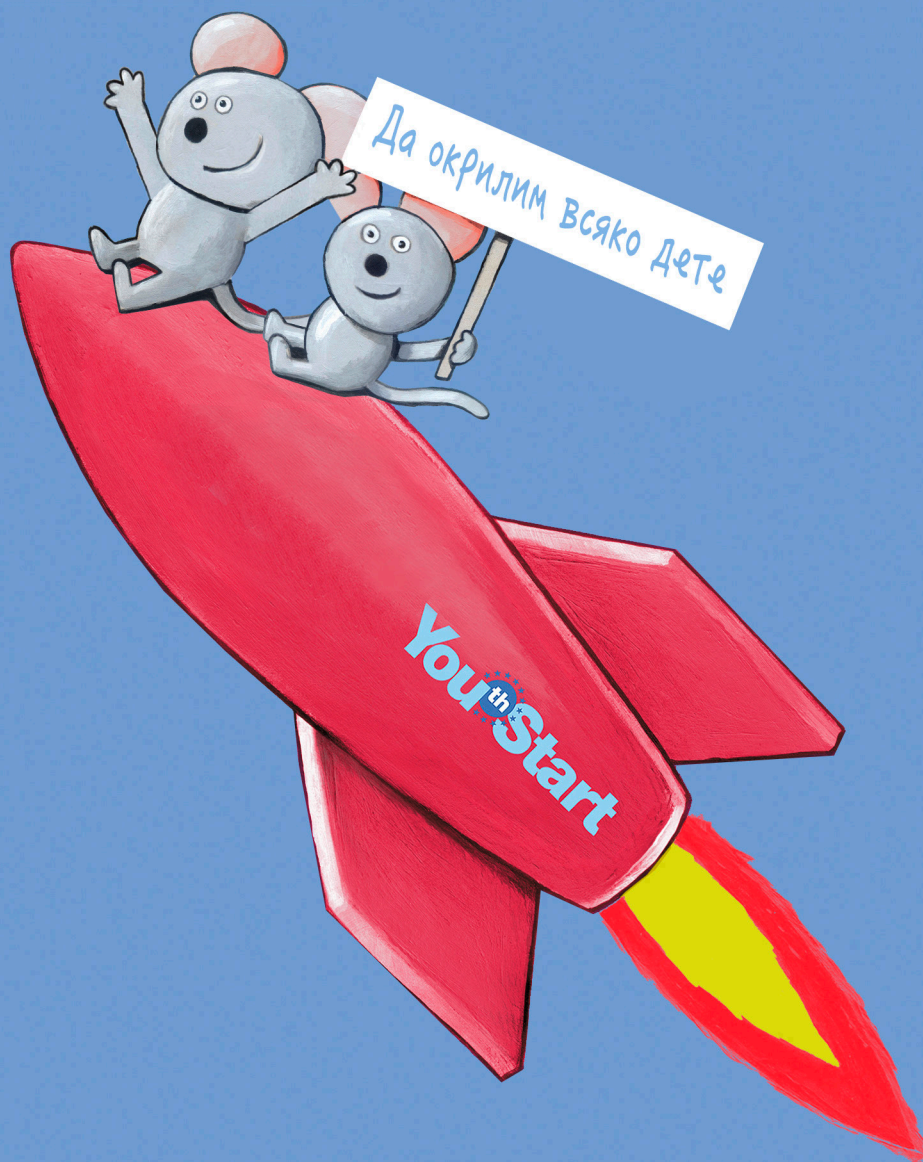


ПРЕДПРИЕМАЧ:



Да окрилим всяко дете
Част 1

Да открием всяко дете

с програмата Youth Start Entrepreneurial Challenges

Youth Start
ENTREPRENEURIAL
CHALLENGES
www.youthstart.eu





ПРОГРАМА
Европа
СТОЛИЧНА ОБЩИНА



Youth Start
Bulgaria

ОТКРИЙ ИДЕИ И НЕКА ТИ ОСЪЩЕСТВИМ ЗАЕДНО!



IDEA CHALLENGE
Дай живот на идеите си!
Get your ideas moving forward!
Ние създаваме стойност!
Let's create value!


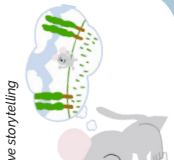
HERO CHALLENGE
Ти си моят герой!
You're my hero!



EMPATHY CHALLENGE
Моите чувства – твоите чувства.
My feelings – Your feelings



STORYTELLING CHALLENGE
Творческо разказване на истории.
Creative storytelling

BUDDY CHALLENGE
Вдъхни смелост на другите!
Empower others!


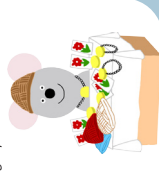
MY COMMUNITY CHALLENGE
Решаваме проблемите заедно.
Solving problems together


MY PERSONAL CHALLENGE
Развивам чувството си за цена и стойност.
What's it worth?






LEMONADE STAND CHALLENGE
Да продаваш е удоволствие.
Selling is fun



PERSPECTIVES CHALLENGE
По следите на 20-те евро.
Tracking 20 Euros




TRASH VALUE CHALLENGE
Сздай стойност от стари неща!
Recycling adds value

OPEN DOOR CHALLENGE
Следотърсачи.
Find the way!



DEBATE CHALLENGE
Нека говорим!
Let's talk!






REAL MARKET CHALLENGE
Стани „младши мениджър“!
Becoming a „junior manager“






START YOUR PROJECT CHALLENGE
Моят първи проект.
My first project



EXTREME CHALLENGE
Оценявам се сам.
Self evaluation.

BE A YES CHALLENGE
Това ми се отразява добре.
That's good for me.

EXPERT CHALLENGE
Да се научим да учим!
Learning to learn

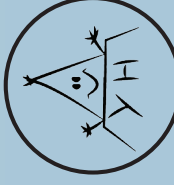
VOLUNTEER CHALLENGE
Да оказваме доброволна помощ.
I can volunteer




АНГАЖИРАЙ СЕ И ИЗПОЛВАЙ ИДЕИТЕ СИ ЗА ДРУГИТЕ!

ДАЙ КУРАЖ НА СЕБЕ СИ И НА ДРУГИТЕ И ИЗПРОБВАЙ НЕЩО НОВО!

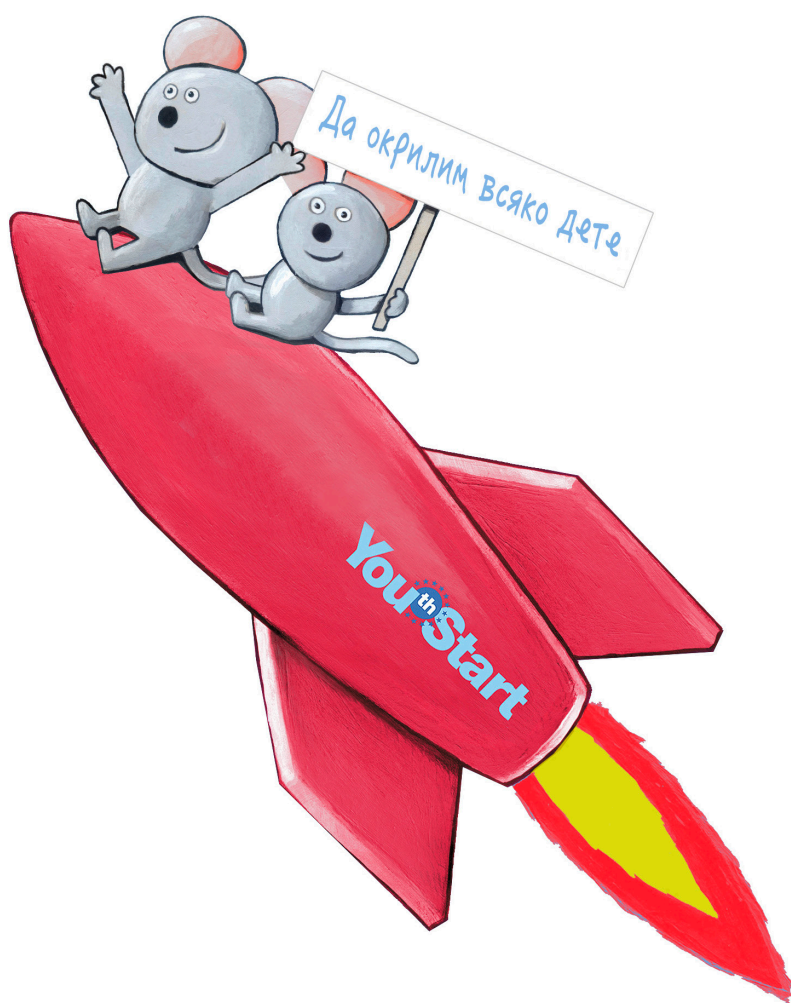
Програмата „Да открием всяко дете“ стимулира личната инициатива и предприемаческия дух на децата от началното училище. Тя е част от програмата „Youth Start Entrepreneurial Challenges“ („Младежки старт - предприемачески предизвикателства“). Всички учебни материали са публикувани на www.youthstart.eu, а в рубриката „Тяло & Дух“ ще намерите специална програма с видеа за развитие на внимателност.



Предизвикателствата с ЖЪЛТА ПИКТОГРАМА насочват ДЕЦАТА КЪМ предприемаческо мислене и поведение. Розовият ЦВЪТ означава личностно развитие: децата се научават на емпатия, екипност и да вярват в себе си. Зеленият ЦВЪТ означава тренинг на социалните компетентности: децата се научават да поемат отговорност за себе си, за другите, за обкръжението и околната среда.

Да окрилим всяко дете

Част 1



Ингрид Тойфел (съвместно с Ева Ямбор)



Предизвикателство








„Бъди Да!“

**Обърни внимание на това,
от което се чувстваш
добре!**

С предизвикателството „Бъди Да! Предизвикай себе си!“ ще се научиш да казваш на себе си и на твоето обкръжение „ДА!“.

Разяснително видео: www.youthstartchallenges.eu/A1BeAYes

7 стъпки до целта:

- | | | |
|---|----------------------------------|---------|
|  | Опознавам себе си | стр. 5 |
|  | Откривам силните си страни | стр. 9 |
|  | Научавам какво ме прави щастлив | стр. 14 |
|  | Тренирам как да бъда щастлив | стр. 26 |
|  | Забавлявам се с игри на щастието | стр. 31 |
|  | Живея добре с другите | стр. 36 |
|  | Размишлявам | стр. 44 |



**Мога да кажа „Да“ на себе си
и на моето обкръжение.**



1 Доколко ти харесва да правиш това?

Оцвети квадратчето на подходящото смайлче.				
Да се грижиш за растения				
Да четеш				
Да учиш чужд език				
Да играеш театър				
Да пееш и да свириш на инструмент				
Да откриваш нови неща на компютъра				
Да чертаеш и рисуваш				
Да измисляш и разказваш истории				
Да слушаш музика				
Да пишеш нещо свое				
Да разсъждаваш по различни въпроси				
Да решаваш загадки				
Да спортуваш				
Да готвиш				
Да смяташ				
Да танцуваш				
Да майсториш				
И какво още?				



Започнете тази глава с играта „Ъглите на щастието“. Намира се в методическото ръководство за учителя.

Доколко добре вече познаваш себе си? 2

Това ме прави щастлив:



Това ме прави радостен:

Това ме прави доволен:



Това ме прави спокоен:

Това ме вълнува (позитивно):



Това ме кара да се чувствам благодарен:

Това ме прави нещастен:



Това ме кара да се чувствам гневен:

Това ме прави неспокоен:

Това ме натъжава:



Това ме вълнува (стресира ме):



3 Отпускане, спокойствие, мир, тишина – харесваш ли и тези неща?

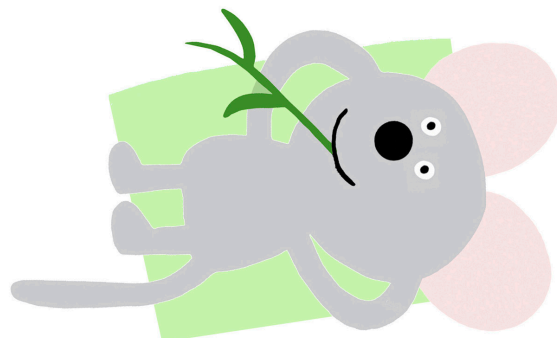
Кой е начинът да се отпуснеш най-добре?

Къде намиращ спокойствие?



Как тялото ти усеща отпускането?

Какво се променя в дишането ти?

- Разкажи на другите как най-добре се отпускат.
- Нарисувай заедно с другите деца плакат „Отпускане“.



Как се чувстваш когато ... **4**

Оцвети полето на подходящото смайлче.		
... някой ти помага?		
... ти помагаш на другите?		
... някой ти отнеме нещо?		
... ти отнемеш нещо на някого?		
... някой те бутне?		
... ти бутнеш някого?		
... е шумно?		
... ти си шумен?		
... някой злослови за теб?		
... ти злословиш за някого?		
... ти пречат да работиш?		
... ти пречиш на другите да работят?		
... другите са дружелюбни с теб?		
... ти си дружелюбен с другите?		
... ти крещят?		
... ти крещиш на някого?		
... чувстваш, че не те харесват?		
... даваш на другите да разберат, че не ги харесваш?		



1 Моята азбука на силните страни (АБВ-списък)

- Напиши следните прилагателни в твоята азбука на силните страни. Всички думи, които започват с еднаква буква, се записват на един и същ ред:

прилежен, отзивчив, скромен, благонадежден, внимателен,
любезен, самостоятелен, с чувство за хумор, чувствителен,
ведър, талантлив, силен, добродушен, интелигентен,
креативен, любвеобилен, любознателен, подреден,
справедлив, разсъждаващ, пестелив, уважителен,
с богата фантазия, спокоен, спортен, миролюбив, коректен,
самоуверен, обичлив, амбициозен, оптимистичен, открит,
дисциплиниран, умен, респектиращ, надежден,
изобретателен, сърдечен, щастлив, ученолюбив, мъдър,
заинтересован, грижовен, усърден, търпелив,
благодарен, отговорен,
харесван, честен, весел, съобразителен, смел, забавен,
позитивен, жизнен, хитър, издръжлив

- Прегледай АБВ-списъка си. Ако не разбираш някои думи, попитай за значението им.
- Помисли кои от твоите качества другите харесват в теб. Потърси ги в АБВ-списъка. Ако някои липсват, ги допиши.
- Огради след това с кръгче ТВОИТЕ добри качества:
В ЧЕРВЕНО - силни страни, които притежаваш;
В ЗЕЛЕНО - силни страни, които искаш да упражняваш.



2 Моите таланти - това е лесно за мен!

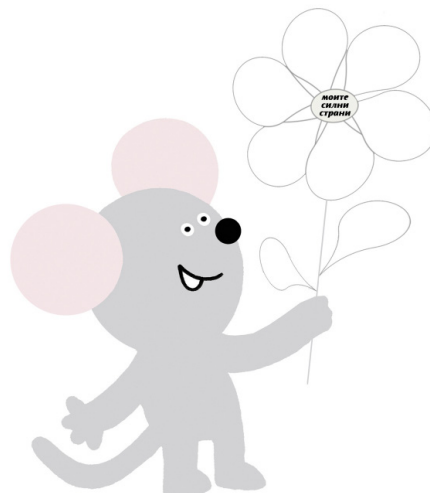


Запиши какво ти се отдава и какво умееш добре. Думите, които „се четат с лупа“, могат да ти подсказват някои идеи.

Моите таланти ...

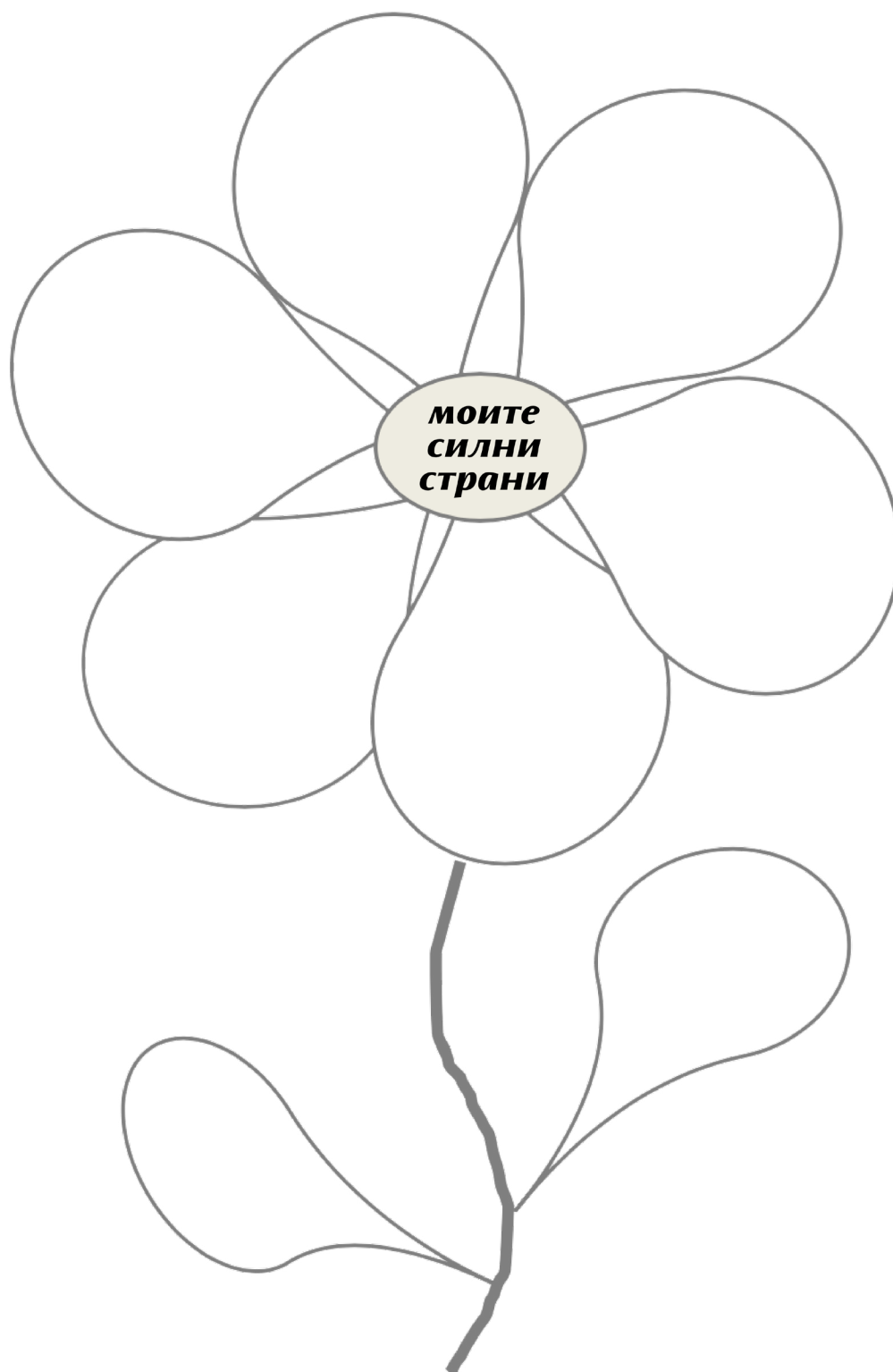
Думи, които „се четат с лупа“:

да се поставям на мястото на другите, винаги да участвам в разсъжденията, да бъда дружелюбен в работата си, да изяснявам нещата, да се смея, да съм весел, да спортувам, да плувам, да чета, да рисувам и да пиша красиво, да пиша истории, да смятам, да имам добри идеи, да пея, да танцувам, да свиря на инструмент, да разсъждавам, да измислям игри, да радвам другите, да работя в екип, да помагам ...



Моето цвете „ТОВА МОГА“ 3

Сигурно вече познаваш някои от силните си страни. Напиши ги в листенцата на твоето цвете „ТОВА МОГА“. Направи твоето цвете красиво.





4 Моите силни страни в бъдеще

- Помисли кои са твоите специални УМЕНИЯ, СИЛНИ СТРАНИ и ТАЛАНТИ. Има ли нещо, което би желал да умееш да правиш още по-добре?

Затвори очи и опътувай с фантазията си в бъдещето:

Какво чувстваш, ако можеш да го правиш?

Какво виждаш? Какво чуваш? Какво подуваш?

Какво докосват ръцете и краката ти?

Представи си всичко, което си преживял във фантазията си, още веднъж съвсем точно и после отвори очи.

- Нарисувай тук или на лист за рисуване красивата картина от пътешествието на твоята фантазия. Тя показва твоите силни страни и качества, които ти притежаваш в бъдеще.



Идеи за проекти, свързани със силните страни и качества са поместени в методическото ръководство за учителя. Попитай за това!

Благодарността те прави щастлив 1

За какво си благодарен? Спонтанно не ти хрумва нищо? Тогава си представи, че живееш в много бедна страна, в която хората нямат достатъчно храна и където няма чиста вода. И че в тази страна се води война. За какво би бил благодарен на мястото на тези хора? Сигурно има много неща, за които можеш да бъдеш благодарен. И когато знаеш това, то тогава със сигурност веднага ще станеш много по-щастлив и по-доволен.

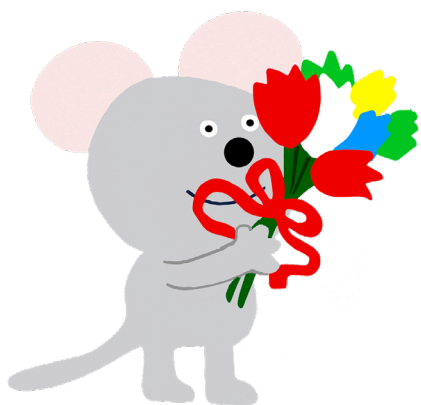
Доколко си благодарен за своя живот? Маркирай квадратчето, където преценяваш, че се намиращ, т.е. между 0 (въобще не съм) и 10 (напълно)



0										10
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----

За какво си благодарен? Не мисли само за „големи“ неща.

НА КОГО и ЗА КАКВО си благодарен?



Благодари на хората, към които изпитваш благодарност за нещо.



Напиши благодарствено писмо или картичка за благодарност. Или пък ги посети, за да им благодариш. Ще видиш, че от това ще се почувстваш много щастлив.



2 Да помагаш на другите те прави щастлив

В училище има извънредно много ситуации, в които можем да си помагаме взаимно. Старай се целенасочено да подхождаш с разбиране и да си мил.

Когато някой ти помогне, кажи: „Благодаря!“.

Никога не забравяй:

Оказването на помощ и благодарността те правят щастлив!



В каква ситуация си помогнал на други хора?

Защо си оказал помощ?

За какво някой вече ти е помогнал?



Помисли заедно с другите в какви ситуации можете да помагате на други хора. Как можете заедно да направите живота на класа още по-добър? Запишете идеите си.



Изработете заедно плакат „Благодарност“. Залепете на плаката листчета, в които пише КОЙ, НА КОГО и ЗА КАКВО благодари.



Да обръщаш внимание на храната те прави щастлив **3**

Лиа и Лео изпитват огромна радост, че идва следващото междучасие. Лео е приготвил за двамата неговите специални сандвичи - пълнозърнест хляб с подправена извара и гарнирани с червена чушка. Супер вкусно!

Лиа е гладна и поглъща лакомо сандвича си, без да му се наслаждава. Тя не забелязва, че всъщност вече е сита. Ето защо изяжда още една бутерка и чипс.


За разлика от нея Лео се наслаждава на всяка хапка. Той сдъвква храната добре и усеща вкуса ѝ в устата си. След като изяжда сандвича, той чувства, че е сит, възстановен и ободрен. Как се чувства Лиа?

Как се храниш ти? По-скоро като Лиа или като Лео?

Кой получава повече от храненето?

Кой се чувства добре след храненето? Кой се чувства в добра форма след храненето? Кой се чувства уморен и изтощен след храненето?

От каква храна вече ти се е случвало да ядеш твърде много и твърде бързо? Как се почувства след това?

Нарисувай с молив какво ядеш и пиеш често. Нарисувай това, което те прави здрав и ти възвръща добрата форма. 

Имай предвид:

- Плодовете и зеленчуците съдържат много витамини.
- Водата е много по-здравословна от подсладените напитки.
- Бургерите и другите бързи храни вредят на вкусовите възприятия, тъй като са силно подправени. След тях човек иска да яде все повече от тези продукти и по-здравословните храни им се струват скучни.
- Ако освен това човек се храни и твърде бързо, той не забелязва кога е вече сит. Това е причината да се яде повече, а това пък води до напълняване.





4 Доброто настроение те прави щастлив

Има дни, в които човек е с добро настроение, има обаче и дни, в които е с лошо. Това неприятно настроение въздейства като сиви очила и човек забелязва (почти) само онова, което засилва лошото настроение. Това е съвсем нормално.

Помисли какво можеш да направиш, за да си възвърнеш в „лоши дни“ доброто настроение. Един „Списък с идеи за добро настроение“ може да помогне,

Какво ти разваля настроението?

Какво ти създава добро настроение?

Какво можеш да направиш, когато някой е в лошо настроение?



Споделете вашите най-добри трикове „Добро настроение“.

Запишете най-добрите съвети и трикове на голям плакат с тема „Добро настроение“ и го окачете в класната стая.

Ще се учудите колко много страхотни идеи сте измислили заедно.




Да бъдеш дружелюбен те прави щастлив 5

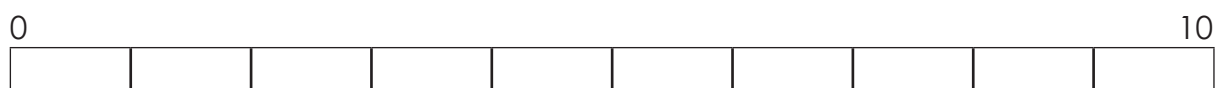
Познато ли ти е? Някой е нелюбезен с теб, ти се ядосваш и ти е много, много трудно да останеш дружелюбен.

Запази спокойствие и мисли за това, че недружелюбните хора са такива, защото може би не се чувстват добре. За съжаление, те не могат да се справят със своя гняв и го изливат върху другите. Ти обаче би могъл да им помогнеш. Остани търпелив, прояви разбиране и „зарази“ другите с твоето спокойствие и дружелюбност.

Може да не успееш веднага. Въпреки това остани дружелюбен и любезен.


Запълни подходящото квадратче на скалата за щастието, която е между 0 (=никога) и 10 (=винаги). 

Лесно ли се поддаваш на лошото настроение на другите?

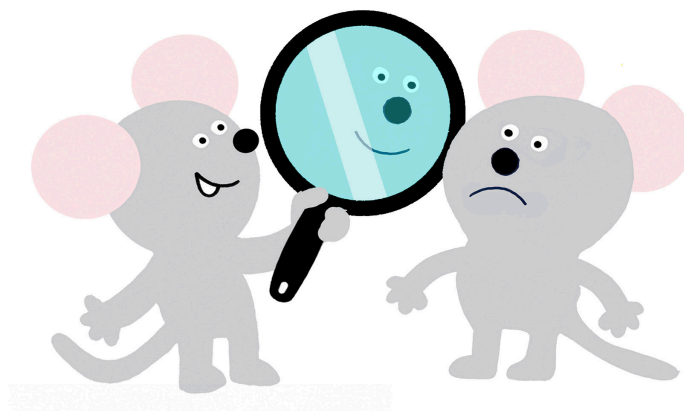


Успяваш ли да останеш спокоен и дружелюбен, дори когато някой те изнервя?



Представи си ситуация, в която успяваш да се овладееш и да запазиш доброто си настроение, макар че някой те изнервя. Ти не разрешаваш да те „заразят“ с настроението си и оставаш дружелюбен. 

Разкажи на другите тази „История за щастие“.





6 Да останеш спокоен те прави щастлив

Таня и Тони са страхотен екип в училище. Двамата са умни, любознателни и истински се радват, когато се справят с нещата.

Тони понякога е толкова напрегнат, че става прибързан. В такива случаи той допуска много грешки. За разлика от него Таня винаги запазва спокойствие. Когато обаче тя дава добри съвети на Тони, напр. „Не бързай толкова“, той се обижда – и то как! Дълбоко в себе си обаче той се съгласява с Таня и тренира, за да остане спокоен.

Как Тони прави това?

В случая той брои обратно от 30 до 20. (Понякога даже му е необходимо от 30 до 1.) Така той бавно „сваля напрежението“ и избягва необмислени реакции. Понякога му помага и ако няколко пъти си поеме дълбоко въздух.

При какви ситуации ставаш прибързан и нервен?

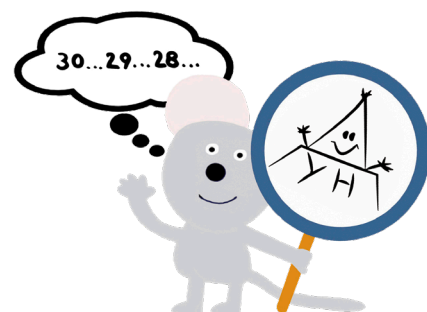
Какво може да ти се случи, когато си прибързан?

Какво можеш да направиш, за да се успокоиш?



Прочети текста (по-горе в карето) още веднъж.

Помисли на кого приличаш повече – на Таня или на Тони.

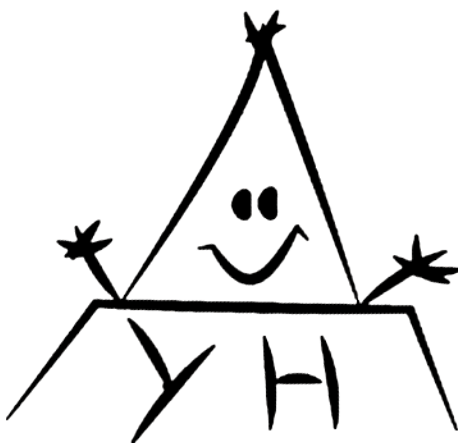


ДУН ти помага да останеш спокоен и ненапрегнат 7

Познаваш ли някого, който е често забързан и в лошо настроение? Ти самият чувстваш ли се понякога – или дори често – стресиран? Да?

Ако е така, е много важно да тренираш как в стресови ситуации да оставаш спокоен и ненапрегнат. Само така можеш да избегнеш необмислени реакции, които биха могли да навредят на теб и на другите.

ДУН ще ти помогне с удоволствие.



ДУН

е умно същество и добър приятел.
Той ти помага да бъдеш умен като него.
Как?

Когато, без да мислиш, искаш
„да се взривиш“, ДУН ти напомня за
прекрасните си ДУН-чудеса:

ДИШАЙ

УСМИХНИ СЕ

НАПРАВИ ПАУЗА & ПОМИСЛИ



8 Да окуражаваш те прави щастлив

Яна беше болна и отсъства няколко седмици от училище. Тя е пропуснала много. Когато се връща в училище, получава купища задачи, които трябва да се наваксат. Тя е обезсърчена и си мисли, че никога няма да се справи.

Нейната приятелка Лени ѝ помага и я окуражава: “Знаеш ли какво? Ще направим заедно план стъпка по стъпка и ще определим с каква част можеш да се справиш всеки ден.”

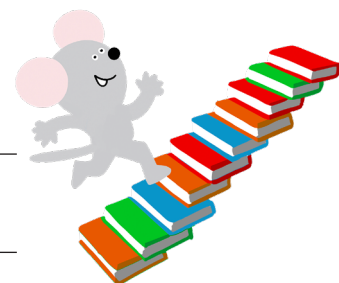
Това много помага на Яна. Пред очите ѝ вече не са купищата задачи, а само отделни, малки крачки, с които тя може да се справи. Лени я окуражи да не се отказва.

Бил ли си и ти някога обезсърчен?



Как успя отново да събереш смелост?

Окуражавал ли си някога някого? Как?



Потърси изречения, които действат окуражаващо, както и такива, които са обезсърчаващи. Окуражаващите изречения помагат човек да се справи в трудни ситуации и да продължи.

Напиши тези изречения с най-красивия си почерк на лист за рисуване и ги украси. Листове могат да бъдат закачени в класната стая или извън нея, така че да окуражат и други деца.

Да издържиш си струва и те прави щастлив

В последно време Вилма има малко успехи, а Вили за разлика от нея – все повече.

Какво се случва?

1. Просто Вили има винаги късмет, а на Вилма не ѝ върви.
2. Вили продължава да се бори дори и когато не се справя веднага с нещо.
3. Вилма се отказва, когато нещо не се получава веднага.

Как мислиш, кои са причините за това?

Запиши тук верните отговори: _____

Познаваш ли някого, който не се отказва дори когато има затруднения?
Кой за теб е пример за подражание?

В какви случаи не се отказваш дори когато имаш затруднение?

В каква ситуация би проявил издръжливост следващия път и би продължил да се стараяш?

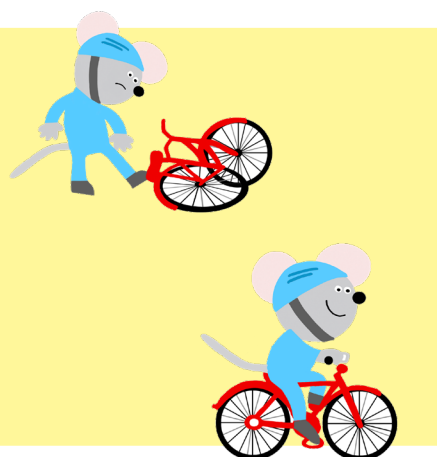
Прочети заедно с друго дете следващия текст:



Някои губят кураж като следствие от грешките.

Грешките могат обаче да бъдат приятели.

Как така? Те ни казват кое е следващото, което трябва да упражняваме и да научим. Не е ли страотно човек сам да стигне до идеята как (почти) сам да се справи и да стане по-добър?



Какво означава това? Разговаряй по темата с другите деца.



10 Чувствам се щастлив, когато ...

... МИСЛЯ ЗА:		
... ПРАВЯ ТОВА:		
... ВИЖДАМ:		
... ЧУВАМ:		
... ВКУСВАМ:		
... ПОДУШВАМ:		
... УСЕЩАМ:		
... С ТОВА ДОСТАВЯМ радост на други:		
... СЪМ ЗАЕДНО С другите:		
... се справя:		

Списък на щастливите моменти **11**

<p>Какво научих в последно време?</p> 	
<p>Какви успехи постигнах?</p> 	
<p>Бях благодарен за:</p> 	
<p>С това успях да помогна на другите:</p> 	
<p>С това успях да „заразя“ и други:</p> 	
<p>С удоволствие бях заедно с тези хора, защото ...</p> 	



12 Дневник на щастието

- Взemi една тетрадка или бележник и си направи личен дневник на щастието. Постави го заедно с една от любимите си химикалки близо до твоето легло.

Описвай или рисувай всяка вечер поне по 3 момента на щастие в дневника си:

- Какво хубаво ти се случи?
- На кого направи нещо добро?
- С какво се справи добре?
- На какво се зарадва?
- За какво си благодарен?



Няма значение дали са три големи или три дребни неща. Важното е да се научиш да обръщаш внимание на моментите на щастие. Това те прави все по-благодарен, все по-доволен и по-щастлив.

Твоят „Дневник на щастието“ е истинска вълшебна книга.



Чети го, когато не се чувстваш съвсем добре. Ще видиш, че много скоро след това ще се почувстваш по-добре.



На www.youthstart.eu в рубриката „Тяло & Дух“ е публикувано кратко видео, в което е разказана историята за бобените зърна на щастието. В нея, както в „Дневника на щастието“, вечер се припомнят щастливите моменти от деня.

Китайският знак за щастие 1

На какво прилича този знак, какво виждаш?



Научи се да разпознаваш и да пишеш този знак.



Помисли как най-лесно запомняш нещо:

- чрез точно наблюдение и след това гледане на „филм“ в собствената глава;
- чрез внимателно слушане и след това прослушване от „радиото в собствената глава“;
- чрез движение и ритъм.



Упражнявай се да рисуваш китайския знак за щастие по памет. Направи го така, както ти е най-лесно.

Това малко упражнение ще ти помогне да се концентрираш по-добре.



Изправи се, дръж гърба си изправен и постави ръцете на хълбоците. Наклони колкото можеш повече главата си назад, като вдишаш дълбоко. Наведи главата напред до гърдите издишвайки. Отпусни се и след това отново поемете въздух. Повтори упражнението десет пъти.

Краткото видео „Упражнение за врата“ и други упражнения за активизиране и концентрация ще намериш в рубриката „Тяло & Дух“ на www.youthstart.eu.



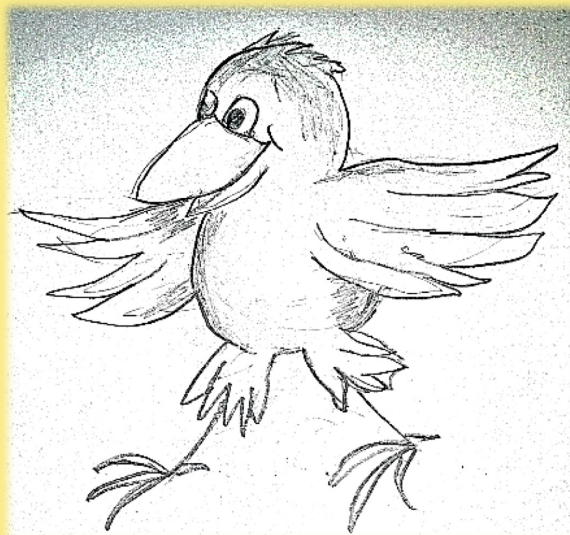
2 Руди „Гарванчето щастливец“

Имало някога един гарван на име Руди. Един ден му омръзнало той и приятелите му постоянно да бъдат наричани „нещастни гарвани“. Ето защо той решил да се превърне в радостен гарван-щастливец.

Той се усмихвал на другите и помагал, където можел.

Много скоро всички се радвали, когато виждали Руди и чували неговото грачене, което звучало като радостен смях. Той „заразявал“ всички с доброто си настроение и готовност да помогне.

И тъй като и останалите сега били с добро настроение, те се отнасяли също приятелски един към друг и им било много приятно заедно.



Да, толкова е лесно да се превърнеш от неудачник в късметлия. Човек само трябва да е готов сам да работи за своето щастие. Опитай и ти!



Нарисувай твои собствени картини на гарвана-щастливец!

За целта са ти необходими:

- гарван, изрязан от черна хартия, плат, кожа ...;
- едно клонче;
- фон, на който да залепиш гарвана и клончето. Това би могло да бъде голяма, пъстра картина от някое списание, от подаръчна хартия, от цветна хартия ...



Направете в класната стая или в коридора изложба „Гарванчето-щастливец“. Ако към вашите картини съчините истории или стихотворения с щастлив край, то тогава изложбата ще събуди желание и у други да поразсъждават върху темата.

Писане на стихчета за щастието 3

Какво ми харесва

1. Да лежа в тревата и да мечтая
2. **това ми харесва.**
3. Да се смея и играя с приятели,
4. **това ми харесва.**
5. Да правя неща, които ме интересуват,
6. и да научавам повече за тях,
7. **това ми харесва.**
8. А на теб какво ти харесва?

Това е определена форма за писане на стихове, която се състои от 8 реда, които не трябва да се римуват.

Важното тук е едно изречение, което отговаря по смисъл на заглавието, да се повтори три пъти, а именно на втори, четвърти и седми ред.

Напиши красиво едно такова стихотворение със заглавие „Това ме прави щастлив“.



Напиши каквото ти хрумва по темата и направи рисунка.

„Това ме прави щастлив“

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____



4 Лексикално семейство „ЩАСТИЕ“

щастие	щастлив	нещастен	ощастливявам
нещастие	по-щастлив	по-нещастен	ощастливен
щастливец	най-щастлив	най-нещастен	претърпявам нещастие
талисман	щастлива идея	феята на щастиято	късметлия



Напиши 5 изречения, в които да има поне по една дума от семейство „Щастие“. В изреченията може да се съдържат и думи от семейство „Щастие“, които не са включени в таблицата.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Избор на стихотворение за щастието 5

Тук ще намериш няколко стихотворения за щастието. Кое от тях ти харесва най-много?



Напиши стихотворението на лист и го закачи в класната стая или у дома.

Така трябва да се живее!

Улавяй малките радости докато те споходи голямото щастие. А ако то не дойде, то тогава човек е преживял поне „малките неща наречени щастие“ .

Теодор Фонтане

Не е необходимо много,
за да изпиташ щастие.
Малко радост от играта на живота
и ведростта, и добрата воля –
така светът изглежда голям, светъл и
добър.

Д-р Карл Фрьолинг

Подавам ти ръката си,
защото искам да
споделя с теб щастието,
което изпитвам
в момента.

Моника Миндер

Щастие

Щастие е друга дума за удовлетворение;
удовлетворението е друга дума за
благодарност;
благодарност е друга дума за любов;
любовта е друга дума за щастие.

Щефан Флайшер

1 Игра със зар „Да разпознаем и тренираме силните страни“



















- Донеси пионки и един зар за игра. Постави пионките в полето „Старт“ и хвърли зара. Премести своята пионка с толкова полета напред, колкото показва зарът. На това поле изпълняваш това, което е написано в указаниято за съответния цвят:

ЖЪЛТ (хумор): Разсмей другите.


СИН (Талант): Четем с лупа: Следвай указаниято.







ЗЕЛЕН (Креативност): Кажете какво може да се направи с това.

РОЗОВ (Мога да се поставя на твое място): Кажете на другите какво харесваш в тях.

СТАРТ		Обиколи стола си три пъти.	МОЛИВ		Бягай на място като щастлив клоун.	
						
Обиколи три пъти масата, подскачайки на един крак.		Нарисувай с двете си ръце пет големи сърца във въздуха.	ЛИНИЙКА		Мини три пъти с пълзене под масата.	СЛАМКА ЗА ПИЕНЕ
						
ГУМИЧКА		Подскачи шест пъти на място на два крака.	ЛАСТИЧЕ		Потупай дружелюбно детето до теб три пъти по рамото.	
						
Масажирай рамената на детето вдясно от теб.		ХАРТИЕНА ТОРБИЧКА	Дръж въображаем телефон до ухото си и се смей искрено на виеца, който слушаш в момента.		Качи се пет пъти на стола си.	ВЕСТНИК
						
Клекни шест пъти.		КЪСО ЧОРАПЧЕ			Захапи молив между зъбите си и кажи нещо мило на децата до теб.	







2 Игри с движение

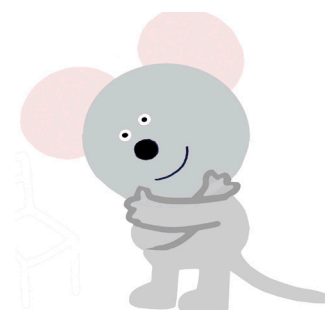
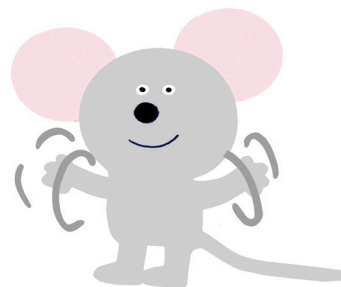
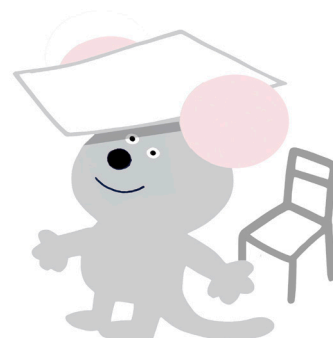
-  **Вземи един зар. Хвърли го няколко пъти и се движи така, както е написано на страната, която ти се е паднала.**

	Понеделник	Вторник	Сряда
	Направи 10 палъчовски движения.	Разтърси тялото си 10 пъти.	Допри с десния лакът лявото си коляно.
	Натисни много здраво с дясната си ръка лявата.	Подпри се с ръце на някоя стена и се отхвърли пет пъти от нея.	Извий в изправено положение горната част на тялото си 10 пъти последователно наляво и надясно.
	Движи само дясната страна на тялото си.	Изпъни крака и погледни между тях назад.	Направи с ръцете си 10 пълни кръга.
	Масажирай лявата си ръка с дясната си длан.	Докосни с дясната длан 3 пъти лявото ходило.	Размахай ръце напред и назад.
	Докосни с дясната длан лявото си рамо и с лявата длан – дясното рамо.	Марширувай на място и повдигни десет пъти коленете си много високо.	Притисни силно дясната си ръка с лявата.
	Тичай на място и преброй до 20.	Движи само долната половина на тялото си и задръж горната в покой.	Кръстосай пръсти над главата си и застани на един крак. Колко време можеш да издържиш?



Можеш да направиш допълнително упражнения от друг ден. Играта за движение е подходяща за междучасията в училище. Направете плакат с всички упражнения и го закачете в класната стая.


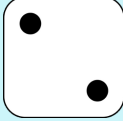




Четвъртък	Петък	
Подскочи 10 пъти от място.	Масажирай дясната си ръка с лявата длан.	
Постави лист хартия върху главата си и обиколи три пъти стола си. Внимавай листът да не падне.	Докосни с лявата си длан три пъти дясното си стъпало.	
Подскочи 20 пъти странично над един молив, който лежи на пода, без да го докоснеш.	Прегърни самия себе си нежно за 10 секунди.	
Завърти се 5 пъти около себе си.	Направи с ръцете си 10 големи кръга.	
Движи само лявата част на тялото си.	Докосни 5 пъти с лявата ръка дясното ходило и след това с дясната – лявото ходило.	
Направи 10 клякания.	Вдишай дълбоко и издишай десет пъти.	



3 Игра със зар „Цел на деня“

Взemi един зар. Хвърляй всеки ден зapa, за да определиш целта на деня. Размисли добре какво е написано и си го постави като цел. Разговаряй с другите за това. Помисли с какво вече се справяш добре и върху какво още искаш да работиш.





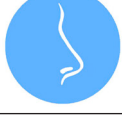
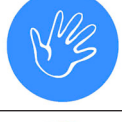
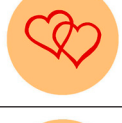
 <p>Големите цели можем да постигнем само заедно.</p>	 <p>Прави нещата винаги с пълни сили и радост.</p>
 <p>Не се отказвай, даже и да стане трудно.</p>	 <p>Отнасяй се към другите с вниманието, с което искаш те да се отнасят към теб.</p>
 <p>Радвай се на успехите на другите, както се радваш на своите собствени.</p>	 <p>Бъди честен не само към другите, но и към себе си.</p>

В Книгата за учителя е поместена и играта „Танц към щастието“. Попитай за нея!



4 АБВ - щастие!

- Едно от децата казва „А“ и след това казва шепнешком цялата азбука, докато друго дете извика „Стоп!“. Първото дете казва до коя буква е стигнало. Всички деца търсят подходящи думи за всеки ред с тази начална буква. Тук има място за 2 кръга.

Чувствам се щастлив, когато ...		1. Буква	2. Буква
... МИСЛЯ ЗА:			
... ПРАВЯ:			
... ВИЖДАМ:			
... ЧУВАМ:			
... ВКУСВАМ:			
... ПОДУШВАМ:			
... ЧУВСТВАМ:			
... ДОСТАВЯМ НА някого радост с:			
... СЪМ ЗАЕДНО с други:			
... успея:			

Опознавам добре другите 1

Потърси едно дете, което искаш да опознаеш по-добре. Интервюирай го. Запиши отговорите.



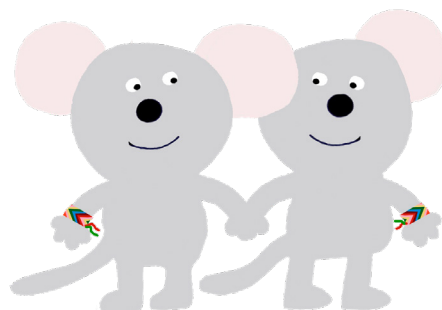
Име на детето: _____

Възраст: _____ Дата: _____

На какво обичаш да играеш най-много?

С кого играеш с най-голямо удоволствие?

Имаш ли най-добра приятелка или най-добър приятел?





Какво обичаш да колекционираш?



Какво умееш да правиш много добре?

Какво искаш да правиш още по-добре?

Какво най-много обичаш да правиш в училище?

Какво най-много ти харесва в училище?

Какво е трудно за теб в училище?

Има ли нещо, което понякога те изнервя?

Какво за теб е особено важно?

Как се казва твоята любима книга?

Какво ти харесва най-много в нея?





Какво би желал да учиш?

Напиши или нарисуй нещо, в което си успял и с което се гордееш особено много.

Какъв искаш да станеш?

Срещаш една фея, която знае всичко за света и за живота.
Какво би я попитал?



Първо мисли – после действай **2**

Помисли добре върху следния въпрос преди да направиш нещо:



Поговори с другите за това какво ще се случи, ако всички ...
... са недружелюбни.
... мислят само за себе си.
... хвърлят отпадъците си на пода.
... говорят едновременно и не слушат другите.

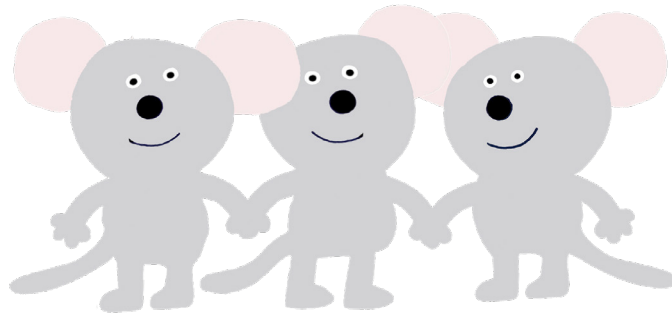


Намери още примери:



3 Работим над тези силни страни

Ако много хора притежават тези силни качества, ние ще живеем заедно в мир.



Потърси към всяко прилагателно подходящото съществително. Използвай думите, написани със ситен шрифт в карето долу.

смел	
скромен	
отговорен	
чувствителен	
добродушен	
надежден	
миролюбив	
уважителен	
честен	
справедлив	
благодарен	
оптимистичен	
толерантен	
любезен	
отзивчив	

Съществителни:

миролюбивост, смелост, толерантност, справедливост, добродушие, оптимизъм, отговорност, респект, честност, готовност за оказване на помощ, скромност, чувствителност, надеждност, благодарност

Разговаряме приятелски един с друг **4**

С мили думи ти можеш да направиш деня на другите по-хубав. Изпробвай за целта тези вълшебни думи.

Добър ден!

Поздрави, усмихни се и покажи на другите, че ги забелязваш и цениш.

Благодаря!

Казвай по-често „Благодаря!“.
Така ще покажеш на другите, че цениш онова, което правят за теб.

Моля!

Използвай вълшебната дума „МОЛЯ“, когато се нуждаеш от нещо.
Научи се да молиш за нещата, а не да ги изискваш.

Бихте ли желали да седнете?

Предложи на други хора твоето място, ако те се нуждаят повече от него.
Така ще покажеш, че си внимателен и учтив.

Може ли да помогна?

Не обръщай погледа си встрани, когато някой се нуждае от помощ.
Помисли за това колко си щастлив, когато някой ти помогне в такава ситуация.

Извинете!

Мнозина изпитват трудност, когато трябва да молят за извинение и да признаят нещо сторено. Но все пак едно извинение показва, че си силен.

Харесвам те!

Когато човек казва на някого, че го харесва, той му прави добро.
Достатъчно често ли правиш това? Мисли за това и не пропускай възможност да покажеш на другите, че ги харесваш.



5 Така се разбираме добре

- Намери правила за мирно и добро съжителство. Запиши ги тук. Подпиши договор със самия себе си, че ще спазваш тези правила.

Договор с мен самия




Обещавам да се придържам към тези правила.

Дата: _____

Подпис: _____

Разсъждавам и дискутирам **1**

За каква ситуация би била подходяща такава табелка, за да се чувстват всички по-добре, когато са заедно? Обмисли сам и след това дискутирай с други деца от класа. 

<p>1</p>  <p>Какво би станало, ако ВСИЧКИ постъпват така?</p>	<p>2</p> 
<p>3 Моля, остани (засега) навън и направи гимнастика за ъгълчетата на устата!</p> 	<p>4 Сърдечно добре дошли! Молим да ни „заразите“!</p> 

Запиши тук няколко идеи, които сте измислили заедно:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

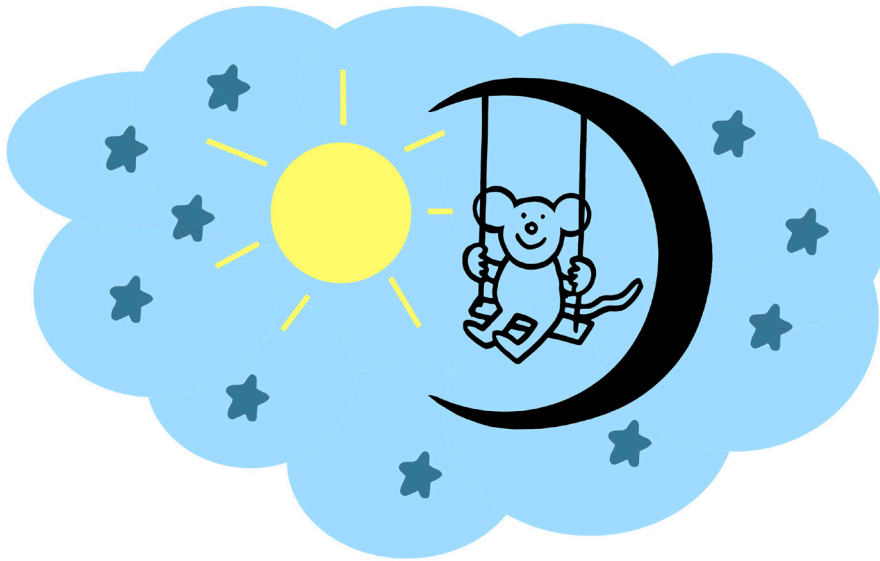


2 Разговарям с други за това



Прочети текста, помисли върху него и поговори с другите за това.

Ти си едно много специално същество!



Има много неща, в които си добър.

Това може да бъде смятане,
мислене, пеене, да утешаваш, да
се смееш, да организираш ...

Няма значение каква е дарбата.

Всички твои таланти работят
заедно във всичко, което правиш.

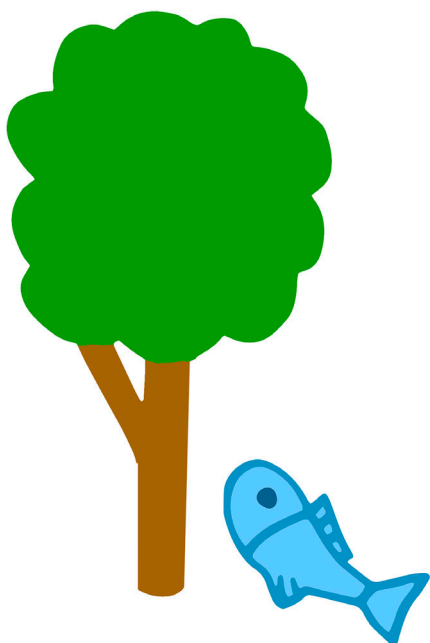
Използвай ги възможно най-често.

Колкото по-често използваш дарбите си,

толкова по-силни стават те.

Разговарям с други за това **2**

Прочети текста, помисли върху него и говори за това с другите.



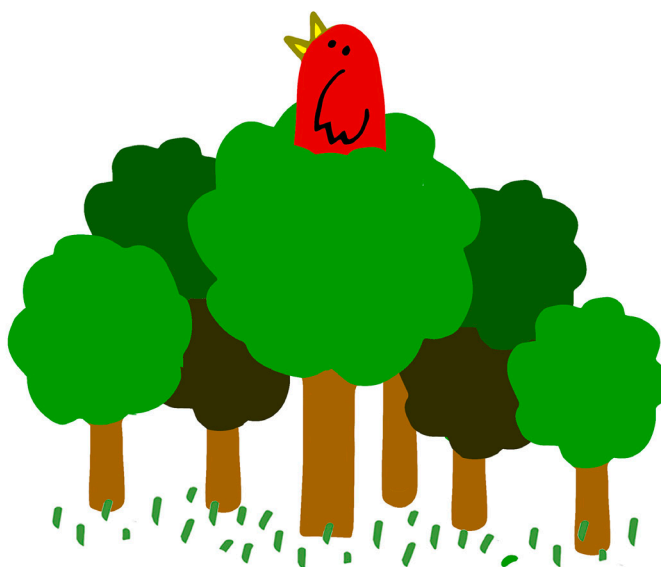
Всеки е гений.

Но ако оценяваш една риба по това
как се катери по дърво,
то тогава ти би я считал цял живот
за глупава.

- Алберт Айнщайн

Използвай всички таланти, които ТИ имаш!

Горите биха били
много тихи, ако би
пяла само птицата,
която може да пее
най-добре!



- Хенри ван Дайк



2 Разговарям с други за това



Прочети текста, помисли върху него и разговаряй с другите за това

ПРОЯВИ ВНИМАТЕЛНОСТ!

Обръщай внимание на чувствата си, защото те се превръщат в твои мисли.

Обръщай внимание на мислите си, защото те се превръщат в твои думи.

Обръщай внимание на думите си, защото те се превръщат в твои дела.

Обръщай внимание на делата си, защото те се превръщат в твои навици.

Обръщай внимание на навиците си, защото те изграждат твоя характер.

Обръщай внимание на характера си, защото той определя твоя живот.



Какво можеш да научиш от това? Запиши какво откри самият ти или пък заедно с другите.

3 Философстваме за щастието

Вземи зар и го хвърли. Прочети текста от картончето за страната от зара, която ти се е паднала. Обсъди с друго дете какво може да означава мисълта, която ти се е паднала.



 <p>Човек винаги трябва да има нещо, на което да се радва. - Едуард Мьорике</p>	 <p>Повечето хора са толкова щастливи, колкото са решили да бъдат. - Ейбрахам Линкълн</p>
 <p>Щастието често се поражда от съсредоточаване на вниманието върху малки неща. - Вилхелм Буш</p>	 <p>Щастието в живота не се състои в липсата на трудности, а в тяхното преодоляване. - Карл Хилти</p>
 <p>Усмивката, която ти изпращаш, се връща към теб. - Индийска пословица</p>	 <p>Дай на всеки ден шанс да се превърне в най-добрия в живота ти. - Марк Твен</p>



Философстваме върху истории с поуки 4

Прочети истариите, помисли върху тях и поговори с другите за това.



Двата вълка

Един възрастен индианец (от племето Чероки) седял със своя внук до лагерния огън. Било през нощта. Огънят прасял и пукал, пламъците се издигали високо към небето. След дълго мълчание старецът казал на внука си:

„Знаеш ли, понякога се чувствам така, като че ли два вълка се борят в сърцето ми. Единият от тях е отмъстителен, агресивен и жесток. Другият за разлика от него е любвеобилен, нежен и състрадателен.“

Момчето отвърнало: „Кой от двамата ще спечели борбата за твоето сърце?“

Старецът отговорил: „Разбира се, това ще е вълкът, когото храня.“

История на древните жители на Северна Америка

Храмът с 1000 огледала

В една далечна страна имало някога един храм с 1000 огледала. Един ден едно куче дошло до вратите на храма. Предпазливо и плахо то отворило вратата, влязло вътре и изведнъж видяло, че е обградено от 1000 кучета.

Кучето започнало да ръмжи. В огледалата виждало други кучета, които също ръмжали. Изплашило се и побягнало с всички сили от храма. То запомнило завинаги това преживяване. След това то било убедено, че другите кучета са негови врагове. Другите кучета го отбягвали и то живяло в озлобление.

Един ден в храма с хиляда огледала дошло друго куче. Изпълнено с любопитство и очакване то отворило вратата и влязло в храма. След като се озовало в храма, кучето видяло, че е обградено от 1000 кучета.

Кучето започнало да се усмихва. В огледалата виждало други кучета, които също се усмихвали. От радост започнало да маха с опашка. Останалите 1000 кучета също махали с опашките си. Кучето станало още по-весело. То запомнило завинаги това преживяване. Затова мислело, че всички други кучета са негови приятели. Така то имало много приятели и живяло щастливо до края на дните си.

Индийска басня

Бобчетата на щастието (история за възпроизвеждане, представяне)

Имало едно време един селянин, който слагал всяка сутрин по една шепа боб в левия джоб на панталона си. Всеки път, когато през деня му

се случвало нещо хубаво, което му доставяло радост или когато имал моменти на щастие, той вземал едно бобено зърно от левия си джоб и го слагал в десния.

В началото това не му се случвало много често. Но от ден на ден ставал все по-внимателен и поради тази причина забелязвал много повече хубави неща. Поради това все повече бобови зърна преминавали от левия в десния джоб на панталона.

Ароматът на цветя, песните на птиците, приятният разговор със съседа, ... Всеки път едно бобче се премествало от левия в десния джоб на панталона.

Вечерта преди да си легне човекът преброявал бобените зърна в десния си джоб. При всяко бобено зърно той си спомнял за хубавото преживяване.

Благодарен за хубавите преживявания, той заспивал доволен и щастлив.

5 Открий думите

Потърси тези 14 думи и ги оцвети в жълто или ги огради. Думите са разположени хоризонтално, вертикално или по диагонал. След това напиши с тези думи няколко изречения в тетрадката си.

(ЕЗИК, МОЗЪК, ЧУВСТВА, ТЯЛО, ВНИМАТЕЛНОСТ, УШИ, УСЕЩАМ, ЧУВАМ, ВИЖДАМ, ВКУС, ОЧИ, НОС, КОЖА, МИРИС)

Е	А	А	Р	У	Е	М	В	Д	Г
Ф	З	Б	Г	Ш	Р	О	Н	Ф	Ч
Й	Ж	И	Д	И	П	З	И	Х	У
П	Н	К	К	О	К	Ъ	М	Й	В
О	Л	Л	С	Т	Н	К	А	Л	С
Ч	У	В	А	М	Г	Х	Т	А	Т
И	П	Л	Ч	Н	О	С	Е	В	В
У	М	И	Ш	Р	И	Н	Л	И	А
Т	Ж	И	Ц	Б	В	М	Н	Ж	Щ
Х	А	Н	Р	С	Т	В	О	Д	Я
Г	А	Р	О	И	О	К	С	А	Ъ
Е	Х	Л	И	П	С	У	Т	М	Т
М	Я	Х	Л	Ъ	К	С	З	А	Е
Т	С	Д	У	С	Е	Щ	А	М	Ш
П	К	Ф	Т	Г	Х	Д	С	А	Ч

Въпросник за детективи „Бъди Да!“ 6

Ти вече работи по предизвикателството „Бъди Да!“. Научи много за себе си и за твоите силни страни. Направи доста разсъждения за щастието и за добрия съвместен живот.

1. Какви силни качества откри в себе си?

2. За какво искаш да научиш повече?

3. Какво можеш да направиш ти самият, за да се чувстваш добре?

4. Какво можеш да направиш, за да се разбираш с другите?

5. Какво ще разкажеш на родителите си, за да могат да научат от теб нещо ново?

Разговаряй с други деца за твоите отговори.



7 Колко добре се справяш вече с това?

Запомни ли какво прави хората щастливи и как те могат да се разбират добре? В таблицата долу ще намериш едно обобщение. Ако се научиш да постъпваш така, тези неща ще правят и други хора щастливи.

- Прочети внимателно изреченията и помисли с кои от нещата се справяш добре. Оцвети полето под символа, който намиращ за най-подходящ.

Четириите символа означават следното:



Това още не съм правил.



Това правя понякога.



Това правя рядко.



Това правя много често.

Така правя себе си и другите щастливи:				
Благодарен съм за много неща и го казвам.				
Имам добро настроение.				
Не си разрешавам да се „заразявам“ от лошото настроение на другите.				
Аз съм любезен.				
Оставам спокоен и без напрежение дори когато ситуацията е стресова.				
Давам кураж на другите.				
Издръжлив съм – даже когато ми е трудно.				
Работя съвместно с другите.				
Отнасям се с уважение към другите.				
Радвам се на успехите на другите.				
Храня се с внимание.				
Подбирам думите си внимателно.				
Преди да действам, разсъждавам: Какво би било, ако всички биха действали като мен?				

Няколко стъпки до твоята лична цел ... 8

Избери от таблицата нещо, което правиш рядко или все още не си правил, но нещо, с което би свикнал с удоволствие. Следвай целта си стъпка по стъпка.



Запиши с какво точно се заемаш.



Представи си с всичките си сетива какво би било, когато постигнеш тази си цел. Опиши или нарисуй своята представа за бъдещето: Как ще се чувстваш тогава? Какво ще виждаш, чуваш, подушваш, вкусваш, усещаш чрез докосване?



Разкажи на някого за намерението си. Напиши на кого.



Тренирай твоите силни страни ежедневно по най-малко три пъти.



Спомняй си всяка вечер как през деня си тренирал силните си страни и се радвай на това.

Когато ти е трудно да издържиш, мисли за това какво ще стане, когато постигнеш целта си и се радвай на това!



Ти успя!

Напиши по какво другите забелязват, че си постигнал целта си. Отпразнувай своя успех.

Избери си нова цел и също я следвай стъпка по стъпка.

Да окрилим всяко дете...

... е заглавие, цел и съдържание на една практически ориентирана, цялостна учебна програма, разработена за началното училище. В центъра ѝ стоят по-големи и по-малки предизвикателства („Challenges“). Под предизвикателства разбираме импулси за учене от три основни области, които имат отношение към подкрепата за нашите деца да станат по-силни:

- **Предприемаческо мислене и поведение,**
- **личностно развитие,** както и
- **социален ангажимент.**

За да бъдат по-лесно различавани, отделните области са маркирани в цвят. Цялата програма е поместена в началото, непосредствено след заглавната страница (на **първата** вътрешна страница).



Да окрилим всяко дете е част от програмата **Youth Start Entrepreneurial Challenges**, с която се стимулира собствената инициатива и предприемаческия дух на младите хора.

Тя е разработена в Австрия, предназначена е за деца и младежи и покрива диапазона от началното училище до горната гимназиална степен и е преведена на седем езика.

Основна част и есенция на настоящата първа част за началното училище е **Be A YES Challenge** (Предизвикателството „Бъди ДА!“) под мотото **„Обръщай внимание на онова, което те кара да се чувстваш добре!“**. Целта е децата в края на книгата да кажат на себе си и на своето обкръжение „Да!“ и да са настроени позитивно към самите себе си и към живота.

Основата и фона за това съставляват научните познания на **„Позитивната психология“**, на учението за живот, изпълнен със сполука и сетивност. В материала (От „Позитивната психология“ до „Позитивната педагогика“) ще намерите **научна информация**, отнасяща се до отделните упражнения.

Тази книга може и трябва да се използва **в течение на няколко учебни години**. Чрез нея всяко дете в течение на обучението в началното училище развива своите **силни страни и портфолио на щастието**.

Чрез програмата Youth Start Entrepreneurial Challenges децата получават подкрепа в разгръщането на собствения си потенциал.

Този извод се подкрепя от един експеримент на терен, проведен от 2015 до 2018г. в Австрия, Словения, Португалия и Люксембург с около 30 000 деца и младежи. Резултатите от изследването сочат, че работата в началното училище с програмата укрепва самочувствието на децата, а също така и техните умения за работа в екип, креативност и интегрално мислене. Децата се учат да общуват с емпатия и да се отнасят с внимание към себе си и към другите, като в същото време обогатяват речника си.

С тази книга пожелавам на Вашите деца щастливо търсене на собствените силни страни по пътя към един носещ удовлетворение живот!

Ева Ямбор | Издател и съавтор

www.ifte.at | www.youthstart.eu

От „Позитивната психология“ до „Позитивната педагогика“

В настоящата книжка (работна тетрадка) „Да окрилим всяко дете“, част 1 са използвани упражнения и способности от позитивната психология, чието въздействие е емпирически изследвано и доказано. Тя е замислена като Портфолио на силните страни за деца от основното училище. Защото „силните страни автоматично отслабват слабостите!“



В стъпка 1 децата **опознават себе си** по-добре.



В стъпка 2 те се отправят в търсене на съкровището от собствените **СИЛНИ страни**. Допълнително в **свитька за учителите** са поместени предложения за комплексни проекти, излизащи извън границите на един предмет и един клас, свързани със **силните страни** (www.jedeskind.org).



В Стъпка 3 децата учат какво може да направи човека щастлив. Тук е включено Благодарственото писмо, наречено в позитивната психология „Gratitude Letter“: пише се писмо, с което човек изказва благодарност на някого, даже може би го посещава и лично предава писмото.



В Стъпка 4 децата се учат **да бъдат щастливи**. Това включва: **взаимопомощ, внимателност при хранене, показване на добро настроение, да бъдеш любезен и ненапрегнат, да проявиш смелост и да вдъхнеш такава и на другите, както и да издържиш, дори когато нещо ти се отдава трудно**.

Друг научно доказан инструмент за успешен живот е **Дневникът на щастието** (при Селигман „Three Blessings Exercise“).

За целта децата си слагат до леглото тетрадка или дневник заедно с любим молив или химикалка и записват всяка вечер поне три неща, за които са се зарадвали и са благодарни (напр. нещо, с което са се справили добре или са помогнали на някого ...).

На www.youthstart.eu в рубриката „Тяло & Дух“ е публикувано кратко видео, в което се разказва историята за бобчетата на щастието. Както и в Дневника на щастието децата си спомнят за щастливите моменти от деня.



В Стъпка 5 могат да бъдат намерени **Игри на щастието**.



Стъпка 6 съдържа упражнения на тема „**живея добре с другите**“.







Стъпка 7 дава импулс за разсъждения и саморефлексия. Децата се учат да оценяват себе си и да намират лични учебни цели.

Поставянето на фокуса върху позитивното и носещото щастие има научно доказано въздействие. Тези прозрения са съблюдавани в **програмата Youth Start Entrepreneurial Challenges** и по-специално в следните части:

- **Да се научим да учим комплексно**. Тренировъчна програма за 21^{ви} век (= A1 Expert Challenge на www.youthstart.eu) – накратко: **Да се научим да учим комплексно**.

Отбелязаните със следните символи упражнения от програмата специално стимулират дефинираните за учене през 21. век ключови компетентности (= „21st Century Skills“:

От „Позитивната психология“ до „Позитивната педагогика“

-  Creativity – креативност
-  Critical Thinking – критично мислене
-  Communication – комуникация
-  Collaboration – колаборация

- **Защо внимателност?** Тренировъчна програма за училището, ежедневието и професията (Рубрика „Тяло & Дух“ на www.youthstart.eu / вкл. 8 кратки филма с деца, които тренират по програмата) – кратко наименование: **Защо внимателност?**
- **Be A YES Challenge** (= A1 Be A YES – предизвикателства „Бъди Да!“ на www.youthstart.eu респ. настоящата част 1 от поредицата „Да окрилим всяко дете“, както и предизвикателството Be A YES - „Бъди ДА!“, за ниво A2 и за ниво B1, www.youthstart.eu)

Цитираните в дясната графа на таблицата учебни програми са безплатни и са публикувани на www.youthstart.eu.

Позитивно настроени, оптимистични, щастливи хора	You th Start
<p>...работят по-добре съвместно с други (Университетът на Илинойс).</p> <p>Те изпитват по-голяма радост от работата и изграждат по-бързо връзки с другите. Това означава мирно съвместно съжителство, както и по-добро сътрудничество и работа в екип.</p>	<p>Учим се да учим комплексно</p> <p>► Ключови компетентности комуникация и колаборация</p>
<p>... са по-креативни (Harvard Business School).</p> <p>Веднъж ставаш все по-комплексни и по-динамичен свят постоянно нараства значението на креативността и компетентността за решаване на проблеми при реализирането на лични, стопански и социални цели. Тереза Амабайл (Харвард) доказва с научни изследвания, че позитивно настроените хора са по-креативни, по-гъвкави, по-бързи и мислят интегрално.</p>	<p>Учим се да учим комплексно</p> <p>► Ключова компетентност креативност</p>
<p>... решават проблеми вместо да се оплакват от тях (University of California).</p> <p>Ако човек не харесва работата и живота си и те го правят нещастен, скоро възникващите трудности започват да изглеждат непреодолими. Ако позитивно настроени хора имат проблеми, то те търсят активно решения.</p>	<p>Учим се да учим комплексно</p> <p>► Ключови компетентности комуникация и креативност</p>

От „Позитивната психология“ до „Позитивната педагогика“

<p>... имат повече енергия (Harvard Public School of Health).</p> <p>Те са по-активни и имат повече енергия. Това се отразява на здравето им. Освен това те носят позитивизъм за себе си и за обкръжението си.</p>	<p>Защо „Внимателност“?</p> <p>► Лична компетентност и увереност в действията</p>
<p>... са по-оптимистични (Penn State University).</p> <p>Научни студии сочат, че оптимистичните хора са по-успешни и по-продуктивни. „Дали вярваш, че ще се справиш, или пък мислиш, че няма да успееш - във всички случаи ще си прав.“ (Хенри Форд)</p>	<p>Be A YES Challenge</p> <p>► Лична компетентност и увереност в действията</p>
<p>... са по-ангажирани (Галъп Германия).</p> <p>Слаба мотивация означава ниски резултати.</p> <p>Позитивната нагласа към всичко, което правиш (трябва да сториш), мотивира.</p>	<p>Be A YES Challenge</p> <p>► Лична компетентност и увереност в действията</p>
<p>... боледуват по-рядко (Harvard Public School of Health).</p> <p>Чувства ли се човек зле, то тогава той е по-уязвим към болестите и страда по-често от стрес и прегаряне. Студия на Harvard Public School of Health измерва въздействието на емоционалното напрежение върху здравето и констатира, че хората, които не харесват живота и работата си, са изложени на по-висок риск от разболяване.</p>	
<p>... учат по-бързо (Universität Magdeburg).</p> <p>Чувства ли се човек добре, то той има по-голяма готовност да учи нови неща и ги възприема по-бързо. Умението за учене през целия живот, съответстващо на ситуацията, придобива все по-голямо значение.</p>	<p>Учим се да учим комплексно</p> <p>► Ключови компетентности за креативност, критично мислене, комуникация и колаборация</p>
<p>... допускат по-малко грешки – и учат повече от тях (Harvard University).</p> <p>Допуснат ли оптимистични хора грешки, то те не се ядосват твърде дълго. Те се успокояват и се овладяват бързо, признават си грешките, поемат отговорност и се учат от грешките си – затова и правят в бъдеще по-малко грешки.</p>	<p>Учим се да учим комплексно</p> <p>► Ключови компетентности за креативност, критично мислене, комуникация и колаборация</p>
<p>... вземат по-добри решения (University of Iowa).</p> <p>Нещастните хора са постоянно в състояние на криза, „кризисен модус“. Те се фокусират върху негативното и губят цялостен поглед върху голямото. Те вземат прибързани, необмислени решения, за да може всичко да дойде отново на мястото си.</p> <p>Щастливите хора по-лесно запазват погледа си върху цялостната ситуация и вземат по-добре обмислени решения.</p>	<p>Защо „внимателност“?</p> <p>► Лична компетентност и увереност в действията</p> <p>Учим се да учим комплексно</p> <p>► Ключови компетентности за креативност, критично мислене, комуникация и колаборация</p>



„Да окрилим всяко дете“ е цялостна учебна програма за началното училище и част от програмата „Youth Start Entrepreneurial Challenges“. Всички части на програмата са публикувани онлайн като Предизвикателства за компетентности на ниво А1 (= начално училище) и са предоставени за безплатно ползване на интернет страницата www.youthstart.eu , включително и придружаващите ги видео филми.

Обяснително видео към предизвикателството:

www.youthstartchallenges.eu/A1BeAYES

Приложение към „В търсене на съкровището от дарби“:

www.youthstartchallenges.eu/staerkenapp

Условия за ползване:

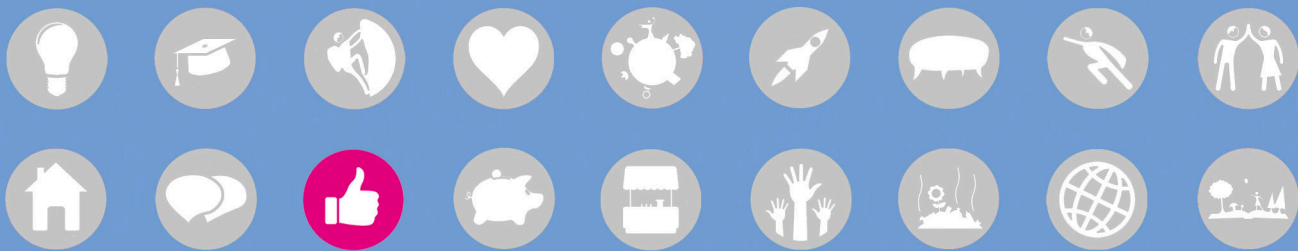
Всички материали за учителите и учениците, разработени в рамките на Youth Start Entrepreneurial Challenge, са под лиценз на Креатив комънс (Creative-Commons-Lizenz). Можете да размножавате и разпространявате материалите във всякакъв формат и медия. Предпоставка за това е коректното упоменаване на имената. Нямаме право да използваме материалите с комерсиална цел. Можете да обработвате материалите, но да ги разпространявате само под същия лиценз както оригинала. Детайлите за лиценза ще намерите на интернет страницата : <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.de>

Издател/и Ева Ямбор, Йоханнес Линднер (на немски език); Горанка Недева (на български език)
Автор: Ингрид Тойфел, www.jedeskind.org (съвместно с Ева Ямбор)
Превод на български език: Зоя Каприева
Редактор: Мартин Обермайер
Оформление: Валентин Майерхофер, Рафаел Лоренци, Силвия Монева (лейаут), Хелмут Покорних (титулна страница и илюстрации), Лукас Филипovich (уводна страница), Петер Щромбергер (пиктограми), Щефан Торрайтер (смайлове), Ингрид Тойфел (АЦ и илюстрации на игрите и стихотворенията), Силвия Монева и Горанка Недева (ДУН), иконка – стъпка от Freerik от www.flaticon.com
Заглавие: Да окрилим всяко дете, Част 1
Първо издание: София, 2020
ISBN: 978-619-7177-05-3



Въвеждането на програмата „Да окрилим всяко дете“ е в рамките на проект „Да направим по-силно всяко дете“.

Проектът „Да направим по-силно всяко дете“ се изпълнява с финансовата подкрепа на Столична община Програма „Европа“ 2020, от сдружение „Инициатива за обучение по предприемачество Смарт Старт Европа“, в партньорство с 23 СУ „Фредерик Жолио-Кюри“, 120 ОУ „Г.С. Раковски“ и 81 СУ „Виктор Юго“.



В тази част от програмата „Да окрилим всяко дете“ ти ще научиш много за себе си:

Ще търсиш своето „съкровище от дарби“, за да откриеш най-добрите си качества.

Ще разбереш какво можеш да правиш изключително добре и какво би искал да правиш още по-добре.

Ще се научиш да обръщаш внимание на това, което ти се отразява добре и те прави щастлив.

Ще играеш игри за откриване и трениране на силните страни на характера и умениято за работа в екип.

Ще разсъждаваш върху това, как можеш да разбереш себе си и да се поставиш на мястото на другите хора.

