WP3 – POWERPACK ESZKÖZTÁR TEVÉKENYSÉGEK

ÉRZELMI JÓLÉT: NYUGALMI ESZKÖZTÁRAM

Az Európai Unió támogatásával

Az Európai Unió finanszírozásával. A kifejtett nézetek és vélemények kizárólag a szerző(k) sajátjai, és nem feltétlenül tükrözik az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) véleményét. Ezekért sem az Európai Unió, sem az EACEA nem tehető felelőssé. A projekt száma: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923.

1. Általános információk

Jólét dimenziója: Érzelmi jólét
Célkorosztály: 9–11 évesek (felső tagozat alsó tagozata)
A tevékenység formája: Egyéni és kis csoportos tevékenységek
Időtartam: 40-45 perc
Csoportméret: 10–20 tanuló – egyéni munka
Transzverzális megközelítés: fizikai tudatosság, mentális egészségügyi oktatás, szociális és érzelmi tanulás

2. Tanulási célok

- A diákok felismerik a stressz/feszültség jeleit a testükben és az érzelmeikben.
- A diákok egyszerű stresszkezelési technikákat gyakorolnak.
- A diákok saját igényeik alapján stratégiákat dolgoznak ki, amelyek segítenek nekik megnyugodni, amikor szükségük van rá.

3. Szükséges eszközök

- Egy darab papír – minden tanuló számára
- Színes ceruzák/filctollak
- Opcionális: nyugtató háttérzene

Az Európai Unió támogatásával

Az Európai Unió finanszírozásával. A kifejtett nézetek és vélemények kizárólag a szerző(k) sajátjai, és nem feltétlenül tükrözik az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) véleményét. Ezekért sem az Európai Unió, sem az EACEA nem tehető felelőssé. A projekt száma: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923.

4. A tevékenység lépései

1. lépés: Bevezetés – Mi az a stressz?
A pedagógus először röviden bemutatja, mi is az a stressz, korosztálynak megfelelő példákkal (pl. idegesség egy vizsga előtt). A pedagógus elmagyarázza a diákoknak, hogy a stressz egy normális és elfogadható érzelem, amelyet minden ember időnként átél.

2. lépés: Figyeljünk a testünkre!
A diákokat arra kérjük, hogy gondolkodjanak el azon, hogyan érezhető a stressz a testükben (feszült vállak, megállás nélküli gondolatok, gyors szívverés). A jelentkezők megosztják gondolataikat.

3. lépés: Nyugodt stratégiák felfedezése
A pedagógus segítségével a diákok 2-3 egyszerű nyugtató technikát fedeznek fel (pl. lassú légzés, enyhe nyújtás, földelő gyakorlatok).

4. lépés: Saját nyugtató eszköztáram kialakítása
A diákok megalkotják saját „nyugalmi eszköztárukat” azzal, hogy lerajzolják vagy leírják azokat a stratégiákat, amelyek szerintük hatékonyak lesznek, amikor le kell nyugodniuk vagy ellazulniuk.

5. lépés: Reflektálás és megosztás
A diákok önként megoszthatják a csoporttal néhányat a választott stratégiák közül, míg a pedagógus emlékezteti őket arra, hogy a nyugtató stratégiák egészségesek.

Az Európai Unió támogatásával

Az Európai Unió finanszírozásával. A kifejtett nézetek és vélemények kizárólag a szerző(k) sajátjai, és nem feltétlenül tükrözik az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) véleményét. Ezekért sem az Európai Unió, sem az EACEA nem tehető felelőssé. A projekt száma: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923.

5. Megjegyzések és tippek pedagógusoknak

- A gyakorlatokat fogjuk rövidre és jelöljük meg opcionálisnak, arra az esetre, ha valaki nem érzi magát kényelmesen!
- Gondoskodjon arról, hogy a légkör nyugodt és támogató legyen!
- Magyarázza el, hogy nincs „helyes” vagy „rossz” módszer a megnyugvásra – minden ember egyedi!
- Bátorítsa a diákokat, hogy használják az eszköztárukat, amikor túlterheltnek és/vagy stresszesnek érzik magukat!

6. Gondolkodtató kérdések diákoknak

- Hogyan változik a tested, amikor nyugodtnak érzed magad?
- Melyik nyugtató stratégiád segít a legjobban?
- Tudsz olyan helyzetet, amikor az iskolában használhatod a nyugalomra szolgáló eszköztáradat?

7. Ötletek a tevékenység adaptálásához

Könnyebb változat (alsó tagozat / extra támogatás):

- Koncentráljunk egy nyugtató stratégiára és gyakoroljuk azt a diákokkal!
- Használjunk vizuális kártyákat vagy mutassuk be a dolgokat, ahelyett, hogy csak elmagyaráznánk őket!

Az Európai Unió támogatásával

Az Európai Unió finanszírozásával. A kifejtett nézetek és vélemények kizárólag a szerző(k) sajátjai, és nem feltétlenül tükrözik az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) véleményét. Ezekért sem az Európai Unió, sem az EACEA nem tehető felelőssé. A projekt száma: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923.

7. Ötletek a tevékenység adaptálásához

Közepes változat (felső tagozat / nagyobb önállóság):

- Ösztönözze a diákokat, hogy magyarázzák el, miért választottak egy adott stratégiát!
- Ha lehetséges, ösztönözze a diákokat, hogy vezessenek naplót!

Alkalmazkodás a sajátos nevelési igényű diákokhoz:

- Biztosítson csendes helyet a gyakorlatokhoz!
- Ne kényszerítse a diákokat a csoportos gyakorlatokban való részvételre!
- Tartsa szem előtt a diákok egyéni érzékszervi igényeit, és ennek megfelelően alakítsa ki a stratégiákat!

8. Hivatkozások (módszertani megközelítés)

Ez a tevékenység nemcsak a szociális és érzelmi tanulásra, hanem a tudatosságra is összpontosít, arra ösztönözve a diákokat, hogy megértsék saját igényeiket, és megtalálják a módját, hogy azokhoz igazodjanak.

Az Európai Unió támogatásával

Az Európai Unió finanszírozásával. A kifejtett nézetek és vélemények kizárólag a szerző(k) sajátjai, és nem feltétlenül tükrözik az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) véleményét. Ezekért sem az Európai Unió, sem az EACEA nem tehető felelőssé. A projekt száma: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923.

Közösségi média felületek

PowerPackProject

power.packproject

PowerPackProject

A KONZORCIUM

KOORDINÁTOR

PARTNEREK

Az Európai Unió támogatásával

Az Európai Unió finanszírozásával. A kifejtett nézetek és vélemények kizárólag a szerző(k) sajátjai, és nem feltétlenül tükrözik az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) véleményét. Ezekért sem az Európai Unió, sem az EACEA nem tehető felelőssé. A projekt száma: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923.

Nyugtató stratégiakártyák

Lassú légzés

Végy 5 mély lélegzetet! Koncentrálj a légzésedre!

Váll- és nyaknyújtás

Lassan körözz a vállaiddal!
Óvatosan nyújtsd a nyakad!

Földelő gyakorlatok

Pozitív belső beszéd

Mondd magadnak: "Meg tudom csinálni! Jól vagyok!"

Rajzolás vagy színezés

Rajzolj vagy színezz valamit, ami megnyugtat!

Csendes hely / nyugodt sarok

Menj egy csendes helyre és ülj le egy percre, hogy ellazulj!

Kíméletes mozgás

Sétálj lassan, rázd ki a kezed, vagy nyújtsd ki a tested!

Számolási gyakorlat

Számolj lassan 1-től 10-ig, minden egyes számra koncentrálva!

1 2 3
4 5 6
7 8 9

Zenehallgatás

Hallgass nyugtató zenét vagy természeti hangokat!

Tudatos megfigyelés

Nézz meg alaposan egy tárgyat! Figyeld a színeire, alakjára és részleteire!