



ТЕМА:

„МОЕТО ПО-ДОБРО АЗ – ОТКРИВАМ И РАЗВИВАМ СИЛНИТЕ СИ СТРАНИ “

Урокът „Моето по-добро аз“ е **практическа дейност за самопознание и развитие на положителни качества**. В защитена и подкрепяща среда учениците откриват своите силни страни, споделят ги с другите и формулират малки, постижими цели за личностно развитие. Централно място в урока заема **таблото „Моето по-добро аз “**, което служи като общо пространство за споделяне, визуализация на добродетелите и проследяване на личния напредък. То създава усещане за принадлежност и подпомага изграждането на позитивна самооценка.

ХОД НА УРОКА (СТЪПКИ)

СТЪПКА 1: Емоционално „разчупване на леда “(5 мин.) Дейност:

Учителят приветства учениците и създава позитивна атмосфера:

„Днес ще откриваме и развиваме нашите силни страни. Всеки от нас има нещо ценно и добро в себе си. “

Игра „Емоционално огледало“

Учителят показва различни емоции с мимика, а учениците ги повтарят като огледало.

Разговор:

- Кои емоции ни карат да се чувстваме спокойно, уверено и щастливо?
- Как се променя поведението ни, когато се чувстваме добре?

СТЪПКА 2: Опознаване на личните качества – „Градината на добродетелите “(9 мин.)

Дейност:

Учениците рисуват детелина. Във всяко листенце записват или рисуват три свои положителни качества (напр. доброта, смелост, търпение, честност).

Споделяне:

Желаещи ученици представят своята „градина“ пред класа.

Извод:

Всеки човек има силни страни, които го правят уникален и ценен. **СТЪПКА**

3: Формулиране на лична цел – „Стъпка напред“ (9 мин.) Дейност:

Учениците записват или рисуват една малка цел за подобрене върху лепящо листче (например „Ще бъда по-търпение“, „Ще помагам повече“).

Листчетата се поставят в „Тетрадката на доброто – Моето по-добро аз“ или върху таблото.

Послание:

Голямата промяна започва с малки стъпки.

СТЪПКА 4: „Магическият кръг на добротата“ (8 мин.) Дейност:

Учениците сядат в кръг. Всеки споделя едно добро дело, което може да направи още днес – в училище или вкъщи.

Извод:

Добрите постъпки са навсякъде около нас и зависят от нашия избор.

СТЪПКА 5: Творческа работа – „Рецепта за по-добро аз“ (10 мин.) Дейност:

Учениците попълват работен лист „Рецепта за по-добро аз“, като записват „съставки“ – добродетели и качества.

Примери: доброта, уважение, търпение, честност, смелост, грижа, усмивка **Извод:**

Както една рецепта има нужда от различни съставки, така и нашето по-добро аз се изгражда от много добри качества и действия.

СТЪПКА 6: Пренос в реални ситуации (5 мин.) Ролеви

игри по двойки:

- Как реагирам, ако приятел получи по-добър резултат от мен?
- Как постъпвам, когато виждам, че някой е разстроен?

Цел:

Развитие на емпатия и позитивно социално поведение.

СТЪПКА 7: Рефлексия и споделяне (5 мин.) Кръг

на споделянето:

Учениците довършват изреченията:

- „Днес научих, че...“
- „Най-лесната стъпка за мен беше...“
- „Следващия път ще...“ **Позитивно подсилване:**

Стикер „Майстор на добродетелите“.

СТЪПКА 8: Практическа домашна мисия

Учениците извършват малко добро дело вкъщи или в училище и го записват/рисуват в „Тетрадката на доброто“.

Чеклист – Моята суперсила

Моята мисия днес... УСПЯХ! (Сложи ✓ или оцвети)

- ☒ Погледнах в очите
- ☒ Усмихнах се
- ☒ Казах ясно името си
- ☒ Зададох въпрос
- ☒ Изслушах отговора
- ☒ Поздравих пръв

Ключово послание на урока

„Моето по-добро аз се изгражда с малки стъпки, добри постъпки и грижа за другите.“

Работни листове за учениците

Работен лист 1 – Моите силни страни

Име: _____

Дата: _____

1. Моите силни страни са:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

2. Какво ме кара да се чувствам горд/а от себе си?

☐ _____

☐ _____

3. Коя е моята най-ценна добродетел?

☐ _____

Работен лист 2 – Стъпка напред

Моята лична цел за подобрене: _____ Как

ще я постигна:

• Стъпка 1: _____

• Стъпка 2: _____

• Стъпка 3: _____

Кога ще проверя дали съм успял/а: _____

Работен лист 3 – Магическият кръг на добротата

Моето добро дело за днес: _____

Как се почувствах, когато го направих: _____

Как мисля, че се почувства другият: _____

Работен лист 4 – Рецепта за по-добро аз

Име: _____

Дата: _____

Направи своята рецепта за по-добро аз, като запишеш „съставките“:

_____ чаша _____

_____ лъжици _____

_____ щипка _____

Допълнителни съставки:

Работен лист 5 – Чеклист „Моята суперсила“

Моята мисия днес... УСПЯХ! (Сложи ✓ или оцвети)

☒ Погледнах в очите

☒ Усмихнах се

☒ Казах ясно името си

☒ Зададох въпрос

☒ Изслушах отговора

☒ Поздравих пръв