



Bridge

E+ project

TOOLKIT

Financirano s strani Evropske unije. Izražena stališča in mnenja so zgolj stališča in mnenja avtorja(-ev) in ni nujno, da odražajo stališča in mnenja Evropske unije ali Evropske izvajalske agencije za izobraževanje in kulturo (EACEA). Zanje ne moreta biti odgovorna niti Evropska unija niti EACEA.



Co-funded by
the European Union

CONTENT

DOBRO POČUTJE

- Cyberbullying!
- Podnebje in trajnost
- časovnih potnikov za dobro počutje
- Zemljevid
- V iskanju dobrega počutja
- Raziskovalcev pozitivne komunikacije
- Negovanje zdravih umov

DOBRO POČUTJE 1 Cyberbullying!

Asturija vzzw Predlogan. 62

Končni cilj te naloge je, da lahko učenci razmišljajo o učinkih spletnega ustrahovanja. Lekcija ponuja izhodišča za razgovore o razredu, izjavo, razpravo itd. O temah socialnih veščin, ustrahovanja in spletnega ustrahovanja.

Metodologija:	Skupinsko delo	Strategije za preprečevanje kibernetnega ustrahovanja
Predmet	IKT	
Povezane z življenjskimi veščinami	Dobro počutje	
Naslov	Kibernetno ustrahovanje!	
Starost/stopnja	Otroci, stari 14+	
Čas	60 minut	
Predlog, kdo bo olajšal	Otroci, stari 14 let ali več, ki morajo IKT uporabljati na varen, odgovoren in učinkovit način.	
Opis dejavnosti	Korak 1: Vnaprej poiščite več videoposnetkov o spletnem ustrahovanju, na primer na spletnem mestu www.youtube.com. Za videoposnetke iz oglaševalske akcije se lahko odločite z iskalnim izrazom »Stop cyberbullying«. Mnoge od teh videov so ustvarile vlade, druge pa učenci kot del šolskih ali razrednih projektov. 2. Korak: Pokažite videoposnetek, ki ste ga izbrali kot razred. Nato naj učenci delajo v štirih skupinah, da razmišljajo o različnih vidikih videoposnetka. Vodilna vprašanja so: - Skupina 1: Kaj je kibernetno ustrahovanje? Katere oblike ustrahovanja se pojavljajo, npr. Verbalno ustrahovanje, psihološko ali fizično ustrahovanje, izključevanje ali socialno ustrahovanje, posredno ustrahovanje (spodbujanje ljudi proti nekomu). Katere so digitalne oblike takšnega ustrahovanja? - Skupina 2: Zakaj otroci nadlegujejo druge? - Skupina 3: Kakšne so lahko posledice za žrtev? Ali so posledice drugačne, če pride do spletnega ustrahovanja? - Skupina 4: Kaj lahko storite, če ste ustrahovani? In kaj narediš, ko si priča ustrahovanju? Kako lahko preprečite ustrahovanje? 3. Korak: Odgovori vodijo v razpravo v učilnici. Kot učitelj lahko vzpostavite povezave s šolsko politiko o ustrahovanju. Pred ali pozneje lahko razmislite o vlogi, ki jo imajo mobilni telefoni v videoposnetkih. Točke pozornosti Lekcija o tako občutljivi temi je lahko včasih zelo konfliktna za otroke, stare 14+, ki so bili prej žrtve (digitalnega) ustrahovanja ali so še vedno ustrahovani. Bodite še posebej pozorni na to. Če opazite, da je v učilnici problem ustrahovanja, ga nemudoma odpravite s sodelujočimi učenci, njihovimi starši in ravnatelji. Po pouku vedno pustite odprto za učence, ki se želijo pozneje vrniti na problem, npr. Tako, da jih napotite na zaupnega učitelja/učitelja svetovanja, telefonsko linijo za otroke in mladino itd	

DOBRO POČUTJE 2 podnebje in trajnost

Asturija vzzw

Predlogan. 63

Metodologije: Ozaveščanje o pomenu trajnostnega okolja

Način, kako ravnamo z okoljem, se spreminja. Ta dejavnost opredeljuje pomen dobre klime za otroke. Učence najprej pozove, naj prepoznajo svojo skupino in teme raziskav, nato pa jih pozove, naj razmislijo o možnih posledicah onesnaževanja.

Metodologija:	Skupinsko delo	Strategije za ozaveščanje o pomenu trajnostnega okolja
Predmet	Podnebje in trajnost	
Povezane z življenjskimi veščinami	Blaginja, geografija, državljanstvo	
Naslov	Podnebje in trajnost	
Starost/stopnja	Otroci, stari 14+	
Čas	135 minut	
Predlog, kdo bo olajšal	Otroci, stari 14 let in več, ki morajo med usposabljanjem o podnebjju in trajnosti delati na vzajemni nalogi.	
Opis dejavnosti	1. Razdelite skupino v parih 2. Vsakemu paru priložite kopijo izročka „podnebje in trajnost“ 3. Na začetku izobraževanja skupini zastavite naslednja vprašanja <i>Ali se podnebne spremembe zdijo daljnosežne, svetovni problem, nad katerim imate malo nadzora?</i> <i>Ali pa vas skrbi, vendar ne veste, kaj lahko storite sami? Mogoče že delaš vse.</i> <i>Samo, ali res pomaga? Preberite več o tem, ko dokončate to nalogo.</i> 4. Učenci naj delajo skozi vsak element izročka, pri čemer nasprotujejo pogledu učenca na podnebje in trajnost. 5. Učence podprite tako, da sledite opisom naloge. 6. Izpolnite odgovore v škatlah izročka.	

Podnebje in trajnost

Za dobro okoljsko ozaveščenost je potrebna dobra dokumentacija. Zato ustvarjamo informacijski paket skupaj s celotnim razredom. Vi ste odgovorni za razvoj ene teme v parih. Za to temo ustvarite informacijski list (od 2 do 3 strani) in delovni list (od 1 do 2 strani)

Izberete lahko člana skupine, pa tudi temo. Vsi, prosim, posredujte svoje top 3. Hitreje boste odgovorili, boljše možnosti imate, da dobite svojo prvo izbiro.

Teme so naslednje:

1. Stari gozdovi: Razprava o varstvu gozdov.
2. Pomoč čebelam: Brez cvetja ni čebel.
3. Plastična pošast: Kaj je plastika in zakaj toliko plastike konča v morju?
4. Vetrna energija: Nepogrešljiva za prihodnost?
5. Podnebje in severni pol: Eden ne more obstajati brez drugega.
6. Olje, črno zlato: Nevarnosti pridobivanja olja.
7. Trajnost: Veš, kaj ješ. Vpliv naše hrane na okolje, živali in ljudi.
8. Oblačila brez strupenih snovi: Azijske reke se obarvajo kot modna sezona, zakaj je to?

3. Orientacijsko fazo

Za to fazo vam ni treba iskati ničesar na internetu in si samo zapišite stvari, ki jih že poznate. Kar ne veš, pusti odprto.

6. Sodelovanje

- Iz katerih oseb je sestavljen naš par? (Dve imeni)

- Kdo bo ciljna publika, ki bo to nalogo videla kasneje?

2. Pridobite svoje predhodno znanje

- Kakšna je vaša tema?

- Kaj že veste o tej temi?

4. Fazi izvajanja

Ustvarite informacijski list o svoji temi

Najmanj 2 strani, največ 3 strani

Calibri ali Times New Roman, 11 ali 12

Zagotoviti jasno postavitve in nekaj slik

Bodite pozorni na jezikovne ali črkovalne napake

Naredite delovni list za druge študente na vašo temo

Najmanj 1 strani, največ 2 strani

Calibri ali Times New Roman, 11 ali 12

Bodi kreativen

Zagotovite jasna navodila

Bodite pozorni na jezikovne ali črkovalne napake

DOBRO POČUTJE 3 časovnih potnikov za dobro počutje

YAEDA

Predloga n. 64

Metodologije: Skupinsko delo. Učenje na podlagi razprav, vizualno učenje, pripovedovanje zgodb
 Raziskati zgodovinske primere družb in posameznikov, ki so dali prednost zadovoljstvu z življenjem, telesnemu, duševnemu in socialnemu zdravju ter trajnostnemu življenju, učenje, ki se uporablja za naše življenje danes

Metodologija:	Skupinsko delo	
Predmet	Zgodovina & družbene vede & državljanstvo	
Povezane z življenjskimi veščinami	Dobro počutje	
Naslov	Časovni popotniki za dobro počutje	
Starost/stopnja	12-13, 7. razred. +	
Čas	60 minut	
Predlog, kdo bo olajšal	Učitelj zgodovine in vzgojitelj. Na primer, predstavitev lahko zaupate učiteljem in raziskave študentov.	
Opis dejavnosti	- Uvod v "dobro počutje v zgodovini" (10 minut): Na kratko se pogovorite o konceptu »dobrega počutja« in njegovem pomenu. Predstavite idejo učenja iz zgodovine, da bi izboljšali naše počutje danes. - Society Spotlight: Antična Grčija (15 minut): Razpravljajte o konceptu "eudaimonia" (cvetoča) v starogrški družbi. Poudarite telesno pripravljenost, duševno stimulacijo s filozofijo in sodelovanje skupnosti v Agori. Imajo skupinsko dejavnost, kjer učenci delujejo različne vloge v starogrški družbi. Individualna študija primera: Leonardo da Vinci (10 minut): Raziščite iskanje zadovoljstva z življenjem Leonarda da Vincija skozi umetnost, znanost in naravo. Pogovorite se o njegovem uravnoteženem življenjskem slogu in učenju, ki temelji na radovednosti. Pokažite nekaj da Vinci skic in izumov, razpravljali njihovo povezavo z njegovo dobro počutje. Raziskovanje trajnostnih družb: Avtohtone kulture (15 minut): Študija avtohtonih družb, ki so živele v harmoniji z naravo, kot so indijanska plemena in Maori na Novi Zelandiji. Razpravljajo o svojih trajnostnih praksah, spoštovanju okolja in holističnem pristopu k zdravju. Prikažite slike ali kratke videoposnetke, ki prikazujejo njihov način življenja. Načrtovanje in načrtovanje (10 minut): Naj učenci razmišljajo o lekcijah, pridobljenih iz zgodovine, o dobrem počutju. Spodbujajte jih, da prepoznajo en vidik, ki ga lahko vključijo v svoje vsakdanje življenje, da izboljšajo svoje dobro počutje. Zagotoviti sredstva in podporo za študente, da sprejmejo ukrepe, kot so ustvarjanje dobrega počutja dnevnik ali poskušanje nove telesne dejavnosti.	
Končna opomba	To dejavnost je mogoče razlagati in izvajati na različne načine. Lahko se prilagodi skupini.	

DOBRO počutje 4 zemljevid

La Strada - der Weg

Predloga n. 65

Metodologije:

Dejavnost »Wellness Map« daje študentom priložnost, da raziščejo in razmišljajo o različnih dimenzijah dobrega počutja, ki vplivajo na njihovo življenje. Z ustvarjanjem in deljenjem lastnih zemljevidov učenci razvijajo zavedanje o kompleksnosti koncepta dobrega počutja in se naučijo, kako pomembno je skrbeti za vse vidike svojega življenja, da bi živeli zdravo in izpolnjujoče življenje.

Metodologija:		
Predmet	Znanost	
Povezane z življenjskimi veščinami	Dobro počutje	
Naslov	Zemljevid dobrega počutja	
Starost/stopnja	Srednja šola	
Čas	90 minut	
Predlog, kdo bo olajšal	1. Začnite lekcijo s kratko razpravo o konceptu dobrega počutja. 2. Vprašajte učence, kaj mislijo, da pomeni biti »srečen« ali »dober občutek«. 3. Poudarite, da dobro počutje ni samo fizično zdravje, ampak vključuje tudi duševno zdravje, medosebne odnose, samospoštovanje, učenje in socialno vključenost. 4. Učencem razložite, da bodo naredili "zemljevid dobrega počutja", kjer bodo prepoznali in predstavljali različne dimenzije dobrega počutja, ki se jim zdijo pomembne v njihovem življenju. 5. Spodbujati študente, da vključijo vidike, kot so: Fizično zdravje, duševno zdravje, medosebni odnosi, hobiji in strasti, socialno udejstvovanje, učenje, samospoštovanje itd	
Opis dejavnosti	6. Prosite študente, da narišejo zemljevid, ki predstavlja različne dimenzije dobrega počutja, ki se jim zdijo pomembne. 7. Učenci lahko uporabljajo simbole, ključne besede, slike in barve, da predstavljajo vsako dimenzijo dobrega počutja. 8. Po zaključku zemljevidov za dobro počutje jih delite s preostalim razredom. 9. Vsak študent bo imel priložnost razložiti, kaj so vključili v svoj zemljevid in zakaj menijo, da je to pomembno za svoje dobro počutje. 10. Med izmenjavo spodbujajte študente, da postavljajo vprašanja in zagotavljajo pozitivne povratne informacije o elementih, vključenih v zemljevide svojih vrstnikov. 11. Zaključite dejavnost s kratkim skupinskim razmislekom. Vprašajte študente, kaj so se naučili iz dejavnosti in ali so opazili kakršne koli razsežnosti dobrega počutja, ki jih prej niso obravnavali.	

DOBRO POČUTJE 5 v iskanju dobrega počutja

La Strada - der Weg

Predloga n. 66

Metodologija:	Skupinsko delo Individualno delo
Predmet	Geografija in možnost za druge tečaje
Povezane z življenjskimi veščinami	Dobro počutje
Naslov	V iskanju dobrega počutja
Starost/stopnja	10 - 14
Čas	180 min, končno več
Predlog, kdo bo olajšal	- osebni predmeti, ki jih je treba prinesiti v šolo - flashcards, ki jih je pripravil učitelj - Uporaba orodij, ki omogočajo izmenjavo informacij v razredu (na primer Padlet, WordCloud)
Opis dejavnosti	1. Uvod v koncept dobrega počutja (20 min) ta dva vprašanja postavite učencem, da bi našli opredelitev pojma dobrega počutja. Kaj pomeni dobro počutje? Zakaj sploh govorimo o dobrem počutju? Opredelitev WHO za dobro počutje: <i>Dobro počutje je pozitivno stanje, ki ga doživljajo posamezniki in družbe. Podobno kot zdravje, je vir za vsakdanje življenje in ga določajo družbene, gospodarske in okoljske razmere. Blaginja zajema kakovost življenja, pa tudi sposobnost ljudi in družb, da prispevajo k svetu v skladu z občutkom smisla in namena. Osredotočanje na dobro počutje podpira sledenje pravične porazdelitve virov, splošnega uspeha in trajnosti. Blaginjo družbe lahko opazujemo po tem, v kolikšni meri je odporna, gradi sposobnost za ukrepanje in je pripravljena premagati izzive.</i> 2. Flashcards in brainstorming (20 min) uporabite kartice s preprostimi besedami in definicijami (npr. "sreča = občutek vsebine in miru", "Sprostitev = vzeti čas za počitek"), da aktivirate študente in spodbudite razpravo o konceptu dobrega počutja. Prosite učence, naj delijo, kaj mislijo, da te besede pomenijo, svoje osebne izkušnje, povezane s temi besedami, ali kaj počnejo, da se počutijo dobro. Povabite k razmisleku o razlikah v dobrem počutju med šolskim in domačim okoljem. Zberite ideje in razmišljanja na skupni Padlet, da spodbudite izmenjavo. 3. Osebni predmeti in deljenje osebne izkušnje dobrega počutja (60 min) Vprašajte učence pred dejavnostjo v razredu, da prinesejo osebne predmete, ki jih povezujejo s svojim osebnim dobrim počutjem. Med dejavnostjo učenci izmenično prikazujejo svoj osebni predmet in pojasnjujejo, zakaj so ga izbrali, kako se počutijo dobro ali kako se nanaša na njihovo dobro počutje. Povežite vsak predmet s ključno besedo ali definicijo na kartici.

Ustvarite »krog dobrega počutja« z vsemi karticami in predmeti, prikazanimi skupaj.

4. Osebna refleksija

Zaključite z refleksijo: Kako lahko osebno dosežete svoje dobro počutje? Ali je enako za vse?

Razmislite in delite svojo strategijo, da se boste počutili bolje. (na primer globoko dihanje, prijatelji)

Primer Flashcards:



exercise



healthy eating



meditation



sleep



hygiene



**stress
management**

DOBRO POČUTJE 6 raziskovalcev pozitivne komunikacije

IRECOOP AAS

Predloga n. 67

Razvijanje jezikovnih spretnosti z uporabo pozitivne komunikacije.
 Spodbujanje kompetenc dobrega počutja s pozitivno interakcijo in empatijo.
 Razvoj metodologij, ki spodbujajo vzajemno in sodelovalno učenje
 Spodbujanje sodelovanja in vzpostavljanje pozitivnih odnosov med učenci

Metodologija:	Medvrstniško in sodelovalno učenje	
Predmet	Jeziki in družbene vede	
Povezane z življenjskimi veščinami	Dobro počutje	
Naslov	Raziskovalci pozitivne komunikacije	
Starost/stopnja	11–14 let+	
Čas	3 ur - 3 srečanj	
Predlog, kdo bo olajšal	Potrebni materiali: 1. Papir in pisala 2. Veliki listi papirja ali plakati 3. Označevalci, barve in drugi umetniški materiali 4. Pozitivna glasba za ustvarjanje spodbudnega vzdušja	
Opis dejavnosti	Lekcija 1: »Raziskovanje pozitivnih besed« Začetna aktivnost (15 min): Razdelite razred v pare vrstniškega učenja. Vsak par govori o pomenu pozitivnih besed in o tem, kako lahko vplivajo na čustveno počutje. Učenci sedijo skupaj v parih in razpravljajo o pomenu pozitivnih besed v vsakdanjem življenju. Na primer, lahko razmišljajo o situacijah, kjer so bile uporabljene pozitivne besede in kako so vplivale na čustveno stanje svojih in drugih. Lahko delijo osebne izkušnje ali navdihujoče zgodbe. Vrstniško učenje: Brainstorming pozitivne besede (20 min): Pari sodelujejo pri ustvarjanju seznama pozitivnih in spodbudnih besed. Vsak par deli svoje besede s preostalim delom razreda. Pari začnejo brainstorming, zapisujejo na listke papirnatih besed, ki se jim zdijo pozitivne in spodbudne. Besede, kot so "ljubezen", "hvaležnost", "prijaznost", "pogum", "upanje" in druge, so lahko vključene. Ko ustvarite seznam, vsak par deli svoje besede z razredom in razloži, zakaj so izbrali te specifične besede. Sodelovalno učenje: Izdelava plakatov (25 min): Pari sodelujejo pri ustvarjanju okrašenih plakatov z opredeljenimi pozitivnimi besedami. Z umetniškimi materiali in barvami lahko plakate naredijo privlačnejše. To spodbuja sodelovanje in občutek pripadnosti skupini. Vsak par prejme velik list papirja ali plakat in ga začne okrasiti s pozitivnimi besedami, ugotovljenimi med brainstormingom. Lahko rišejo, pišejo in dodajajo ilustracije ali simbole, ki predstavljajo pomen vsake besede. Na primer, če izberejo besedo "upanje", lahko narišejo mavrico ali cvet. Ta proces spodbuja sodelovanje in ustvarjalnost med študenti. Na koncu lahko plakate obesimo v učilnicah kot stalni opomnik na moč pozitivnih besed. Lekcija 2: »Sporočanje empatije« Ogrevanje (10 min): Izvedite kratke vaje čustvenega zavedanja, da pripravite učence na učenje. Vodite čustveno osveščanje, tako da učence prosite, naj zaprejo oči in se osredotočijo na svoje fizične in čustvene občutke v tistem trenutku. Potem naj razmišljajo o času, ko so čutili empatijo do nekoga ali prejeli empatijo od nekoga drugega. To jih pripravi na pristop k temi z odprto in občutljivo miselnostjo. Vrstniško učenje: Analiza scenarijev (25 min): Pari berejo kratke scenarije in razpravljajo o tem, kako empatično komunicirati v teh situacijah. Lahko se postavijo v čevlje vpletenih in delijo svoje poglede. Distribuirajte natisnjene scenarije na diapozitivih, na primer »sošolec ne more dokončati naloge zaradi družinskih težav«.	

Pari skupaj preberejo listke in razpravljajo o tem, kako bi lahko sočutno komunicirali s sošolcem v tej situaciji. Lahko predlagajo podpirne fraze in dejanja prijaznosti, ki bi lahko pomagali sošolcu, da se počuti razumljenega in podprtega.

Sodelovalno učenje: Empatična igra vlog (25 min): Učenci se ukvarjajo z igranjem vlog, da vadijo empatično in pozitivno komunikacijo. Lahko se izmenjujejo v različnih vlogah in zagotavljajo povratne informacije drug drugemu, da izboljšajo svoje empatične sposobnosti. Organizirajte igre vlog, kjer učenci prikazujejo različne vsakdanje življenjske situacije, ki zahtevajo empatijo, kot je konflikt med prijatelji ali trenutek žalosti.

Na primer, en študent se lahko pretvarja, da je razburjen zaradi nečesa, drugi pa mora pokazati empatijo in poskušati pozitivno rešiti situacijo. Po vsaki igri vlog lahko učenci izmenjajo povratne informacije o svojih predstavah, prepoznajo, kaj je bilo učinkovito pri izražanju empatije in opredelijo področja za izboljšanje.

Lekcija 3: "Vzpostavlanje pozitivnih odnosov"

Ogrevanje (15 min): Učenci se zberejo v skupinah in delijo pozitivne osebne izkušnje ali trenutke, ko so doživeli pozitivno komunikacijo. Razdelite razred v skupine štirih ali petih učencev. Vsaka skupina zbira in deli pozitivne osebne izkušnje, povezane s pozitivno komunikacijo. Lahko pripovedujejo zgodbe o časih, ko so se počutili slišane, podprte ali doživele pristno povezavo z drugimi.

Ta vaja pomaga učencem, da se prilagodijo temi lekcije in ustvarijo vzdušje zaupanja in delitve.

Vrstniško učenje: Ustvarjanje pozitivnih zgodb (30 min): Skupine sodelujejo pri ustvarjanju zgodb, ki poudarjajo pozitivno komunikacijo v odnosih. Vsaka skupina se lahko osredotoči na drugačen vidik pozitivne komunikacije, kot je reševanje konfliktov ali medsebojna podpora. Vsaka skupina sodeluje pri ustvarjanju zgodbe, ki poudarja pomen pozitivne komunikacije v odnosih.

Na primer, lahko ustvarijo zgodbo o dveh prijateljih, ki se soočata s konfliktom, vendar premagata svoje razlike in krepijo svojo vez z odprto komunikacijo in aktivnim poslušanjem. Študente lahko spodbujamo, da vključijo realističen dialog in situacije, ki odražajo njihove vsakdanje življenjske izkušnje.

Sodelovalno učenje: Predstavitev zgodbe (15 min): Skupine predstavijo svoje zgodbe razredu in poudarjajo pomen pozitivne komunikacije v odnosih. Prav tako lahko prejmejo povratne informacije od drugih skupin, da izboljšajo svoje zgodbe in delijo svoje učne izkušnje. Vsaka skupina predstavi svojo zgodbo razredu s pomočjo plakatov ali digitalnih predstavitev, da bi pripoved pritegnila. Med predstavitvami lahko učenci poudarijo ključne trenutke, ko je pozitivna komunikacija igrala ključno vlogo pri izboljšanju odnosov med liki zgodbe.

Po vsaki predstavitvi lahko druge skupine postavljajo vprašanja in delijo svoje odzive. To spodbuja razpravo in omogoča študentom, da se učijo od drugih skupin, ki širijo svoje razumevanje pozitivne komunikacije v odnosih.

Ta pristop združuje vzajemno in sodelovalno učenje, kar omogoča študentom, da se učijo drug od drugega in aktivno sodelujejo pri razvoju jezikovnih in dobrih spretnosti s pozitivno in empatično komunikacijo.

Ocena: Ocenjevanje bo temeljilo na aktivni udeležbi, ustvarjalnosti v dejavnostih, razumevanju pozitivne in empatične komunikacije ter sodelovanju med skupinskimi dejavnostmi.

Končne opombe: Cilj te aktivnosti je povezati jezik s kompetenco "dobrega počutja" s pomočjo medvrstniškega in sodelovalnega učenja, spodbujati študente, da raziščejo moč pozitivnih besed in vadijo empatično komunikacijo za izgradnjo bolj zdravih in pozitivnih odnosov.

Primeri, ki so na voljo, so primerni za srednješolce, saj jim nudijo praktična orodja za izboljšanje lastnega dobrega počutja in dobrega počutja drugih s pozitivno komunikacijo.

DOBRO POČUTJE 7 negovanje zdravih umov

Asociacija Edulifeylifeyng n. 68

Metodologije: Interaktivno učenje, izkustveno učenje, refleksivna praksa, postavljanje ciljev, sodelovalno učenje.

Razvoj možganov je zasnovan tako, da učencem pomaga znanje o tem, kako se njihovi možgani razvijajo v adolescenci in kako to vpliva na njihovo kognitivno obdelavo, čustva in odločanje. Z razumevanjem teh konceptov lahko učenci razvijejo in vzdržujejo vedenje, ki spodbuja zdravje skozi vse življenje.

Metodologija:	Interaktivno učenje	Izkustveno učenje Refleksivna praksa Nastavitev cilja Sodelovalno učenje
Predmet	Biologija in družbene vede	
Povezane z življenjskimi veščinami	Dobro počutje, promocija zdravja, sprejemanje odločitev	
Naslov	Negovanje zdravih misli	
Starost/stopnja	11-12 let / 5. Razred +	
Čas	45-50 minut x 3	
Predlog, kdo bo olajšal	Učitelji biologije	
Opis dejavnosti	Pregled dejavnosti: Zasedanje 1: Razvoj možganov mladostnika (1 razred obdobje) - Uvod v razvoj možganov: Začnite z uvajanjem koncepta razvoja možganov v adolescenci. Pojasnite, kako so možgani v tem obdobju podvrženi pomembnim spremembam, zlasti na področjih, povezanih s kognitivno obdelavo, čustvi in odločanjem. - Struktura in funkcija možganov: Pregled različnih delov možganov in njihovih funkcij, s poudarkom na področjih, kot so prefrontalni korteks (odgovoren za odločanje in nadzor impulzov) in limbični sistem (odgovoren za čustva). - Interaktivna razprava: Vključite učence v interaktivno razpravo o vplivu razvoja mladostniških možganov na njihovo vedenje in procese odločanja. Spodbujajte jih, da delijo osebne izkušnje ali opažanja, povezana s spremembami v svojem vedenju v adolescenci. Zasedanje 2: Spodbujanje dobrega počutja z zdravim vedenjem (1 razred obdobje) - Raziskovanje vedenja, ki spodbuja zdravje: Študentom predstaviti koncept dobrega počutja in pomen sprejemanja vedenja, ki spodbuja zdravje. Pogovorite se o strategijah za ohranjanje fizičnega zdravja, čustvenega dobrega počutja in kognitivne funkcije. - Interaktivne dejavnosti: Vključite učence v interaktivne dejavnosti, ki spodbujajo dobro počutje, kot so vaje čuječnosti, tehnike za lajšanje stresa ali izzivi zdravega življenjskega sloga. Spodbujajte študente, da razmišljajo o tem, kako lahko te dejavnosti pozitivno vplivajo na njihov razvoj možganov in splošno dobro počutje. - Nastavitev cilja: Vodite študente pri določanju osebnih ciljev za spodbujanje njihovega dobrega počutja, kot so dovolj spanja, redno vadbo, prakticiranje pozornosti ali iskanje podpore, kadar je to potrebno. Spodbujajte jih k oblikovanju akcijskih načrtov za doseganje teh ciljev in se medsebojno podpirajte pri njihovih prizadevanjih. Zaključek: Delavnico zaključite s povzetkom ključnih takeaways o razvoju možganov mladostnikov in njegovem vplivu na dobro počutje. Spodbujati študente, da še naprej raziskujejo načine za spodbujanje lastnega dobrega počutja in se medsebojno podpirajo pri ohranjanju zdravega vedenja.	



Bridge

E+ project

Financirano s strani Evropske unije. Izražena stališča in mnenja so zgolj stališča in mnenja avtorja(-ev) in ni nujno, da odražajo stališča in mnenja Evropske unije ali Evropske izvajalske agencije za izobraževanje in kulturo (EACEA). Zanje ne moreta biti odgovorna niti Evropska unija niti EACEA.



Co-funded by
the European Union