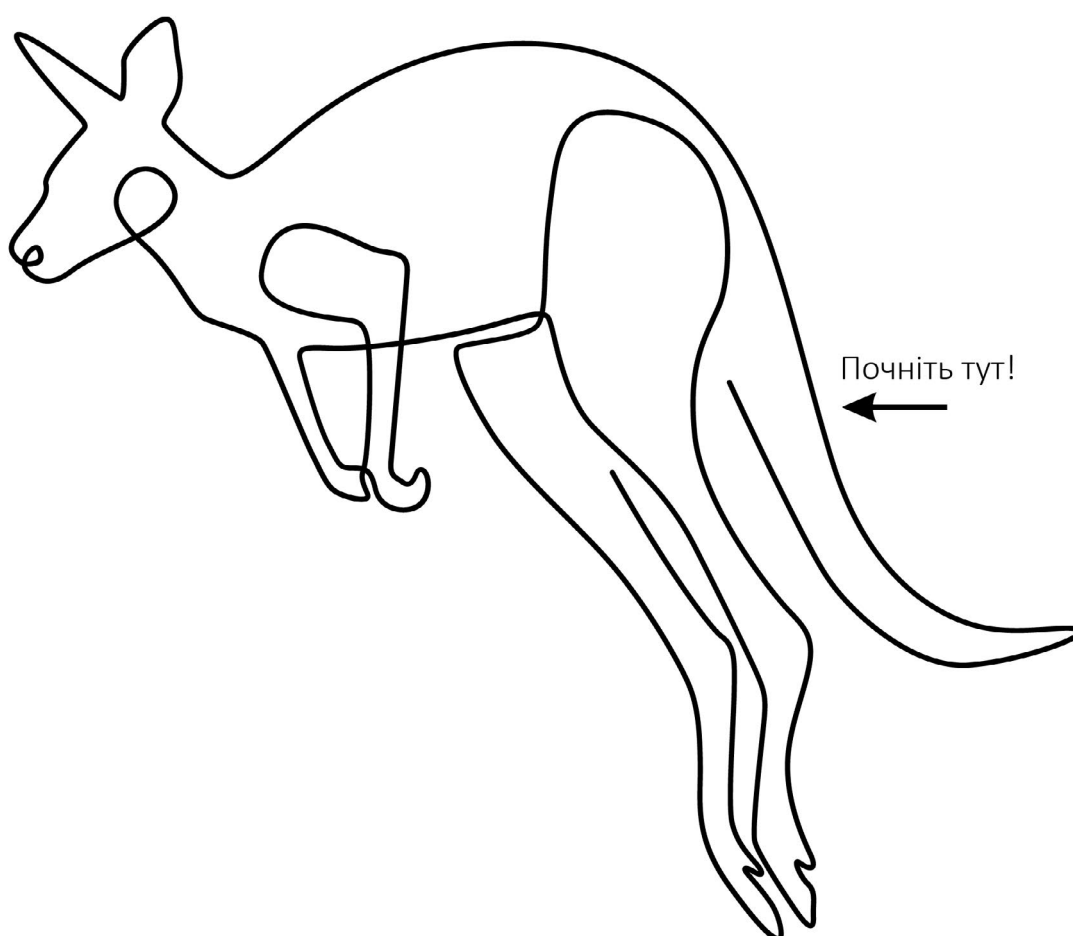
За допомогою пальця обведіть лінію, зосереджуючись на вдиху і видиху.

ЗАСПОКІЙЛИВІ КАРТКИ



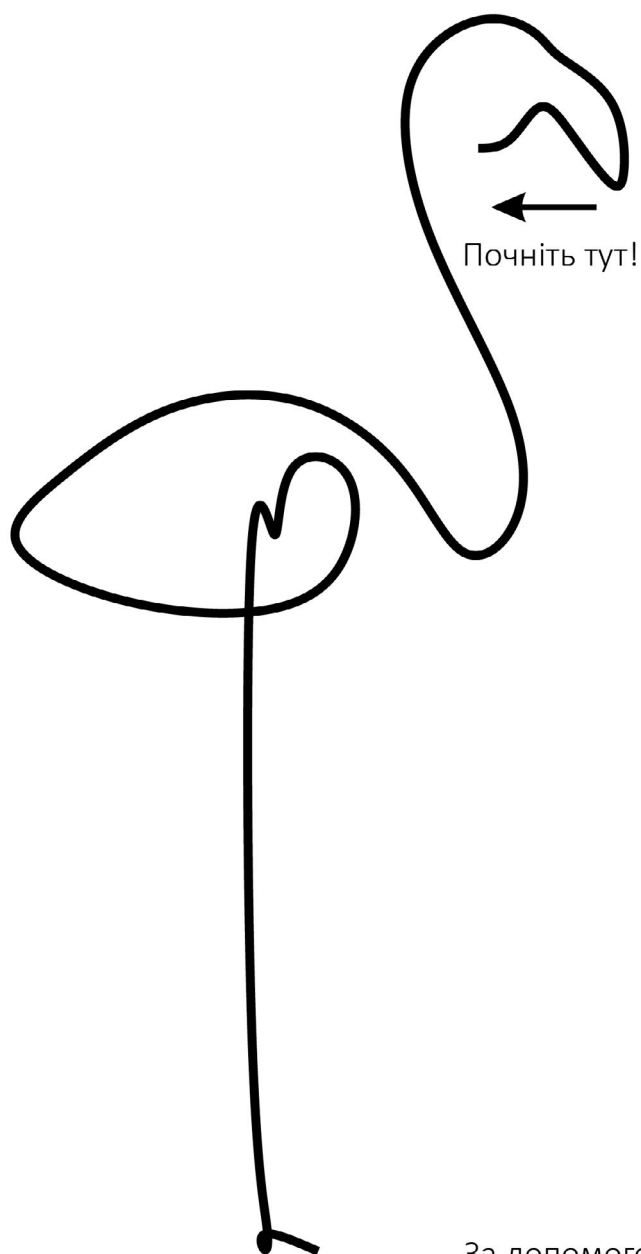
За допомогою пальця обведіть лінію, зосереджуючись на вдиху і видиху.

ЗАСПОКІЙЛИВІ КАРТКИ



За допомогою пальця обведіть лінію, зосереджуючись на вдиху і видиху.

ЗАСПОКІЙЛИВІ КАРТКИ



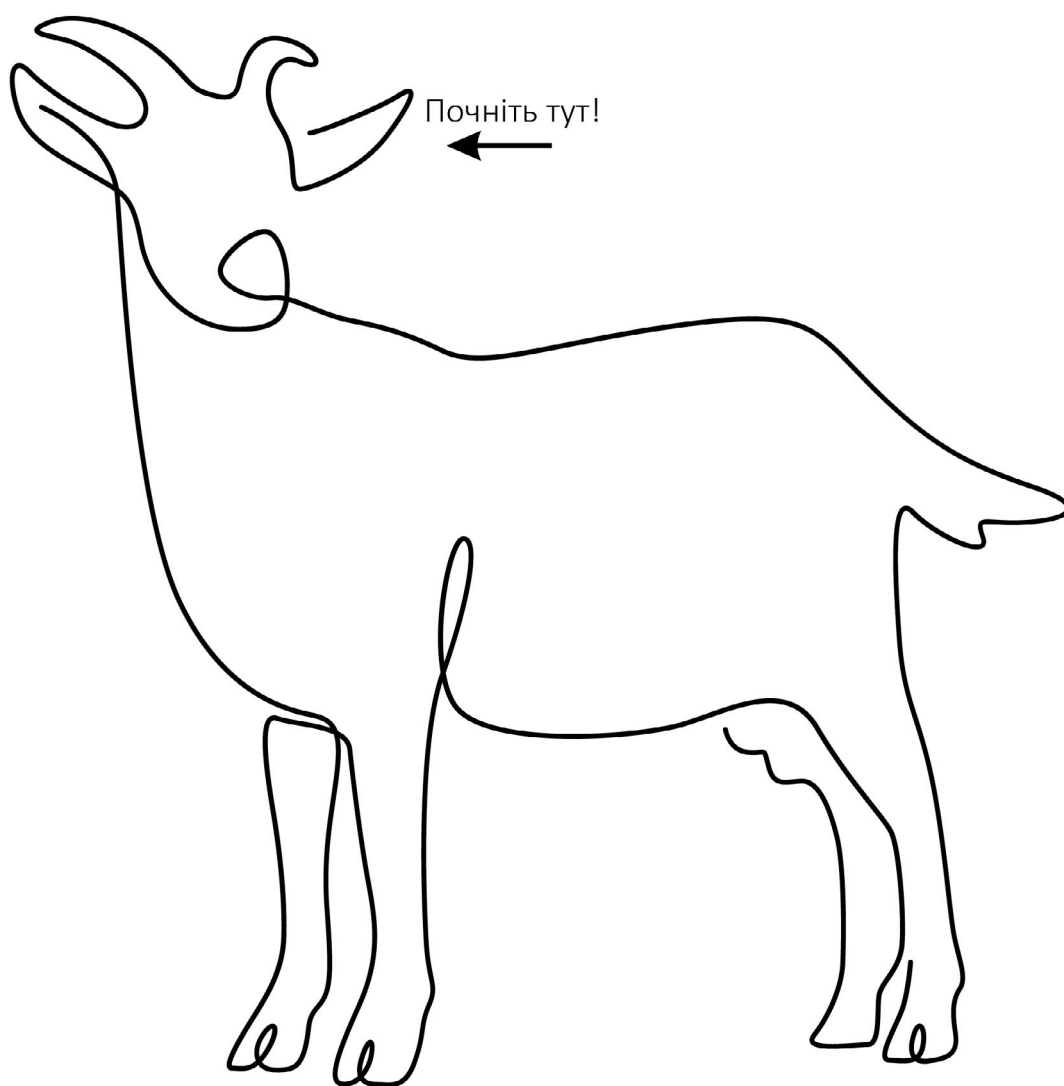
За допомогою пальця обведіть лінію, зосереджуючись на вдиху і видиху.

ЗАСПОКІЙЛИВІ КАРТКИ



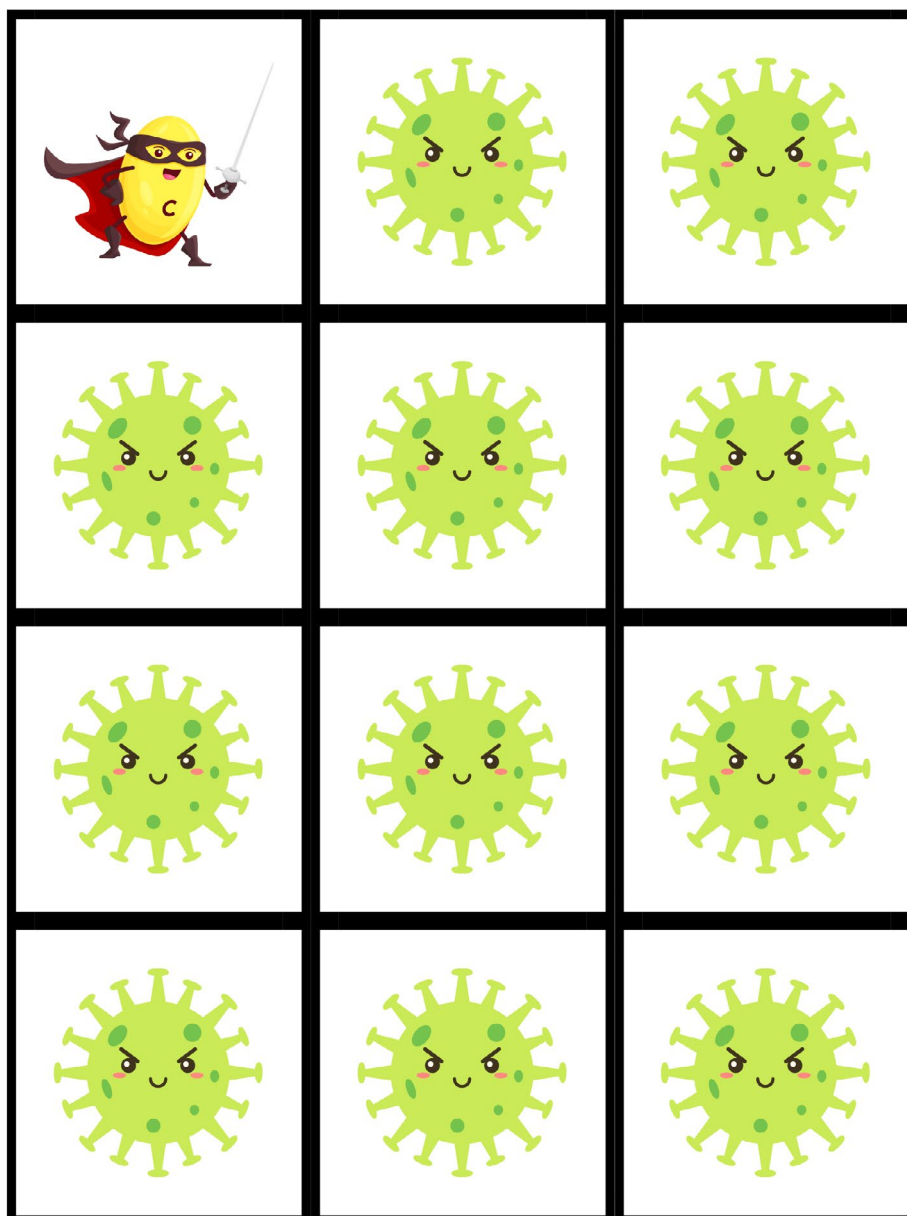
За допомогою пальця обведіть лінію, зосереджуючись на вдиху і видиху.

ЗАСПОКІЙЛИВІ КАРТКИ

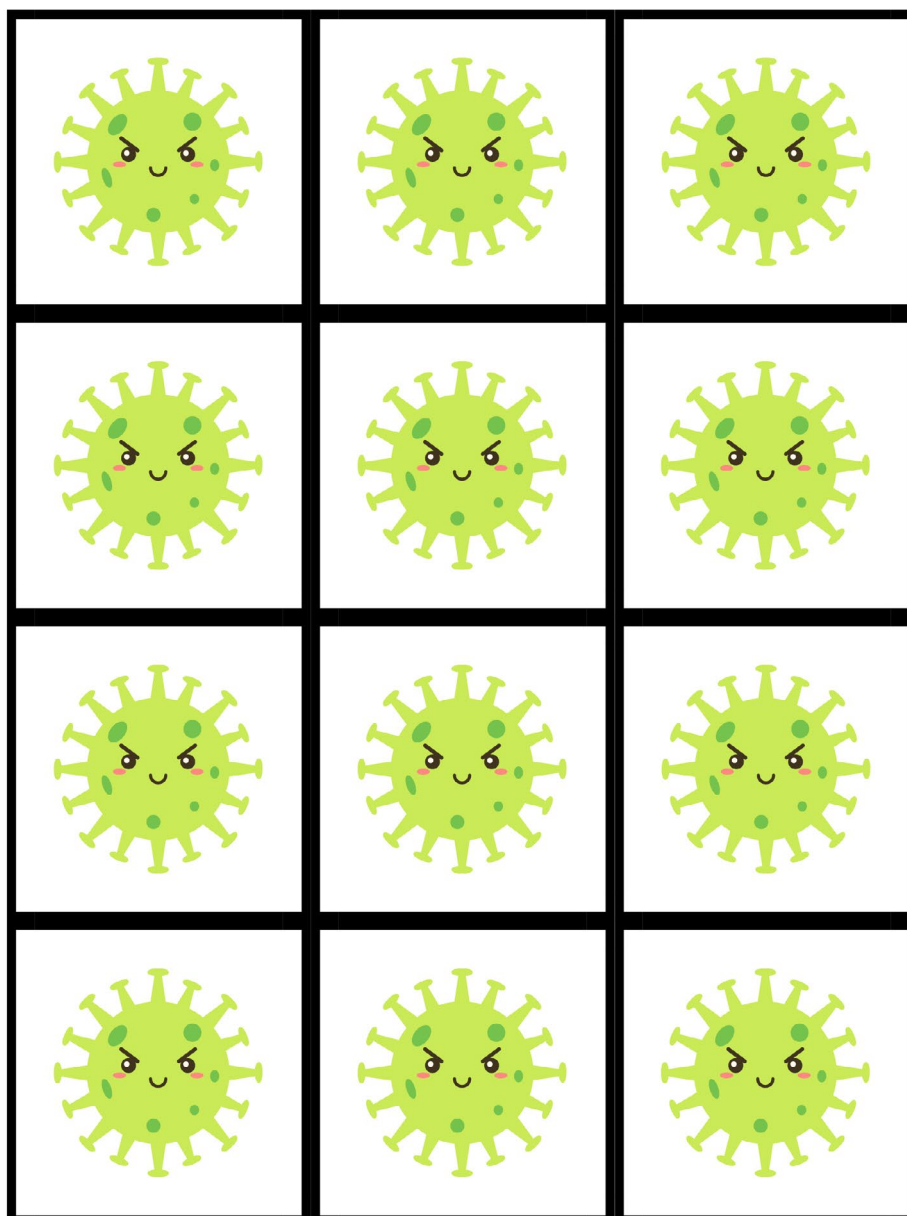


За допомогою пальця обведіть лінію, зосереджуючись на вдиху і видиху.

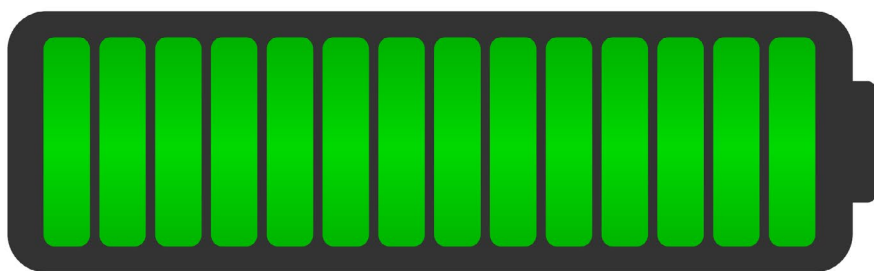
ВІРУСИ ТА ВІТАМІН



ВІРУСИ ТА ВІТАМІН



ПЕРЕЗАРЯДКА БАТАРЕЙКИ



МОЯ РЯТІВНА СІТКА

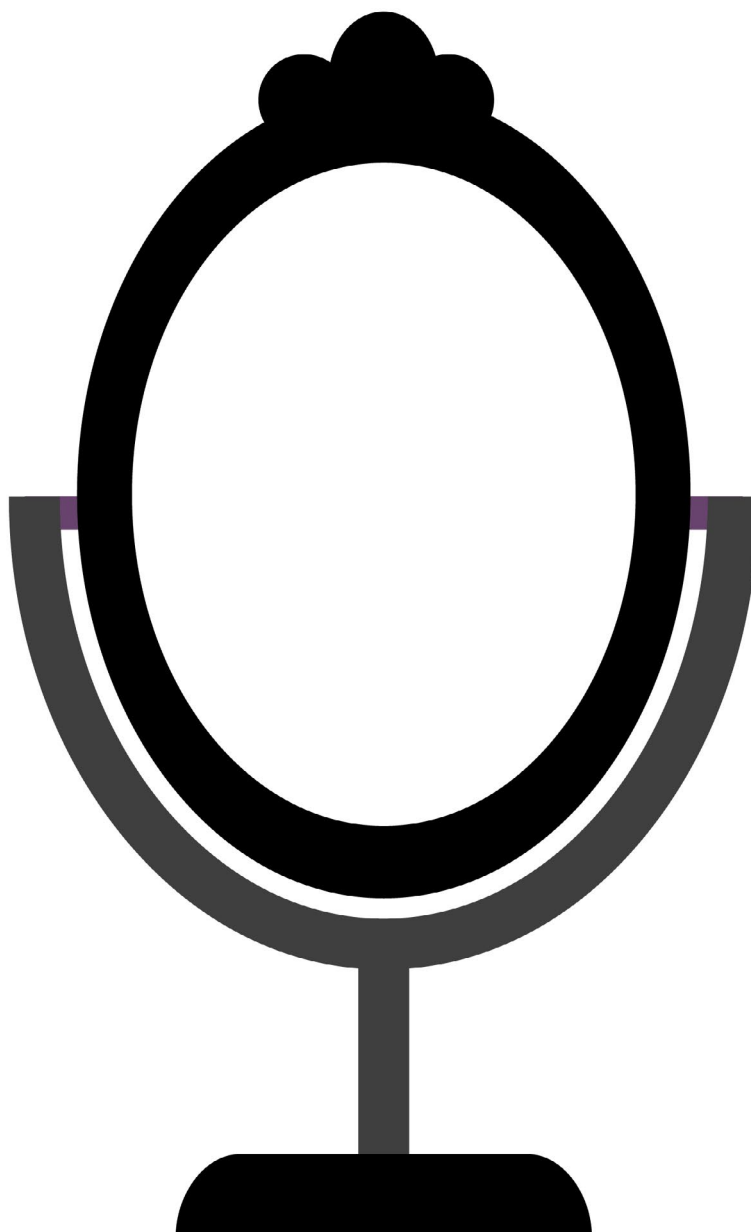


РОБОЧИЙ ЛИСТ №7

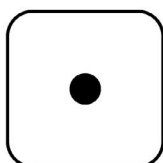


MINISTERSTVO
ŠKOLSTVA, VÝSKUMU,
VÝVOJA A MLÁDEŽE
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

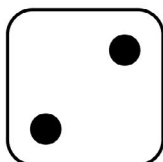
ЧУДОВО БУТИ СОБОЮ :)



КИНЬ КУБИК



Розкажи іншим про свій досвід за вихідні.



Розкажи іншим якусь цікаву річ про себе.



Розкажи іншим, яку суперсилу ти б хотів мати.



Розкажи іншим щось, чого вони про тебе не знають.



Скажи, якою твариною ти хотів би бути і чому.



Розкажи іншим про щось, що зробило б тебе щасливим.

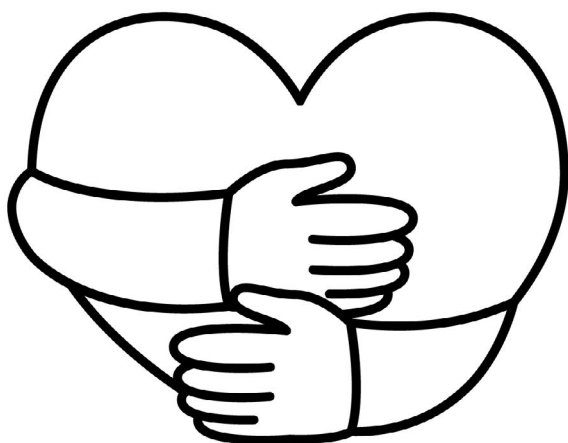
СМАЙЛИКИ



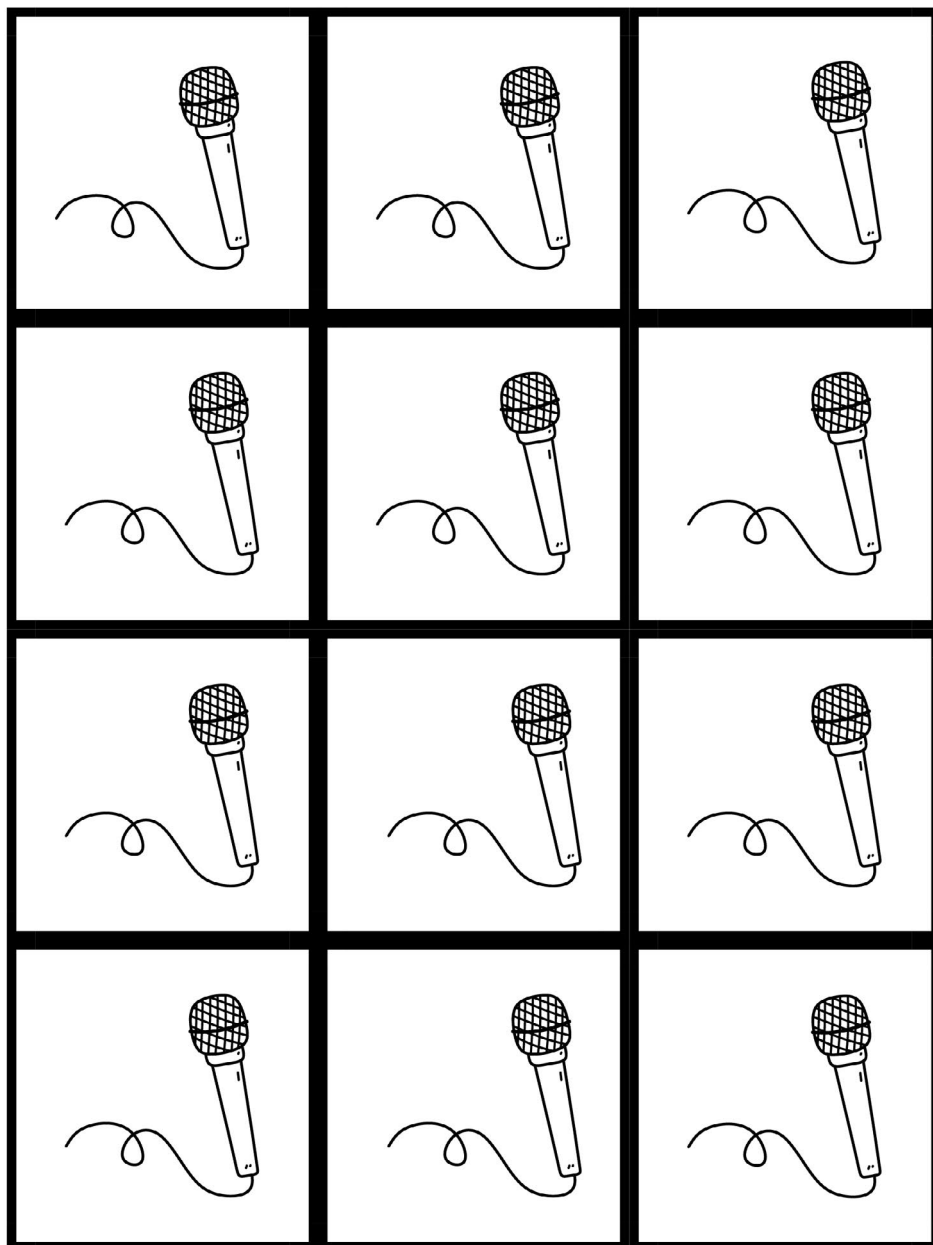
СМАЙЛИКИ



ЩО НАМ ДОПОМАГАЄ



ВЕДУЧИЙ / ВЕДУЧА



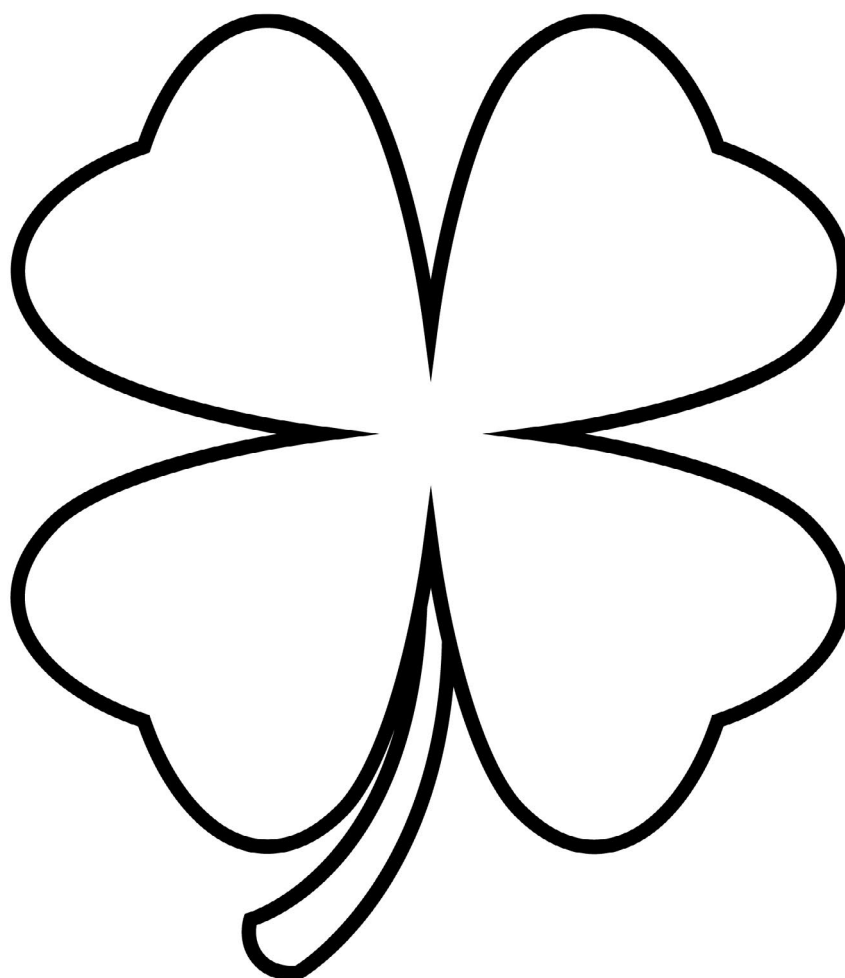
СПРАВЖНЯ ЦІННІСТЬ

Один дуже відомий оратор розпочав свою лекцію, піднявши в повітря стоеврову купюру. У залі, де було двісті людей, він запитав: „Хто хоче цю стоеврову купюру?“ Руки почали підніматися. Він сказав: „Я дам цю купюру одному з вас. Але спочатку дозвольте мені зробити ось що.“ Він почав м'яти купюру. Потім запитав: „Хто її досі хоче?“ Руки знову піднялися. „Добре, – відповів він, – а що, якщо я зроблю це?“ Він кинув купюру на землю і почав топтати її черевиком. Потім підняв її, пом'яту й затоптану. „А тепер хто її ще хоче?“ запитав він. Руки знову піднялися в повітря.

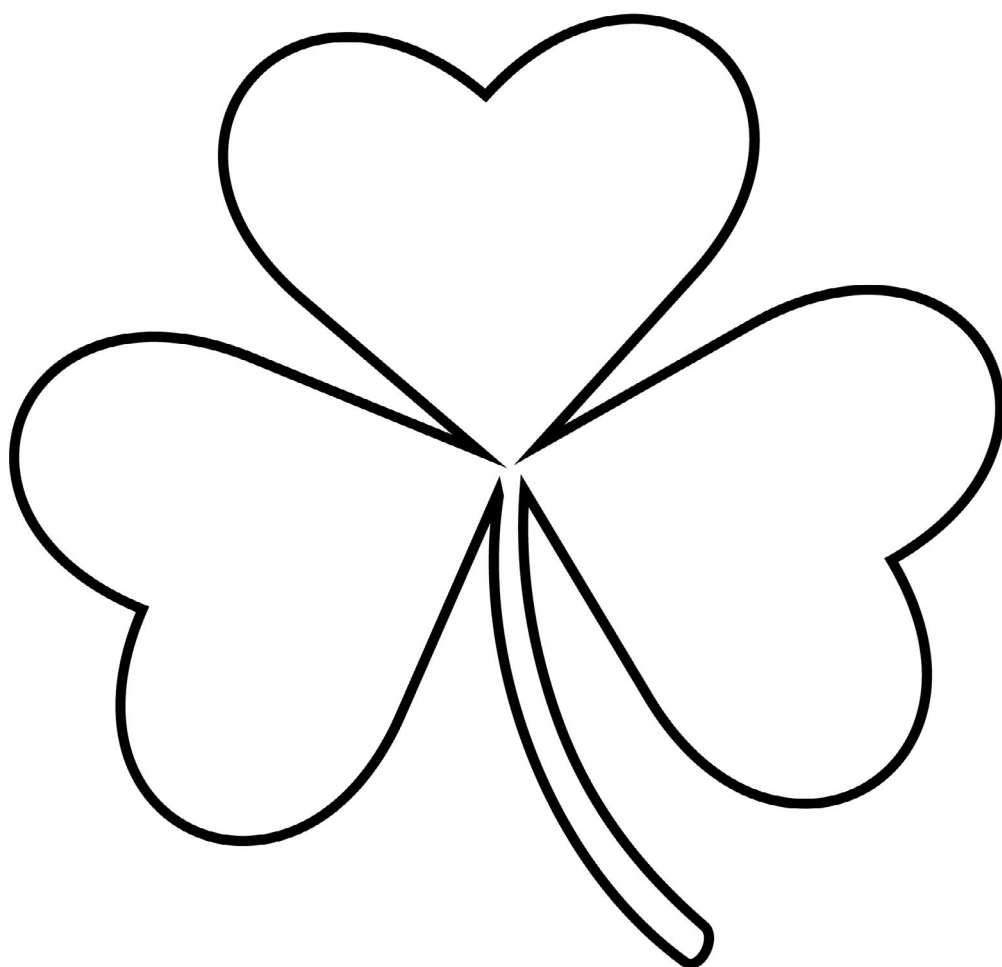
Далі він сказав: „Мої друзі, ви отримали дуже цінний урок. Незалежно від того, що я зробив із цією купюрою, ви все одно її хочете, бо це не зменшило її цінності. Вона досі коштує сто євро. Багато разів у житті нас кидають на землю, мнуть і топчуть через наші рішення або обставини, що нас зустрічають. Ми відчуваємо себе нікчемними. Але незалежно від того, що сталося або що станеться, ви ніколи не втратите своєї цінності. Брудні чи чисті, пошкоджені чи трохи пом'яті – ви все одно безцінні для тих, хто вас любить. Цінність нашого життя не походить від того, що ми робимо або кого ми знаємо, а від ТОГО, ХТО МИ Є. Ти унікальний – ніколи про це не забувай.“

(Невідомий автор)

КОНЮШИНА



ПРАВОРУЧ ВІД МЕНЕ СИДИТЬ...



КВАДРАТИ НАСТРОЮ

радість

допитливість

надія

спокій

нудьга

смуток

нервозність

гнів

страх

ПАНТОМІМА

Батько сердиться через немитий посуд.

Батько сердиться через немитий посуд.

Учень перед контрольною роботою.

Учень перед контрольною роботою.

Радість від перемоги спортивної команди.

Радість від перемоги спортивної команди.

Втома під час уроку.

Втома під час уроку.

Хтось прошепотів мені щось смішне під час уроку, але я не можу сміятися.

Хтось прошепотів мені щось смішне під час уроку, але я не можу сміятися.



ПАНТОМІМА

Захворів і не можу піти на футбол.

Захворів і не можу піти на футбол.

Людина з розбитим серцем.

Людина з розбитим серцем.

Глядач на концерті класичної музики.

Глядач на концерті класичної музики.

Хтось читає найнуднішу книгу.

Хтось читає найнуднішу книгу.

Неочікуваний переможець мільйона євро.

Неочікуваний переможець мільйона євро.





Ministerstvo školstva,
výskumu, vývoja a mládeže Slovenskej republiky
Stromová 1
813 30 Bratislava

Telefón: +421 2/59 374 111
E-mail: podatelna@minedu.sk