



Modulul 1. Reziliența și sănătatea mintală

Introducere în modul

Construirea rezilienței este ca construirea mușchilor. Dezvoltarea ei necesită timp și intenționalitate. Concentrarea pe patru componente de bază – conexiune, bunăstare, gândire sănătoasă și sens – vă poate da putere să rezistați și să învățați din experiențele dificile și traumatizante. (Asociația Americană de Psihologie, 2012).

Prin desfășurarea acestor activități ale modulului, participanții (elevi, profesori și experți) vor afla cum exercițiile de conștientizare și reziliență pot avea efecte pozitive asupra sănătății mentale, fizice și emoționale, care se manifestă prin respirație mai profundă, mai conștientă, un sistem nervos mai calm. Activitățile modulului vor avea o influență pozitivă asupra dezvoltării motorii și cognitive a copilului, precum și asupra dezvoltării generale fizice, mentale și emoționale.

Copiii de toate vârstele și în orice stadiu de dezvoltare pot beneficia de sănătate mintală, conform cercetărilor relevante care își îndreaptă atenția asupra lor:

Îmbunătățește abilitățile sociale și de comunicare:

- **Întărește autocontrolul;**
- **Reduce nivelul de anxietate;**
- **Reduce stresul;**
- **Îmbunătățește o stare de spirit pozitivă;**
- **Crește reziliența (Burke, 2010; Greenberg & Harris, 2011; Hooker & Fodor, 2014).**

Rezultatele muncii integrate de **sănătate mintală și relaxare cu copiii** au arătat **scăderi semnificative ale anxietății, comportamentelor ADHD, depresiei și suferinței somatice** (Weare, 2012).

Scopul acestui modul este de a educa profesorii despre conceptele de bază ale sănătății mintale și practicile sale, pentru a îmbogăți starea de bine a copiilor și pentru a le susține flexibilitatea de a face față situațiilor și vieții.

Fiecare valoare reprezintă o lecție, ce include două exerciții care, odată repetate, vor avea un efect puternic atât asupra elevului, cât și asupra profesorului.



Activitățile care pot fi utilizate ca abordare completă, individuală sau combinate sunt următoarele:

LECȚIA 1: SĂNĂTATEA FIZICĂ ȘI CONȘTIENTIZAREA CORPULUI

- Activitatea 1 - Exercițiu de conștientizare a corpului prin povestea iepurașului BUCURIE.
- Activitatea 2 - Variații ale respirației conștiente.

LECȚIA 2: SĂNĂTATEA MINTALĂ ȘI EMOȚIONALĂ - CONȘTIENTAREA MINȚII ȘI A EMOȚILOR

- Activitatea 3 - Ce mă poate face să mă clătin și să fiu calm?
- Activitatea 4 - Ce mă poate face să mă legăn și să fiu stabil?

LECȚIA 3: AGENȚIA DE SINE ȘI AUTONOMIA

- Activitatea 5 - Respirația petalelor.
- Activitatea 6 - Acesta este locul meu, acesta este spațiul meu.

LECȚIA 4: COMPASIUNEA DE SINE ȘI BUNĂTATEA FAȚĂ DE SINE

- Activitatea 7 - Timp de îngrijorare.
- Activitatea 8 - De la îngrijorare la pace.

LECȚIA 5: FERICIREA ȘI BUCURIA

- Activitatea 9 - Danseză pentru Soare.
- Activitatea 10 - Albine fericite.

Este minunat să le introduci copiilor sănătatea mintală ca JOC DE SĂNĂTATE MINTALĂ. Combinăm practica fizică cu povești, cântece, exerciții de respirație, precum și înțelegerea și învățarea, pentru ca elevii să știe să se exprime atunci când își fac griji. Acesta poate fi un mecanism de eliberare (coping) a anumitor presiuni interioare pentru copii, mai ales atunci când se confruntă cu depresie, tristețe sau anxietate. După eliberarea presiunii, copiii pot fi plini de fericire prin dansul fericit pentru Soare și prin practica albinelor fericite. Este foarte important ca elevii preșcolari să învețe să simtă tot spectrul emoțiilor și să nu suprimă nimic care ar putea provoca, pe termen lung, un comportament distructiv. Elevii pot învăța rapid experimentând contrariile: cum să fii neliniștit versus calm/stabil, îngrijorat versus calm, îngrijorat versus fericit. Conectând acest spectru de experiență, le oferim elevilor opțiunea de a alege și îi ajutăm să înțeleagă că fiecare stare de a fi/sentiment este normală și



acceptabilă. Oferându-le această oportunitate, le oferim un spațiu sigur pentru a învăța cum să se regleze emoțional.

Vă recomandăm să folosiți un anumit sunet plăcut (de exemplu, unul sau mai mulți clopoței sau alt element care scoate sunete) pe care profesorul îl poate folosi pentru a începe lecția sau fiecare practică de sănătate mentală. Acest sunet poate fi folosit de către educator în orice moment pentru a aduce calmitate sau concentrare în sala de clasă sau înainte de a fi nevoie de concentrare.

Sugerăm ca fiecare elev să aibă propriul său covor (culoarea lui preferată) și o pernă de șezut care îl ajută să se așeze mai confortabil. Acest lucru îi va ajuta pe elevi să creeze o rutină și un obicei pentru conștientizare și practică fizică. Când utilizați covorașul acasă, acesta poate deja să evoce copiilor un sentiment de pace, spațiu sigur și calm.

Profesori, educatori, experți! Vă dorim o experiență minunată de învățare împreună cu elevii. Vă rugăm, distrați-vă explorând, jucând jocuri de sănătate mintală și construind reziliența în dvs. Meritați! Avem nevoie de dvs. pentru a inspira din ce în ce mai mulți elevi!



Lecția 1: Sănătatea fizică și conștientizarea corpului

Prezentare generală a lecției

Această lecție include două exerciții de: primul constă într-un set de exerciții fizice cu o poveste, iar al doilea este o activitate de respirație. Înainte de a-l învăța pe elev să se relaxeze și să-și concentreze mintea (sănătatea mintală) asupra respirației, acesta are nevoie de activitate și distracție. Prin urmare, la început oferim un set de exerciții, care vor ajuta elevul în dezvoltarea fizică și psihomotorie, întărirea treptată a mușchilor și susținerea unei posturi corecte. Ulterior, adăugăm o poveste despre un iepuraș numit BUCURIE, care însoțește și arată pozițiile anetrilor amintite. Elevul învață conștientizarea corpului, cum să își direcționeze atenția către corp sau către respirație, care stă la baza practicii sănătății mintale. Prima activitate este urmată de variații ale exercițiilor de respirație care îi ajută pe elevi să fie conștienți de elementele de bază ale respirației și cum să o aprofundeze.

Exercițiile de respirație ajută la atragerea atenției asupra propriei persoane. Scopul este să se antreneze să își conștientizeze, pas cu pas, emoțiile și gândurile, ca un efect de armonizare. Acest lucru îl ajută pe elev să învețe să facă un pas înapoi și, în cele din urmă, să își regleze emoțiile, acțiunile și gândurile. Învățarea tehnicilor corecte de respirație ajută la vitalitatea generală, sănătate și la o imunitate mai bună. Este un sprijin excelent pentru copiii cu astm, diabet, nevroză etc. Controlul respirației ajută la obținerea unei mai mari armonii și echilibru pentru elevul preșcolar. Elevii neliniștiți și nervoși respiră neliniștit și scurt. Dacă respirația poate fi ajustată, elevilor le va fi mai ușor să se concentreze și să se calmeze.

Obiective

La sfârșitul fiecărei lecții, participanții vor fi capabili să:

- Învețe cum să își direcționeze conștientizarea către corp și respirație;
- Susțină vitalitatea organismului prin infuzarea acestuia cu mai mult oxigen și expirarea activă a toxinelor și a dioxidului de carbon;
- Aibă o capacitate mai bună de concentrare;
- Se dispună de o postură corectă a corpului și o coloană vertebrală sănătoasă;
- Îmbunătățească capacitatea plămânilor (ajută, de exemplu, cu astmul);
- Aibă o circulație a sângelui îmbunătățită;
- Respire corect și conștient;
- Adâncească treptat respirația;
- Înțeleagă treptat importanța respirației;
- Efectueze diferite exerciții de respirație pas cu pas;



- Creeze treptat un mecanism de adaptare atunci când se află în suferință sau când resimt emoții puternice.

Activitatea 1: Exercițiu de conștientizare a corpului prin povestea iepurașului BUCURIE

<i>Cadrul de desfășurare</i>	În interior/sală de clasă cu spațiu suficient pentru mișcare. Aer proaspat cu suficient oxigen în cameră.
<i>Materialele utilizate</i>	<ul style="list-style-type: none">● Un covoraș pe care să exerseze fiecare copil● Perne de șezut● Unul sau mai mulți clopoței pentru a începe fiecare lecție sau moment de sănătate mintală● Povestea tipărită și pozițiile
<i>Strategiile pedagogice</i>	<ul style="list-style-type: none">● Povestirea● Învățare prin experiență● Sănătate mintală● Mișcări fizice
<i>Extinderea Curriculumului</i> REZILIENȚA ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREȘCOLAR	Modulul 1. Reziliența și sănătatea
<i>Durata</i>	15'
Prezentarea activității (Durata: 5 minute)	Educatorea pregătește covorașele în cameră sau îi invită pe elevi să-și aducă covorașele și să le despartă ușor, astfel încât fiecare să aibă suficient spațiu pentru a-și întinde brațele. Profesorul scoate un sunet plăcut din clopoței și le explică că astăzi „Vom juca SĂNĂTATE MINTALĂ”. Este un cuvânt nou. Vreți să repețați acel cuvânt cu mine?" Apoi, profesorul îl repetă împreună cu copiii. Profesorul continuă să spună povestea și exersează fiecare exercițiu pentru ca copiii să-l copieze.
Activitatea (Durata: 10 minute)	





1. A fost odată ca niciodată un iepuraș mic care locuia în pădure și care se numea BUCURIE. S-a trezit dimineața, a căscat și s-a frecat la ochi. Era destul de frig, așa că a decis să se întindă. S-a ridicat cu picioarele ușor depărtate și a început să-și întindă labele în timp ce inspira și le cobora în timp ce expira.



2. BUCURIE stătea apoi cu picioarele încrucișate, și-a încurcat labele în spatele capului, a privit în sus la cer, a zâmbit soarelui și a expirat, s-a înclinat într-o parte cu o expirație și a revenit la poziția inițială cu o inspirație. Îi plăcea foarte mult să facă exercițiul.



3. Și-a desfăcut larg labele, inspirând, și a bătut din palme în fața corpului cu o expirație. E atât de multă bucurie, a gândit el.



4. Apoi, cu o inspirație, s-a întins spre cer, a ridicat privirea și și-a imaginat cum ar fi să atingă norii.



5. După un astfel de exercițiu, a obosit puțin, așa că **s-a întins** preț de câteva clipe în iarbă și s-a odihnit.



6. Când s-a reîncărcat, i s-a făcut destul de foame. În apropiere, erau mere dulci care atârnavă de copac, așa că s-a ridicat și a început să smulgă câteva. Erau atât de delicioase. Când i s-a umplut burta, a căutat niște fân pentru pat.



7. **S-a aplecat** în față și a luat câteva. A întins fânul pe patul lui...




8. ... și **s-a întins** pe el să se odihnească, gândindu-se ce zi frumoasă era.

**Concluzie (Durata: 0
minute)**


Continuați cu activitatea 2.

Activitatea 2: Variații ale respirației conștiente



<i>Cadrul de desfășurare</i>	În interior/sala de clasă. Aer proaspăt cu suficient oxigen în cameră.
<i>Materialele utilizate</i>	<ul style="list-style-type: none">● Un covoraș pe care să exerseze fiecare copil● Perne de șezut● Unul sau mai mulți clopoței pentru a începe fiecare lecție sau moment de sănătate mintală● Barcă de hârtie● Sfera Hobberman (variații)● Bile de vată (variații)
<i>Strategiile pedagogice</i>	<ul style="list-style-type: none">● Sănătate mintală● Activitate fizică într-o manieră relaxantă● Învățare prin experiență
<i>Extinderea Curriculumului REZILIENȚA ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREȘCOLAR</i>	Modulul 1. Reziliența și sănătatea mintală
<i>Durata</i>	12'
Prezentarea activității (Durata: 2 minute)	În timp ce elevii stau întinși după activitatea anterioară, profesorul dă fiecărui copil câte o barcă de hârtie pentru a o pune pe burtă .
Activitatea (Durata: 5 minute)	 <p>Profesorul spune: „Acum burta voastră este oceanul și respirația voastră din burtă este ca valurile. Ar trebui să țineți barca în ocean. Nu o lăsați să cadă. Observați cum barca se ridică pe val prin inhalare (sună clopoțelul) și, odată cu expirația (sună clopoțelul), coboară”. Profesorul continuă să sune clopoțelii pentru fiecare inspirație și expirație și spune „inspirați, expirați”.</p>

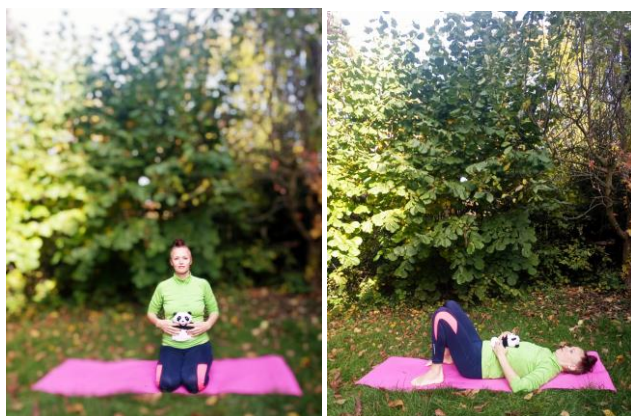


	 <p>După câteva minute, profesorul îi invită pe elevi: „și acum, vă rog să vă așezați pe călcâie sau încrucișat. Puneți-vă mâinile pe burtă și inspirați în burtă ca și cum ar fi un balon mare. Imaginați-vă că balonul se umflă (devine mai mare) când inspirați și se dezumflă (devine mai mic) când expirați”.</p>
<p>Concluzii (Durata: 5 minute)</p>	<p>Profesorul îi întreabă pe copii:</p> <ul style="list-style-type: none">● Ce simțiți când vă atingeți burtica?● De ce credeți că respirăm?● Ce faceți când inspirați? (Este nevoie de timp pentru ca elevii să învețe cuvintele și acțiunea de a inspira și expira.)● Ce faceți când expirați?● Cum se simte aerul când inspirați?● Cum se simte aerul când expirați?● Creșteți gradul de conștientizare a oxigenului, de exemplu. <p>La final, profesorul spune: „Deci, asta a însemnat să jucați sănătate mintală și ați făcut o treabă grozavă. Arățați-i mamei și tatălui vostru acasă cum să joace sănătate mintală”.</p>
<p>Materiale pentru temă</p>	<p>Profesorul îi încurajează pe elevi să le arate părinților acasă practica și respirația de astăzi. Distrăți-vă respirând împreună cu părinții voștri, de exemplu, folosind un aparat de făcut bule.</p>
<p>Metodologia de evaluare</p>	<p>În timpul lecției, profesorul observă și evaluează:</p> <ul style="list-style-type: none">● Dacă elevul se poate întinde sau nu în picioare fără a se legăna (mai târziu, pe degetele de la picioare);● Cum se pot îndoi în lateral;● Cât de mult se pot flexa;● Cum își pot păstra concentrarea pe o barcă;● Cât de adâncă sau superficială este respirația lor și dacă își pot menține concentrarea asupra respirației (chiar și pentru o perioadă scurtă de timp).



După repetarea acestei lecții, profesorul poate face notițe despre progresul fiecărui elev. Este important să nu judecați sau să nu aveți așteptări nerealiste cu privire la aspectul fizic al posturilor sau durata concentrării. Corpul și capacitatea de concentrare a elevilor sunt încă în curs de dezvoltare, astfel încât posturile nu trebuie să arate „perfect”. Este important ca ei să se distreze.

Variații ale tehnicilor de respirație



- Respirația abdominală în poziție culcat cu o jucărie de pluș pe burtă - copiii vor observa jucăria. Prin observație, ei vor atrage mai ușor atenția și vor crea conștientizarea respirației și a mișcării corpului.
- Utilizarea simulatoarelor de respirație de ex., [Hoberman sphere](https://www.amazon.com/Original-Hoberman-Sphere-Rainbow-Discontinued-manufacturer/dp/B00000JN49) (<https://www.amazon.com/Original-Hoberman-Sphere-Rainbow-Discontinued-manufacturer/dp/B00000JN49>)
- **Respirație** distractivă prin **bile de bumbac** etc.



Lecția 2: Sănătatea mintală și emoțională - conștientizarea minții și a emoțiilor

Prezentare generală a lecției

Scopul este de a conștientiza capacitatea mentală, a gândurilor și emoțiilor și impactul lor asupra lumii interioare și exterioare. Aceasta este o introducere în recunoașterea diferenței dintre o fire agitată din punct de vedere mental și emoțional, față de o fire calmă, relaxată și echilibrată.

Această lecție include o demonstrație a unui glob de zăpadă și o legănare slabă ca un exemplu al modului în care este firesc pentru noi, adulții și copiii, să avem o mulțime de gânduri și emoții. Este urmată de discuții și desenarea experienței elevilor atunci când sunt neliniștiți și când sunt calmi. Activitatea de legănare/stabilitate o completează pe cea anterioară. Scopul este ca elevii să experimenteze cum se simt când suntem legănați și instabili și cum este atunci când ne concentrăm, suntem statornici, stabili și calmi. Scopul este de a ancora aceste experiențe în corp (mai întâi vorbirea/exprimarea, apoi desenarea, apoi simțirea în corp). Aceste exerciții susțin întărirea sistemului nervos, atenția și concentrarea, stabilitatea picioarelor și ajută la dezvoltarea corectă a unei posturi sănătoase.

Obiective

La sfârșitul lecției, participanții vor fi capabili să:

- Înțeleagă elementele de bază ale minții, gândurilor și emoțiilor;
- Fie conștienți de gândurile și emoțiile avute;
- Fie conștienți de situațiile care îi ajută să se calmeze;
- Creeze treptat noi strategii de coping pentru situații dificile - pas cu pas;
- Recunoască diferența dintre neliniște și calm;
- Știe să antreneze concentrarea și conștientizarea;
- Practice exerciții fizice distractive care susțin stabilitatea.



Activitatea 1: Ce mă poate face să mă clătin și să fiu calm?	
<i>Cadrul de desfășurare</i>	În interior/sala de clasă. Aer proaspăt cu suficient oxigen în cameră.
<i>Materialele utilizate</i>	<ul style="list-style-type: none">● Sonerie sau clopoțel pentru a introduce timpul de conștientizare;● Hârtii (A4) împărțite printr-o linie în mijloc;● Creioane colorate;● Glob de zăpadă;● Lista tipărită sau roata emoțiilor.
<i>Strategiile pedagogice</i>	<ul style="list-style-type: none">● Învățare prin experiență;● Tehnici de sănătate mintală;● Discuție de grup;● Brainstorming;● Realizarea unui desen.
<i>Extinderea Curriculumului</i> REZILIENȚA ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREȘCOLAR	Modulul 1. Reziliența și sănătatea mintală
<i>Durata</i>	25'
Prezentarea activității (Durata: 2 minute)	Profesorul adună elevii în cerc unde explică și scoate un sunet de sonerie/clopoțel pentru a introduce TIMPUL DE SĂNĂTATE MINTALĂ : „Astăzi vom învăța despre mintea noastră (profesorul își atinge capul) și despre emoții (profesorul își atinge inima)".
Activitatea (Durata: 20 minute)	Știți că ne putem gândi la atât de multe lucruri (putem să clătinăm din cap) și să simțim atât de multe emoții diferite. Asta facem cu toții și este în regulă". „Mi-am adus cele două ajutoare". Acesta este domnul Wobbly și aceasta este doamna Snowglobe". Profesorul le arată elevilor jucăriile. „Uneori, domnul Wobbly gândește și gândește și gândește", educatorul arată cum se poate legăna dintr-o parte în alta". „La ce te gândești atât de mult?" Pune întrebări copiilor și primește răspunsurile. „Dar după toate gândurile , domnul Wobbly se calmează cumva". Și toți observă cum jucăria intră în modul constant. „Vedeți cât de stabil a devenit? Ce ne poate face să fim calmi și statornici?" Profesorul primește răspunsurile de la copii. „Și acum doamna Snowglobe pare că are atât de multe emoții," Scuturând globul de zăpadă. „Ca fulgii de zăpadă" „Care sunt emoțiile noastre?" Profesorul poate oferi elevilor câteva opțiuni pe care să le aleagă și, apoi, centralizează răspunsurile lor. Sugerăm să folosiți roata emoțiilor. În acest timp, elevii observă fulgii de zăpadă care se așează încet pe fundul globului de zăpadă: „Dar uite și cum a devenit foarte liniștit și



	<p>calm pentru doamna Snowglobe". Când toți fulgii sunt jos. „Este liniștită și calmă”. Profesorul continuă să pună întrebările:</p> <ul style="list-style-type: none">● Ce ne poate face să ne clătinăm și să gândim mult?● Ce ne poate calma în capul nostru?● Ce ne face să ne simțim... (Profesorul adaugă emoție/i)?● Ce ne face liniștiți și calmi?● Ce a ajutat fulgii de nea - emoțiile - să se așeze? (Rămâneți nemișcat, faceți o pauză și așteptați calm și răbdător) <p>După ce elevii termină de răspuns, profesorul le apreciază efortul: „Toate acestea sunt răspunsuri foarte bune, sunteți atât de buni gânditori”. „Acum, hai să-l desenăm.” Profesorul împarte câte o hârtie (A4) pentru fiecare elev. Hârtia este împărțită în două fețe printr-o linie. Pe o jumătate, elevii desenează o situație care îi face să gândească mult, iar pe cealaltă jumătate, desenează ceea ce îi face calmi, liniștiți și constanți.</p>
<p>Concluzii (Durata: 3 minute)</p>	<p>Când elevii își termină desenul, profesorul îi invită (prin sunetul clopoțelului) pentru partea de mișcare care urmează acestei activități. (între timp, pregătește covorașele pentru practica copiilor).</p>



Activitatea 2: Ce mă poate face să mă legăn și să fiu stabil?

<i>Cadrul de desfășurare</i>	În interior/sala de clasă. Aer proaspăt cu suficient oxigen în cameră.
<i>Materialele utilizate</i>	<ul style="list-style-type: none">● Sonerie sau clopoțel pentru a introduce timpul de conștientizare;● Imagini tipărite ale posturilor (pentru profesor);● Covoraș pentru exersare;● Perne de șezut;● O pietricică sau o piatră pentru fiecare copil, precum și pentru profesor.
<i>Strategiile pedagogice</i>	<ul style="list-style-type: none">● Activitate fizică● Discuție● Învățare prin experiență
<i>Extinderea Curriculumului REZILIENȚA ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREȘCOLAR</i>	Modulul 1. Reziliența și sănătatea mintală
<i>Durata</i>	23'
Prezentarea activității (Durata: 5 minute)	Profesorul pregătește camera, desfășoară covorașele astfel încât fiecare elev să aibă suficient spațiu pentru a-și întinde brațele. Profesorul scoate un sunet plăcut din sonerie/clopot și explică că „acum vom exersa cum să ne clătinăm și cum să fim stabili”. Profesorul pune o piatră/pietricică pe covoraș, în fața fiecărui copil. „Această piatră este marele vostru ajutor; vă va ajuta să fiți stabili.”

Activitatea
(Durata: 12 min)



Profesorul va demonstra un **EXERCIȚIU DE CLĂTINARE** m stând pe ambele picioare, depărtate la aproximativ 50 cm și deplasându-se de pe un picior pe altul ca un clopot. Brațele pot fi întinse în lateral pentru a ajuta la stabilitate. „Ne legănăm”. Această practică întărește mușchii picioarelor și îmbunătățește stabilitatea.

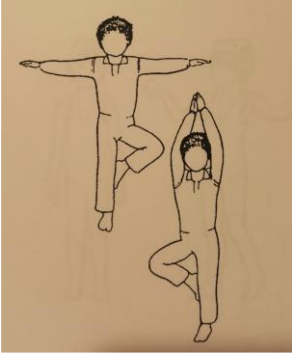


„Acum, să fim cu toții **BARZE**”. Stând drept pe saltea, mutați greutatea corpului pe piciorul drept. Ridicați piciorul stâng și îndoiți-l ca o barză. În același timp, îndoiți brațul stâng, cotul lângă talie. arătând cu degetele în jos. Rămâneți în poziție pentru o numărare până la trei. Profesorul îi încurajează pe elevi să-și concentreze privirea: „Copii, concentrați-vă acum asupra pietricelei voastre. Este ajutorul vostru să vă menține neclintiți”. Coborâți încet brațul și piciorul stâng. Relaxați-vă și repetați exercițiul pe cealaltă parte. Exersați de trei ori pe fiecare picior. Beneficii: Concentrarea și echilibrul vor fi îmbunătățite.



„Să zburăm acum ca un **AVION**”. Ridicați piciorul drept în spatele dvs., îndreptați genunchiul și înclinați partea superioară a corpului înainte cu brațele întinse în lateral. Încercați să vă păstrați spatele drept. Din nou, uitați-vă la pietricea voastră pentru a menține avionul să zboare drept și constant. Efectuați de trei ori, pe fiecare picior. Ultima rundă, profesorul îi poate lăsa pe elevi să se prostească, experimentând diverse clătinări și căderi amuzante ale avionului. Profesorii trebuie doar să se asigure că elevii se joacă în siguranță. Beneficii: Întărește mușchii și articulațiile picioarelor, brațelor și spatelui Antrenează echilibrul.



	 <p>Să devenim cu toții înalți ca un copac. Stând drept pe saltea, așezați greutatea corpului pe piciorul drept. Îndoiiți genunchiul stâng și așezați talpa stângă a piciorului pe interiorul piciorului drept. Profesorul îi poate determina pe elevi să-și imagineze ce fel de copac vor să fie. „Ce fel de copac vrei să fii? Încearcă să-ți întinzi ramurile frumoase acum”. Întindeți încet brațele în lateral sau în sus deasupra capului. Apoi coborâți brațele cu mâinile împreună în fața pieptului. Repetați pentru cealaltă parte. Beneficii: Acest exercițiu ajută la dezvoltarea echilibrului și a concentrării. Întărește mușchii picioarelor și tălpilor, precum și spatetele.</p>
<p>Concluzii (Durata: 6 minute)</p>	<p>La sfârșitul acestei activități fizice, profesorul invită elevii să stea pe o pernă încrucișată sau pe călcâie, așezați în cerc. Profesorul exprimă cât de frumos au exersat. Apoi îi întreabă pe elevi: „Ce v-a plăcut astăzi? Ce am învățat astăzi despre mintea și gândurile noastre? Dar emoțiile noastre? Ne-a ajutat această practică să ne concentrăm sau nu? Astăzi am făcut ceva care se numește concentrare. Ce înseamnă cuvântul? Care a fost cel mai mare ajutor al nostru în concentrare?” etc.</p>
<p>Materiale pentru temă</p>	<p>Încurajați elevii să împărtășească această activitate cu părinții lor.</p>
<p>Metodologia de evaluare</p>	<p>În timpul implementării activităților, profesorul observă și apoi scrie note cu privire la:</p> <ul style="list-style-type: none">● Cât de bine a înțeles fiecare elev turbulențele minții și emoțiile lor și ce i-a ajutat să devină statornici și calmi.● Cum își menține elevul poziția stând într-un picior.● Cât timp a reușit fiecare elev să se uite la o pietricică și să își păstreze concentrarea. <p>Profesorul observă și examinează în special progresul după repetarea acestei lecții.</p>
<p>Exemple de clătinare slabă și un glob de zăpadă:</p>	

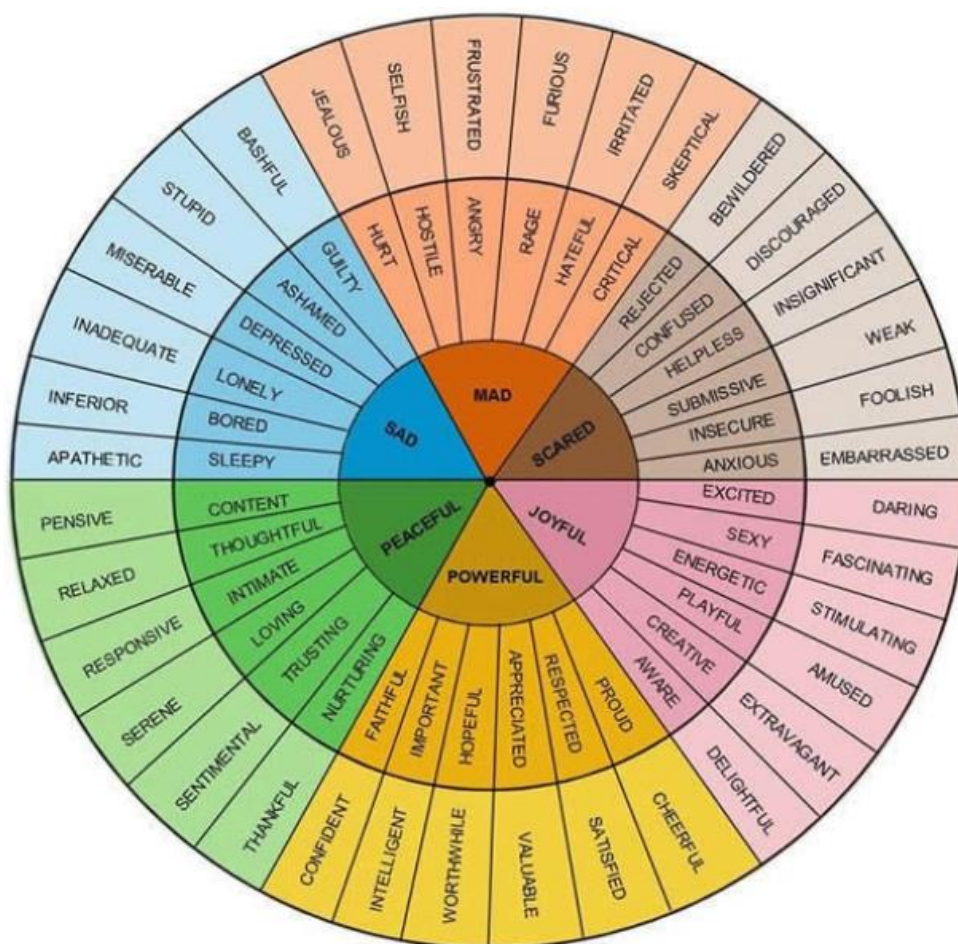


Clătinare slabă și



un glob de zăpadă

Roata emoțiilor:



Disponibil la: <http://www.dralbertwong.com/feelings-wheel/>



Lecția 3: Agenția de sine și autonomie

Prezentare generală a lecției:

Scopul acestei lecții este de a conecta conștientizarea elevilor ca indivizi cu lumea mai largă a naturii din care facem parte. În același timp, ne propunem să aducem o privire asupra naturii în timpul de sănătate mintală, prin deschiderea și închiderea degetelor ca o floare sau un mugur. Și apoi, din această conștientizare mai mare, ne propunem să îndreptăm atenția elevilor către spațiul personal și limitele personale cu ajutorul exercițiilor fizice și de respirație. Această a doua activitate își propune să-i ajute pe elevi să-și recunoască propriile limite și să-i respecte pe ceilalți.

Obiective

La sfârșitul lecției, participanții vor fi capabili să:

- Sincronizeze mișcarea împreună cu o respirație, care sprijină dezvoltarea abilităților motorii;
- Dezvolte o strategie sănătoasă de coping a stresului și tensiunii, învățând conștientizeze momentul prezent;
- Experimenteze și aprecieze unicitatea elevilor;
- Experimenteze spațiul personal și limitele;
- Înțeleagă și respecte spațiul personal al celorlalți din clasă.

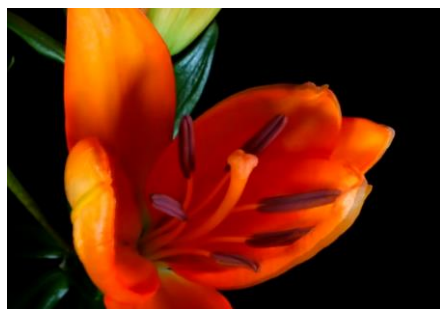
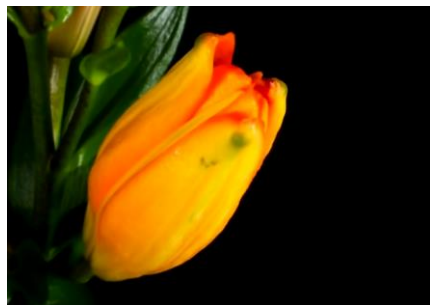


Activitatea 1: Respirația petalelor	
<i>Cadrul de desfășurare</i>	În interior/sala de clasă. Aer proaspăt cu suficient oxigen în cameră.
<i>Materialele utilizate</i>	<ul style="list-style-type: none">● TV/Ecran, difuzoare, conexiune la internet și link YouTube pentru vizionarea videoclipului: https://youtu.be/LjCzPp-MK48● Imaginea tipărită a unei flori/unui mugur● Sonerie sau clopoțel pentru începerea momentului de sănătate mintală● Covoare și perne pentru toți elevii
<i>Strategiile pedagogice</i>	<ul style="list-style-type: none">● Lucrul în echipă● Mișcarea fizică● Activitatea echipei● Sănătate mintală● Învățare prin experiență
<i>Extinderea Curriculumului</i> REZILIENȚA ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREȘCOLAR	Modul 1. Reziliența și sănătatea mintală
<i>Durata</i>	20'
Prezentarea activității (Durata: 5 minute)	Profesorul introduce jocul de sănătate mintală sunând din sonerie sau din clopoțel. „Astăzi vom juca sănătate mintală printr-o activitate care se numește RESPIRAȚIA PETALELOR . Mai întâi, găsiți o modalitate de a vă așeza confortabil, fie încrucișat, fie stând pe călcâie. Puneți-vă mâinile pe burtă și haideți să respirăm împreună – de 5 ori”. Profesorul poate folosi, de exemplu, mini-sfera Hoberman pentru a simula inhalarea (extinderea sferei) și expirarea (aducerea ei împreună). „Simțiți cum respiră burtica? Acum vom urmări un scurt videoclip despre cum înfloresc florile și apoi îl vom copia”.
Activitatea (Durata: 15 minute)	Toată clasa va viziona videoclipul: https://youtu.be/LjCzPp-MK48 După ce videoclipul s-a terminat, profesorul îi va întreba pe elevii: „Despre ce a fost videoclipul? Ce am văzut? Ce făceau florile? Cum a fost pentru voi să priviți acele flori? Cum v-a făcut să vă simțiți? V-a făcut să vă simțiți fericiți sau triști?” (Oferirea a două opțiuni opuse de emoții din care să aleagă ajută atunci când este dificil pentru elevi să-și exprime sentimentele).



Profesorul continuă discuția: „De ce avem nevoie de plante/copaci? Pentru că ne dau oxigen. Fără el nu putem trăi. Respirăm oxigenul și, cu cât respirăm mai adânc, cu atât vom fi mai sănătoși.

„Acum imaginați-vă că degetele noastre sunt ca petalele unei flori”. Profesorul le arată copiilor mâna lui și, în același timp, le arată poza/ele unui/unei mugur/flori care se închide și înflorește (de exemplu, ca în imaginea de mai jos).



„Aduceți vârful degetelor împreună”. Permiteți copiilor să aleagă în mod natural mâna. „Simți cum se ating? Este ca atunci când petalele sunt împreună. Și acum, lăsați fiecare petală (deget) să se deschidă foarte încet. Fceți-o foarte încet până când sunt deschise” (Urmăriți imaginile de mai jos).

Exemplu de mișcare pentru mâna stângă:





„Acum, aduceți-le din nou împreună. Și acum inspirați - deschideți petalele foarte încet, expirați și adunați-le împreună”. Repetați mișcarea de 5 ori.

„Să nu uităm de a doua mână. Ridicați-o. Vă puteți relaxa prima mână în poală sau pe picior.” Continuați aceeași practică.

„Acum să încercăm cu ambele mâini. Pe măsură ce inspirăm, degetele se deschid și, pe măsură ce expirăm, degetele se închid”. Repetați de 5 ori.

Profesorii pot experimenta cu o variație de respirație inversă. Expirați pentru a deschide, inspirați pentru a închide.

După aceea, profesorul poate lăsa elevii să aleagă ce model de respirație să practice.

Această activitate susține dezvoltarea cognitivă și motrică, calmează și aduce atenția asupra momentului prezent. Acest exercițiu este un alt instrument pentru dezvoltarea strategiilor sănătoase de coping (calmare, centrare, reglare).

Concluzii
(Durata: 5 minute)

După antrenament, profesorul întreabă „Cât de mult v-a plăcut jocul de respirația petalelor? Ce v-a plăcut la el? Este relaxant sau deveniți încordați (profesorul își poate arăta pumnii încordați și își poate rigidiza postura pentru a explica cuvântul „încordat”)



Activitatea 2: Acesta este locul meu, acesta este spațiul meu

<i>Cadrul de desfășurare</i>	În interior/sala de clasă. Aer proaspăt cu suficient oxigen în cameră.
<i>Materialele utilizate</i>	<ul style="list-style-type: none">● TV/Ecran, difuzoare, conexiune la internet și link YouTube pentru vizionarea videoclipului: https://youtu.be/V3yCGb9m_Oc● Sonerie sau clopoțel pentru începerea momentului de sănătate mintală● Covoarașe și perne pentru toți copiii
<i>Strategiile pedagogice</i>	<ul style="list-style-type: none">● Lucrul în echipă● Mișcarea fizică● Activitatea echipei● Sănătate mintală● Învățare prin experiență
<i>Extinderea Curriculumului REZILIENȚA ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREȘCOLAR</i>	Modulul 1. Reziliența și sănătatea mintală
<i>Durata</i>	15'
Prezentarea activității (Durata: 4 minute)	Profesorul introduce jocul de sănătate mintală sunând dintr-o sonerie sau un clopoțel și începe prin a explica că fiecare elev este primit „cu toată unicitatea și frumusețea și că fiecare dintre noi va fi respectat așa cum suntem și fiecare dintre noi își are locul aici. Profesorul va continua să explice că toți avem propriul nostru corp și spațiul din jurul ar trebui și el respectat.
Activitatea (Durata: 7 minute)	Apoi, profesorul va reda un videoclip, de exemplu: https://youtu.be/V3yCGb9m_Oc pentru copii despre spațiul personal. După terminarea videoclipului, profesorul îi încurajează pe elevi să se ridice pe salteaua lor. Toată lumea ar trebui să aibă suficient spațiu în jurul lor, astfel încât nimeni să nu se atingă. „Și acum vom explora spațiul nostru. La inspirație (inspirați) ridicați brațele (deasupra capului) și



	<p>coborâți-le când expirați (expirați). Explorați spațiul din jurul vostru cu degetele, mâinile, brațele. Este ca și cum ați atinge aerul. Îl puteți simți?"</p> <p>Activitatea continuă în poziția în picioare, întorcându-se cu brațele întinse în lateral și spunând sau cântând „Acesta este locul meu, acesta este spațiul meu”. După ce se face liniște, copiii se pot călca și ei cu picioarele și își pot simți puterea.</p> <p>Scopul acestui exercițiu este de a experimenta spațiul personal și limitele personale cu ajutorul mișcării fizice și respirației și, în același timp, să recunoaștem limitele celorlalți.</p>
Concluzii (Durata: 4 minute)	<p>La final, profesorul poate avea o discuție în care elevii pot spune cum a fost exercițiul pentru ei și ce senzații au simțit.</p> <p>Profesorul va explica, în continuare, că este în regulă să spunem NU dacă cineva nu respectă spațiul nostru și, de exemplu:</p> <ul style="list-style-type: none">● Ne atinge corpul și nu ne place● Dacă cineva stă prea aproape și nu ne place● Vrea să se joace cu noi, dar nu avem chef <p>Profesorul poate pune următoarele întrebări: „Ce puteți spune când cineva stă sau se așează prea aproape și aveți nevoie de mai mult loc? Sau dacă cineva vă atinge corpul și nu vă place? Sau dacă cineva vrea să se joace cu voi, dar voi vreți să vă jucați singuri?” Profesorul permite elevilor să vină cu propoziții amabile care reprezintă a spune NU și apoi, la final, să le rezume.</p>
Materiale pentru temă	<p>Profesorul îi încurajează pe elevi să folosească respirația petalelor atunci când sunt departe de școală și se simt frustrați sau furioși. Elevii sunt invitați să repete activitatea acasă.</p>
Metodologia de evaluare	<p>Profesorul observă și, la finalul lecției, își notează:</p> <ul style="list-style-type: none">● Ce mână folosesc elevii pentru exersarea respirației petalelor● Cât de ușoară sau dificilă este practica petalelor pentru ei● Cât de multă/puțină atenție pot acorda mișcării petalelor/degetelor și respirației● Cum își înțeleg elevii spațiul personal și spațiul celorlalți● Cât de ușor/sau dificil este pentru ei să respecte spațiul celorlalți, precum și spațiul propriu <p>Când repetă această activitate, profesorul observă progresul elevilor și face notițe despre acesta.</p>



Lecția 4: Compasiunea de sine și bunătatea față de sine

Prezentare generală a lecției:

Cu această lecție, profesorii pot crea un spațiu plin de compasiune pentru emoții greu de înțeles și de exprimat de către elevi, cum ar fi grijile și anxietatea. Profesorii creează „Timpul de îngrijorare”. Acest lucru le va oferi elevilor posibilitatea de a vorbi despre ceea ce îi deranjează. O astfel de împărtășire poate reduce tristețea, anxietatea și depresia. Nu numai prin împărtășire, ci și prin învățarea de a accepta sentimentele dificile, se creează o posibilitate de autocompasiune și îngrijire de sine și îi ajută la construirea unor mecanisme de adaptare sănătoase în locul celor dăunătoare. Această activitate include, de asemenea, desenarea unui spațiu sigur și crearea unuia în sala de clasă, unde elevii se pot relaxa.

Obiective

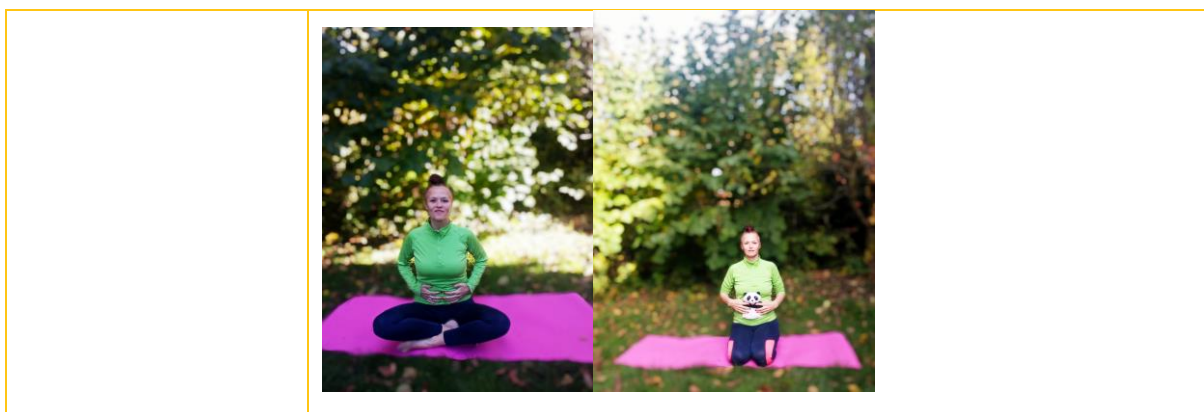
La sfârșitul lecției, participanții vor fi capabili să:

- Își exprime grijile
- Creeze un vocabular legat de emoții și nevoi
- Accepte și să recunoască faptul că emoțiile dificile sunt normale și că toată lumea își face griji
- Să recunoască nevoile și să își calmeze emoțiile dificile într-un mod plin de compasiune
- Creeze un spațiu sigur în care elevul să se poată retrage pentru a se auto-liniști
- Construiască pas cu pas strategii sănătoase de coping pentru a face față emoțiilor puternice, precum frica, anxietatea etc.
- Se auto-regleze
- Conștientizeze cum să devină mai calmi (să se controleze mai bine)

Activitatea de „încălzire”.

Profesorul introduce timpul de conștientizare sunând din clopoțel. Toți copiii sunt în cerc: „Vom începe cu câteva respirații pe burtă, băieți și fete. Vă puteți așeza încrucișați sau pe călcâie. Aduceți-vă palmele la burtă. Vă simțiți burtica acum? Și acum abdomenul afară și abdomenul înăuntru. Încă două: abdomenul afară când inspirați și abdomenul înăuntru când expirați. Ultima rundă: inspirați și expirați. Foarte bine tuturor”.

De asemenea, elevii pot exersa respirația cu jucăria lor preferată de pluș pe burtă.





Activitatea 1: Timp de îngrijorare	
<i>Cadrul de desfășurare</i>	În interior/sala de clasă. Aer proaspăt cu suficient oxigen în cameră.
<i>Materialele utilizate</i>	<ul style="list-style-type: none"> ● TV/Ecran, difuzoare, conexiune la internet și link YouTube pentru vizionarea videoclipului: https://youtu.be/VCyiiHI2SJU ● Sau o carte, Îngrijorarea lui Ruby-Tom Percival ● O listă tipărită de emoții ● O listă tipărită a nevoilor ● Sonerie sau clopoțel pentru începerea momentului de sănătate mintală ● Covoarașe și perne pentru toți copiii
<i>Strategiile pedagogice</i>	<ul style="list-style-type: none"> ● Povestire ● Sănătate mintală ● Partajare ● Discuție de grup ● Auto-reflexie
<i>Extinderea Curriculumului REZILIENȚA ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREȘCOLAR</i>	Modulul 1. Reziliență și sănătate mintală
<i>Durata</i>	27'
Prezentarea activității (Durata: 4 minute)	 <p>Clasa va viziona videoclipul bazat pe cartea Îngrijorarea lui Ruby de Tom Percival: https://youtu.be/VCyiiHI2SJU sau profesorul va citi cartea.</p>
Activitatea (Durata: 15 minute)	<p>După ce videoclipul s-a terminat, profesorul îi întreabă pe elevi:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Despre ce a fost videoclipul? ● Ce se afla în spatele lui Ruby? ● Ce este o îngrijorare?



	<ul style="list-style-type: none">● De ce a crescut îngrijorarea?● Cum s-a micșorat grija?● Cum v-a făcut să vă simțiți?● V-a făcut să vă simțiți fericiți sau triști? (Oferirea a două opțiuni opuse de emoții din care să aleagă ajută atunci când este dificil pentru elevi să-și exprime sentimentele).● V-a făcut să vă simțiți plini de speranță? (ca Oh, acum mă înțeleg mai bine și știu ce să fac). Sau fără speranță? (ca nu știu ce să fac). <p>Important este să-i faceți pe elevi să înțeleagă, în termeni simpli, cum arată îngrijorarea și, de asemenea, să le explicați contrastul între ceea ce se simte și cum să fie în largul lor.</p> <p>Profesorul le va cere apoi elevilor să împărtășească ceea ce-i îngrijorează. Elevii stau la rând. Rolul profesorului este de a oglindi emoțiile elevilor și de a confirma că toate emoțiile sunt în regulă și adecvate.</p> <p>De exemplu:</p> <ul style="list-style-type: none">● Elev: „Îmi fac griji pentru fratele meu, pentru că acum este bolnav”.● Profesor: „Văd că te simți trist și îngrijorat pentru fratele tău. Înțeleg”. <p>Profesorul îi permite elevului să-l completeze cu ceva mai mult dacă dorește. Și din nou, profesorul repetă emoțiile sau esența a ceea ce spune elevul. Elevii au sentimentul de a fi auziți și înțeleși și asta îi face să se simtă în siguranță și calmi. Profesorul poate adăuga cuvinte suplimentare (de emoții) pentru a descrie cum se poate simți un copil. În acest fel, elevii se vor conecta cu ceea ce se întâmplă în interiorul lor și, de asemenea, vor învăța vocabularul emoțiilor pentru a se exprima.</p> <p>Profesorul nu încearcă să corecteze situațiile sau să rezolve problema. Profesorul folosește o scară de emoții și nevoi (vezi lista de referințe pentru această lecție).</p>
<p>Concluzii (Durata: 8 minute)</p>	<p>În ultima rundă a cercului, profesorul alege situația unui elev și le cere colegilor să vină cu o soluție pentru a-i calma îngrijorarea. De exemplu, profesorul întreabă:</p> <ul style="list-style-type: none">● Ce credeți că l-ar ajuta în această situație?● De ce credeți că are nevoie acum?● Profesorul pot oferi exemple de nevoi pentru ca elevii să aleagă. „Credeți că el/ea are nevoie de asta...? Sau de asta...?”



Activitatea 2: De la îngrijorare la pace	
<i>Cadrul de desfășurare</i>	În interior/sala de clasă. Aer proaspăt cu suficient oxigen în cameră.
<i>Materialele utilizate</i>	<ul style="list-style-type: none">● Sonerie sau clopoțel pentru a introduce timpul de conștientizare● Lucrări artistice (A4)● Creioane colorate sau carioci● Autocolante● Articole pentru crearea unui spațiu sigur (de exemplu, păături de pluș, perne, lanțuri ușoare, jucării de pluș)
<i>Strategiile pedagogice</i>	<ul style="list-style-type: none">● Activitate artistică creativă● Lucru în echipă● Discuție de grup
<i>Extinderea Curriculumului REZILIENȚA ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREȘCOLAR</i>	Modulul 1. Reziliența și sănătatea mintală
<i>Durata</i>	32'
Prezentarea activității (Durata: 5 minute)	În acest moment, elevii au o idee despre ce este îngrijorarea. Profesorul spune: „Și acum vom desena un spațiu magic, în care să ne simțim atât de iubiți, în siguranță și calmi”. Profesorul îi invită pe elevi să-și deseneze locul magic.
Activitatea (Durata: 20 minute)	<p>Va fi ca „bula” lor sigură unde se pot ascunde dacă nu se simt bine. Elevii desenează și adaugă tot ceea ce îi face să se simtă foarte drăguți și blânzi (zâne, adulți, jucării colorate, animale de companie, un pat, pătură, căsuță în copac etc.). Pot desena elemente sau pot folosi autocolante. Copiii pot desena un balon în jurul imaginii și pe ei înșiși, care este locul lor magic sigur. Bula reprezintă limitele propriului spațiu. Acest lucru evocă în sine un sentiment de securitate.</p> <p>Profesorul le explică elevilor că aceasta este o imagine pe care o pot folosi ori de câte ori au nevoie să se simtă iubiți și în siguranță, în loc să se îngrijoreze sau să fie triști. Ei se pot uita la imagine sau pur și simplu și-o pot imagina oricând.</p>



	<p>În același timp, profesorul creează un loc sigur în clasă unde elevii se pot retrage atunci când nu se simt bine. Vă recomandăm să adăugați păături de pluș deoarece moliciunea lor evocă, în oameni, sentimente de siguranță. Elevii pot participa la crearea acestui loc.</p>
<p>Concluzii (Durata: 7 minute)</p>	<p>La final, elevii se strâng în cerc lângă locul sigur și împărtășesc ceea ce desenează. După ce au împărtășit, profesorul le explică elevilor cum funcționează acest colț și că își pot aduce poza aici atunci când sunt suferinzi, supărați și anxioși.</p>
<p>Materiale pentru temă</p>	<p>Profesorul trimite părinților un e-mail informativ despre activitățile lor de joc sănătate mintală și le recomandă să vizioneze acest videoclip sau să citească o carte cu copilul lor acasă: <i>Sunt calm</i> de Jayneen Sanders: https://www.youtube.com/watch?v=YG23ZVL5I5A</p>
<p>Metodologia de evaluare</p>	<p>Profesorul observă și notează după lecție:</p> <ul style="list-style-type: none">● Cât de bine înțeleg elevii ce este îngrijorarea● Cum ar putea ei să exprime ceea ce simt● Cum înțeleg ei ce este o nevoie● După repetarea acestei lecții - cum s-a extins vocabularul emoțiilor și nevoilor lor <p>La repetarea acestei ore, profesorul observă progresul elevilor și face notițe despre acesta.</p>



Lecția 5: Fericirea și bucuria

Prezentarea generală a lecției:

Această lecție include muzică, cântat, fredonat și mișcare fizică pentru ca elevii să se conecteze și să-și exprime bucuria, distracția și fericirea. Ambele activități îi conectează pe elevi cu natura, ceea ce îi ajută să o aprecieze și să fie amabili cu ea.

Prima activitate este un dans al Soarelui, care cuprinde o secvență inspirată de yoga și realizată împreună cu un cântec. Elevii își întind corpul într-un mod care le susține conștientizarea corpului și eliberează tensiunea. De asemenea, își întăresc mușchii, ceea ce ajută la o dezvoltare sănătoasă și la o postură corporală sănătoasă. Acesta este urmat de un zumzet al albinelor fericite care creează o atmosferă distractivă în sala de clasă și are un efect mare asupra sănătății elevilor: asupra centrilor creierului lor, concentrarea, are un efect calmant, integrează emisferile cerebrale stângă și dreaptă.

Obiective

La sfârșitul lecției, participanții vor fi capabili să:

- Se conecteze cu sentimentele de fericire și bucurie datorită mișcării și a cântecelor
- Își îmbunătățească concentrarea și conștientizarea
- Aprecieze natura, soarele, ziua
- Experimenteze conștientizarea corpului
- Întărească zonele fizice care au impact asupra experienței mentale și emoționale
- Își îmbunătățească rezistența generală (imunitate)
- Adâncească respirația
- Îmbunătățească capacitatea plămânilor (ajută, de exemplu, cu astmul)
- Sprijine circulația sângelui
- Găsească calmul
- Își crească concentrarea și focalizarea
- Relaxeze sistemul nervos al copiilor
- Activeze centrul creierului



Activitatea 1: Danseză pentru Soare	
<i>Cadrul de desfășurare</i>	În interior/sala de clasă. Aer proaspăt cu suficient oxigen în cameră.
<i>Materialele utilizate</i>	<ul style="list-style-type: none">● Covorașe și perne pentru toți elevii● O sonerie sau clopoței pentru începerea timpului de joacă pentru sănătate mintală● TV/Ecran, difuzoare, conexiune la internet și link YouTube pentru vizionarea videoclipului https://youtu.be/ODXMcOWaPws● Versuri tipărite ale melodiei Danseză pentru soare
<i>Strategiile pedagogice</i>	<ul style="list-style-type: none">● Mișcarea fizică● Sănătate mintală● Respirația● Muzică● Învățare prin experiență
<i>Extinderea Curriculumului REZILIENȚA ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREȘCOLAR</i>	Modulul 1. Reziliența și sănătatea mintală
<i>Durata</i>	15'
Prezentarea activității (Durata: 5 minute)	<p>Profesorul introduce timpul de conștientizare sunând soneria sau clopoțelul. Fiecare elev are pregătit un covoraș, cu suficient spațiu între ei. Profesorul începe să explice că astăzi este o nouă zi și soarele strălucește. Dacă este înnorat, el/ea îi roagă pe elevi să invite soarele să iasă prin activitate.</p> <p>„Soarele este astăzi afară sau este ascuns?”</p> <ul style="list-style-type: none">● „Este afară?” - „Ar trebui să facem un dans și un cântec pentru Soare și să-i transmitem dragostea noastră, pentru că ne dă lumină și căldură.● „Este în spatele norilor?” - „Ar trebui să facem dansul și cântecul pentru a invita soarele să iasă. Ne dă lumină și căldură”.
Activitatea (Durata: 10 minute)	Profesorul redă melodia și/sau videoclipul Danseză pentru soare de Kirey Willey : https://youtu.be/ODXMcOWaPws





Profesorul arată pozițiile individuale și încurajează elevii să se alătore. Elevii învață treptat cântecul și toate pozițiile.



1. Brațele sus, fluturând sau îmbrățișând soarele, mișcându-se de pe un picior pe altul sau întorcându-se, privind spre cer și cântând:

- ❖ Salut Soarele
- ❖ Dans pentru Soare
- ❖ Salut Soarele
- ❖ Dans pentru Soare
- ❖ Salut Soarele
- ❖ Dans pentru Soare
- ❖ Pot să o fac
- ❖ Poți face asta
- ❖ Putem face un salut Soarelui
- ❖ Salut Soarele
- ❖ Dans pentru Soare
- ❖ Salut Soarele
- ❖ Dans pentru Soare
- ❖ Salut Soarele
- ❖ Dans pentru Soare
- ❖ Pot să o fac
- ❖ Poți face asta
- ❖ Putem face un salut Soarelui



2. Deplasați-vă la la capătul covorașului și întindeți-vă brațele sus.

- ❖ Întinde Valul Înalt spre Soare



3. Aplecați-vă înainte și încercați să vă gădilați degetele de la picioare.

- ❖ Atârnați-vă jos și gădilați-vă degetele de la picioare.



4.

- ❖ Picioarele sar înapoi la fel ca o broască.



5. În această poziție, încordați-vă fesele pentru a vă sprijini partea inferioară a spatelui. Partea inferioară a abdomenului este pe pământ. Copiii pot adăuga un șuierat ca un șarpe.

- ❖ Burta la pământ- Ca un șarpe care privește soarele.



6. Întindeți-vă pe spate și încercați să vă aduceți călcâiele cât mai aproape de sol.

- ❖ Acum, în jos
- ❖ Și Respiră, Și Respiră
- ❖ Și Respiră, Și Respiră



7.

- ❖ Picioarele sar la fel ca o broască.



8.

- ❖ Atârnați-vă în jos și gădilați-vă degetele de la picioare.



9.

- ❖ Întindeți-vă Valul înalt Soare
- ❖ Uite ce ați făcut

Repetă pozițiile și versurile nr. 2 - 9.



10. Brațele sus, fluturând sau îmbrățișând

Soarele, mișcându-vă de pe un picior pe altul sau întorcându-vă, privind spre cer și cântând:

- ❖ Salut Soarele
- ❖ Dans pentru Soare
- ❖ Salut Soarele



	<ul style="list-style-type: none">❖ Dans pentru Soare❖ Salut Soarele❖ Dans pentru Soare❖ Pot să o fac❖ Poți face asta❖ Putem face un salut Soarelui❖ Salut Soarele❖ Dans pentru Soare❖ Salut Soarele❖ Dans pentru Soare❖ Salut Soarele❖ Dans pentru Soare❖ Pot să o fac❖ Poți face asta❖ Putem face un salut Soarelui
Concluzii (Durata: 0 minute)	<p>Poate fi repetat o dată, de două sau mai multe ori. Elevilor le place.</p> <p>Continuați cu activitatea albinei fericite.</p>



Activitatea 2: Albine fericite

Prin jocul cu albinele fericite se exersează sunete de fredonat care influențează centrul creierului, concentrarea. Jocul are un efect calmant, integrează emisferile cerebrale stângă și dreaptă și creează o atmosferă distractivă în sala de clasă.

Cadrul de desfășurare

În interior/sala de clasă. Aer proaspăt cu suficient oxigen în cameră.

Materialele utilizate

- Covorașe și perne pentru toți elevii;
- O sonerie sau clopoței pentru începerea timpului de joacă pentru sănătate mintală.

Strategiile pedagogice

- Sănătate mintală
- Lucrul în echipă și discuții
- Respirația
- Învățare prin experiență

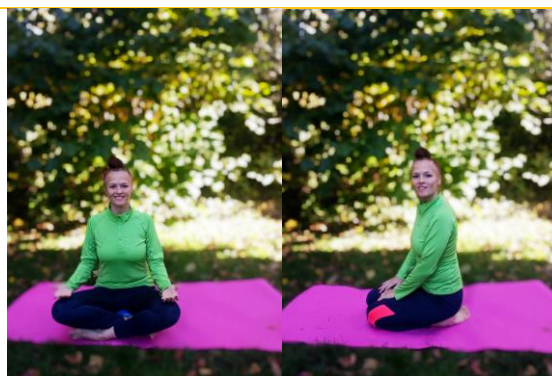
Extinderea Curriculumului REZILIENȚA ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREȘCOLAR

Modulul 1. Reziliență și sănătate mintală



Durata

13'

Prezentarea activității (Durata: 3 minute)



„Acum haideți să ne jucăm cu albinele fericite. Stați încrucișat sau pe călcâie”.

<p style="text-align: center;">Activitatea (Durata: 5 minute)</p>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;">  <p>1. „Arătați-mi degetele arătătoare”.</p>  <p>2. „Puneți ușor degetul arătător în urechi și începeți să scoateți un zumzăit în timp ce expirați (expirați). De 10 ori, împreună”.</p> <p>"Acum scoateți degetele și puneți-vă mâinile pe picioare. Închideți-vă ochii și inspirați și expirați de trei ori".</p> <p>„Deschideți-vă ochii, adunați-vă palmele împreună și frecați-le până când se încălzesc. Puneți-le pe față și acoperiți-vă ochii. Apoi lasați-vă mâinile în jos”.</p> </div>
<p style="text-align: center;">Concluzii (Durata: 5 minute)</p>	<p>„Astăzi am jucat „albine fericite”. V-a plăcut?” Profesorul întreabă de ce sunt importante albinele? Elevii răspund.</p> <p>„Ce v-a plăcut cel mai mult la acest Dans pentru soare și la jocul albinelor fericite?”</p>
<p style="text-align: center;">Materiale pentru temă</p>	<p>Profesorul îi încurajează pe elevi să le arate părinților Dansul pentru soare și jocul cu albinele fericite. Profesorul poate trimite un e-mail părinților cu cântecul, astfel încât să-l poată cânta acasă.</p>
<p style="text-align: center;">Metodologia de evaluare</p>	<p>În timpul lecției, profesorul observă și evaluează:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Dacă elevul se poate întinde sau nu în timp ce stă în picioare, fără să se legăne (mai târziu pe degetele de la picioare)



- Cât de bine își pot coordona mișcările
- Cum rămân concentrați în timp ce joacă Albinele fericite
- Dacă se pot bucura și se pot distra

După repetarea acestei lecții, profesorul poate face notițe despre progresul fiecărui elev. Este important să nu judecați sau să nu aveți așteptări nerealiste cu privire la aspectul fizic al posturilor sau la durata concentrării. Corpul elevilor și capacitatea de concentrare sunt încă în curs de dezvoltare, așa că posturile nu trebuie să arate „perfect”. Este important ca elevii să se distreze.

Referințe

Australian Association of Yoga in Daily Life. (n. d.). Yoga for Children.

Center for Nonviolent Communication (2005). <https://www.cnvc.org/training/resource/feelings-inventory>

Center for Nonviolent Communication (2005). <https://www.cnvc.org/training/resource/needs-inventory>

How to make a paper boat Easy to make. [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=cRzyHskrQb4>

Mindfulness in school. Paws-b training. (n. d.) Retrieved from: <https://mindfulnessinschools.org>

National Geographic (2004). Time-Lapse: Watch Flowers Bloom Before Your Eyes - Short Film Showcase. [Video]. YouTube. <https://youtu.be/LjCzPp-MK48>

Nonviolent Communication with kids: 5-minute kickstart (2017). [Video]. YouTube. <https://youtu.be/sPxDB26nbss>

Paramhans Svámí Mahéšvarananda (2014). Jóga v denním životě pro děti a mládež. Mladá fronta

Percival, T. (2018). Ruby's worry. Bloomsbury

Ruby Finds a Worry by Tom Percival Ruby's Worry (2020). [Video]. YouTube. <https://youtu.be/VCyihI2SJU>

Samsung Kids the Personal Space Song (2020). [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=V3yCGb9m_Oc

The Worrysaurus read by Rachel Bright (2020). [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=GYV_o9Uj2jc

