

# Týždeň duševného zdravia: Dlhodobé aktivity v triede

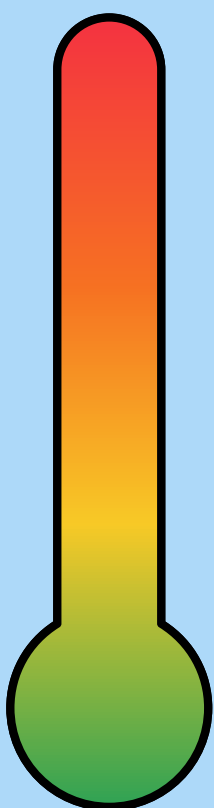
## Aktivita: Teplomer pocitov

Na stenu si zaveste obrázok teplomera s farebnou škálou pocitov a žiaci si tam každý deň pripnú svoje meno na štipci. Môže ísť o tieto farby:

- 1 zelená** – cítim sa dobre,
- 2 žltá** – je to všelijaké,
- 3 červená** – nie je mi dobre/necítim sa dobre.

To, kde pripnú svoj štipec, môžu cez deň meniť podľa toho, ako sa im mení nálada. Odporúčame vám vysvetliť žiakom, že naše emócie sa tiež cez deň menia tak, ako počasie a je to tak v poriadku - ráno vie byť chladnejšie a cez deň zase teplo.

**Táto aktivita pomáha deťom si uvedomovať a pomenúvať svoje emócie a zároveň dáva učiteľom prehľad o tom, ako sa trieda cíti bez toho, aby o tom museli hovoriť nahlas.**



**Cítim sa veľmi  
zle/unavene/smutno/nahnevane**



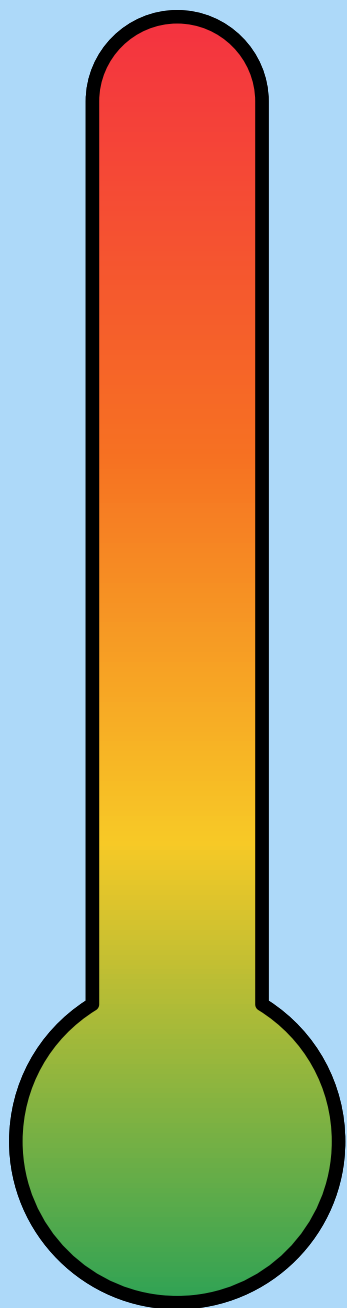
**Začínam sa cítiť  
zle/unavene/smutno/nahnevane**



**Cítim sa všelijako/neutrálne**



**Cítim sa  
výborne/šťastne/spokojne**



**Cítim sa veľmi  
zle/unavene/smutno/nahnevane**



**Začínam sa cítiť  
zle/unavene/smutno/nahnevane**



**Cítim sa všelijako/neutrálne**



**Cítim sa  
výborne/šťastne/spokojne**