



Be a YES Challenge A2

Мога да кажа „Да!“ на себе си и на моето обкръжение
Култура на предприемачеството



Да тренираме оптимизма

Когато знам какво мога, съм по-доволен – тогава и другите получават повече от мен. С помощта на различни игри, упражнения и проекти децата и младежите се научават как да прилагат своите умения креативно и устойчиво: от „АБВ на качества“ до „Дискотеката на Айнщайн“.

Допълнителни материали за учениците



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

BMB

Bundesministerium
für Bildung



МИНИСТЕРСТВО
НА ОБРАЗОВАНИЕТО
И НАУКАТА





















stadtschulrat
für wien

Youth Start
Bulgaria



Програмата Youth Start Entrepreneurial Challenges

е базирана на TRIO-модела за предприемачество – www.youthstart.eu

| Базисно обучение по предприемачество | Култура на предприемачеството | Гражданско обучение по предприемачество |
|--|--|--|
|  Idea Challenge  Hero Challenge |  Empathy Challenge  Storytelling Challenge  Buddy Challenge |  My Community Challenge |
|  My Personal Challenge  Lemonade Stand Challenge |  Perspectives Challenge  Trash Value Challenge  Open Door Challenge |  Volunteer Challenge |
|  Real Market Challenge  Start Your Project Challenge |  Extreme Challenge  Be A Yes Challenge  Expert Challenge |  Debate Challenge |

TRIO-моделът е цялостна концепция, която обхваща три области:

„Базово обучение по предприемачество“ разглежда базисната квалификация, свързана с предприемаческо мислене и поведение, компетентността за разработване на собствени идеи и уменията да ги реализираш гъвкаво и иновативно.

„Култура на предприемачеството“ се свързва с насърчаването на култура на открито приемане на новостите, култура на емпатия, на екипност и креативност, на целенасоченост и собствена инициатива, но също така и осъзнаване и готовност за поемане на риск.

„Гражданско обучение по предприемачество“ цели укрепването на социалната компетентност на граждани, които да поемат отговорност за себе си, за другите и за околната среда.

Всяко от 18-те предизвикателства е замислено като „семејство“, което е включено в една от изброените по-горе три области на TRIO-модела, като отделните семейства-предизвикателства обхващат различни образователни нива. Обозначенията върху материалите за обучение показват нивото, за което са предназначени: **A1** – начална степен, **A2** – прогимназиална степен, **B1, B2 и C1** – различни нива на горната гимназиална степен. Всяко следващо ниво надгражда предходното.



Силните страни на победителите

Умното намерение:

Аз работя върху моите силни страни и тренирам ...

- ... **спокойствие**: приемам нещата, които не мога да променя,
- ... **смелост**: да променя нещата, които мога да променя,
- ... **мъдрост**: да различавам едното от другото.

Поговори с другите какво означава това за теб/ за вас!

Кои неприятни неща би било по-добре да приемаш спокойно, защото те не могат да се променят?

Кои неприятни неща можеш самият ти да промениш?

Кои неприятни неща можеш да промениш заедно с другите?

Ако можеш да покажеш спокойствие и смелост в правилния момент, то ти си стъпил на пътя на победителите!

Работно задание

Препиши намерението (в рамката) и оформи един много хубав, пъстър плакат! Закачи го на такова място, че винаги да го виждаш и той да ти напомня, че в неприятни ситуации трябва или да запазваш **спокойствие**, или **смело** да промениш нещо! (Между нас казано, много от възрастните също биха се почувствали добре, ако действаха така!)

За размисъл

Колко често се ядосваме за неща, които не можем да променим! И колко често това се случва, защото разрешаваме на другите да ни провокират и ние мърморим, оплакваме се, ядосваме се като тях! С това вредим на самите себе си, без да променяме нещо в ситуацията!

Ако се научим да оставаме спокойни в ситуации, които не можем да променим, то тогава ние сме силни! Също толкова важно е да разберем кога е уместно да проявим смелост за промяна, вместо като страхливци да си мърморим под носа и да виним другите за собствената ни ситуация.



Триъгълникът на решенията

Ако има нещо, от което си недоволен, трябва да решиш как да постъпиш в случая. Имаш три възможности:

- Решаваш да го обичаш и да го харесваш.
- Променяш го.
- Ти просто го оставяш така, както е.

На английски „Триъгълникът на решенията“ звучи така:

“LOVE IT” OR “CHANGE IT” OR “LEAVE IT”!

Какво харесваш в своя живот?

Какво можеш да промениш, да подобриш в твоя живот?

Какво можеш да пропуснеш, да не правиш повече?

Работно задание

Направи „АБВ на противоположностите“!

Прави се по следния начин: Вземи един АБВ-списък и напиши какво за теб е неприятно и негативно. (Не е необходимо да използваш всички букви!)

След като свършиш, промени негативната листа в позитивна. Как? Много лесно! Зачеркни негативното и го замени с неговата противоположност, т.е. с нещо, което за теб е приятно, позитивно. Началната буква не е необходимо да е същата!

За размисъл

Един умен мъж е казал: „Част от щастието е, когато един ден човек реши да бъде доволен.“

Човек трябва понякога само да е готов да разпознае позитивното в една ситуация. След това ще се чувства по-добре. Ако не се получи, то тогава човек трябва да промени нещо или пък ситуацията. Не успее ли, той трябва да остави по същия начин нещата, които не може да промени.



АБВ на противоположностите

| | Това не харесвам! | Противоположното харесвам! |
|---|-------------------|----------------------------|
| А | | |
| Б | | |
| В | | |
| Г | | |
| Д | | |
| Е | | |
| Ж | | |
| З | | |
| И | | |
| К | | |
| Л | | |
| М | | |
| Н | | |
| О | | |
| П | | |
| Р | | |
| С | | |
| Т | | |
| У | | |
| Ф | | |
| Х | | |
| Ц | | |
| Ч | | |
| Ш | | |
| Щ | | |
| Ю | | |
| Я | | |



Аз в бъдещето

Нарисувай се така, както би искал да изглеждаш в бъдеще. Напиши около себе си качествата и силните страни, които биха те направили достоен за възхищение човек!



Оптимист - Тест 1

Учените доказаха, че оптимистите са по-щастливи и по-здрави от песимистите. Душата, мозъкът и тялото работят заедно, в синхрон, ето защо твоите чувства и мисли въздействат на твоето здраве и на твоето излъчване. Винаги мисли за това:

Положителните мисли и чувства предизвикват у теб и в другите позитивни неща. Негативните мисли и чувства имат негативни последици!

| С оптимизъм към удовлетворяващ живот! | 😊 | 😐 | 😞 |
|---|---|---|---|
| Когато се събуждам, се радвам на новия ден. | | | |
| Чувствам се добре в кожата си. | | | |
| Интересувам се от случващото се около мен. | | | |
| Любопитен съм и всеки ден научавам нещо ново. | | | |
| Дори когато съм под стрес, оставам спокоен и отпуснат. | | | |
| Мога да заразя другите с доброто си настроение. | | | |
| Ако някога нещо потръгне накриво, аз го приемам, уча се от това и го правя в бъдеще по-добре. | | | |
| Доверявам се на добронамереността на другите и го оценявам. | | | |
| Мога да се поставя на мястото на другите и затова не приемам лошото им настроение лично. | | | |
| | | | |

| Кое е вярно? | ДА | НЕ |
|--|----|----|
| Когато съм в добро настроение, уча по-лесно. | | |
| Когато съм в лошо настроение, уча по-лесно. | | |
| Когато съм в добро настроение, се чувствам по-добре. | | |
| Когато съм в лошо настроение, се чувствам по-добре. | | |
| Добрите чувства и усещането, че съм добре, засилват защитните ми сили против болести. | | |
| Добрите чувства и усещането, че съм добре, отслабват защитните ми сили против болести. | | |
| | | |

Работно задание

Кое допринася да се чувстваш добре?

Вземи един АБВ-списък и го попълни с думи, които означават за теб „добро“ и те правят щастлив.



Оптимист - Тест 2

| Моите взаимоотношения | 😊 | 😐 | 😞 |
|--|---|---|---|
| Аз се разбирам добре с моето семейство. | | | |
| Разбирам се добре с моите съученици. | | | |
| Мога да се поставя на мястото на другите. | | | |
| Вярвам, че другите са честни и коректни с мен. | | | |
| Мисля, че другите не са честни и коректни с мен. | | | |
| Разбирам се с хората. | | | |
| Не се разбирам с хората. | | | |
| Другите се отнасят приятелски с мен. | | | |
| Другите не се отнасят приятелски с мен. | | | |

С кого се чувстваш добре?

Защо се чувстваш добре с този човек?

Кои качества в другите са важни за теб?

За размисъл

Оптимистите имат добри отношения с другите. Защо? Те могат да видят доброто в другите, защото те самите мислят позитивно. Даже когато някой ги разочарова, те запазват позитивната си нагласа. Поради това те са отворени и приятелски настроени към останалите. Това ги прави симпатични, харесвани са и хората обичат да са с тях.



Оптимист - Тест 3

| Промени? Харесваш ли ги? | 😊 | 😐 | 😞 |
|---|---|---|---|
| Харесвам промените. | | | |
| Добре се справям с промени в програмата. | | | |
| Обичам да уча. | | | |
| Не обичам да уча нови неща. | | | |
| Бързо се настройвам за новото. | | | |
| Харесвам предизвикателствата. | | | |
| Радвам се на новите предизвикателства. | | | |
| Осмелявам се да се справям със ситуации, в които има предизвикателство. | | | |

Какво в твоя живот трябва да остане така, както е в момента?

Какво в живота си би променил с удоволствие?

Какво си пожелава в бъдеще?

За размисъл

Оптимистите се справят добре с промените. Благодарение на вярата в себе си те не се страхуват от тях, а възприемат промените като предизвикателство и шанс за подобрение.



Оптимист - Тест 4

Какво е за теб лош късмет или неуспех?

Поговори с другите за значението на думите.

| Лош късмет може да има всеки! | 😊 | 😐 | 😞 |
|--|---|---|---|
| Мога да си спомня за неуспехи. | | | |
| Мога да си спомня за всички мои случаи на лош късмет. | | | |
| Неуспехите ме обезкуражават. | | | |
| Неуспехите ме мотивират да правя нещата по-добре. | | | |
| Моите малшансове ме обезкуражават. | | | |
| Когато имам лош късмет, се мотивирам да правя нещата по-добре. | | | |

За какви случаи на лош късмет можеш да си спомниш?

Как реагира на тях?

За какви неуспехи можеш да си спомниш?

Как реагира на тях?

За размисъл

- Оптимистите се учат от неуспехите и случаите на лош късмет.
- Те не се обезкуражават от тях.
- От тях те се научават как следващия път да свършат нещата по-добре.

Затова те не се страхуват от спънки и предизвикателства.



Как мога сам да си създам добро настроение

Има дни, в които човек е в добро настроение, но също и такива, в които човек не се чувства добре. Това е съвсем нормално.

Помисли какво би могъл да направиш самият ти, за да си подобриш настроението: да слушаш музика, да си поговориш с приятел, да подскачаш, да танцуваш, да мислиш за весели случки, ...

Какво ти създава добро настроение?

- ☐ ...
- ☐ ...
- ☐ ...
- ☐ ...
- ☐ ...
- ☐ ...

Когато твоят приятел не е в много добро настроение, как можеш да му го създадеш?

- ☐ ...
- ☐ ...
- ☐ ...
- ☐ ...
- ☐ ...
- ☐ ...

Работни задания

1. Съберете идеи в класа за това, какво може да се направи, за да има човек по-добро настроение. Ще се учудиш какви страхотни идеи има!
2. Направи АБВ-списък на доброто настроение! (Вземи си образец!)



Вълшебни формули за щастлив и удовлетворяващ живот

- ВСЯКА СУТРИН ВЗЕМАМ РЕШЕНИЕ, ОТ ДЕНЯ ДА НАПРАВЯ ЕДИН ДОБЪР ДЕН.
- ВЪВ ВСИЧКО, КОЕТО ПРАВЯ, СЪМ ВНИМАТЕЛЕН, СЪСРЕДОТОЧЕН И УЧАСТВАЩ (... ОТДАДЕН НА ТОВА, КОЕТО ВЪРША).
- СТАРАЯ СЕ (ПОЧТИ) ВИНАГИ ДА БЪДА В ДОБРО НАСТРОЕНИЕ И ДА ГО ПРЕДАВАМ И НА ДРУГИТЕ.
- ЧЕСТО СЕ УСМИХВАМ И ОБИЧАМ ДА СЕ СМЕЯ – И НА САМИЯ СЕБЕ СИ!
- ЗАБЕЛЯЗВАМ, КОГАТО НЯКОЙ СЕ НУЖДАЕ ОТ ПОМОЩ И ПОМАГАМ С РАЗБИРАНЕ.

Прочети вълшебните формули и поговори с другите за техния смисъл и значение.

Дай (честен) отговор на следните въпроси:

- Кое правило/ Кои правила спазваш (почти) винаги? Нарисувай до него/тях един смайл ☺!
- Кое правило/ Кои правила спазваш (твърде) рядко?
Постави си за цел да работиш върху това и нарисуй стрелка ➡ (напред!)

Работно задание

Препиши с най-красивия си почерк вълшебните формули (текст и рамка). Изрежи текста и го залепи върху цветна хартия (рециклирана хартия, подаръчна, ...). Украси листа с подходящи рисунки.

Сега имаш страхотен плакат и можеш да обясниш и на твоето семейство вълшебството да се чувстваш добре!



Зар –оракул

1. Изрежи шаблона и направи зар!
2. Хвърли зара и прочети текста на страната, която е отгоре. Помисли и последвай съвета!
Друга възможност е да хвърляш зара с приятели и да поговориш или пофилософстваш с тях върху написаното.

| | | |
|--|---|---|
| | Всичко, което ПРАВИШ, ВЪРШИ С РАДОСТ! | |
| Бъди честен с другите, но и със себе си! | Не се отказвай, когато стане трудно! | Големите цели човек може да постигне само заедно с другите! |
| | Отнасяй се с другите така, както искаш да се отнасят те с теб! | |
| | Радвай се на успехите на другите така, както на своите собствени! | |



Дискотеката на Айнщайн

игра за експерти по въпросите на щастието

Необходими: музика + картите за експертите на щастието

Представи си, че си в дискотека. Когато спре музиката, ти оставаш на място и си „бъбриш“ с човека, който е най-близо до теб. Обясняваш му какво има на твоята карта и слушаш внимателно какво ти разказва той или тя.

След това си разменяте картите и продължавате да танцувате в помещението, докато музиката отново спре. Това продължава дотогава, докато твоят учител прекрати играта.

| | |
|---|--|
| <p>ДА ЖИВЕЕМ ТУК И СЕГА!</p> <p>Не мисли постоянно за това, какво е било и какво ще бъде.</p> <p>Огледай се какво СЕГА е добро за теб!</p> | <p>ПОЕМИ ОТГОВОРНОСТ ЗА САМИЯ СЕБЕ СИ!</p> <p>Колкото по-независим ставаш от другите, толкова повече можеш да правиш това, което е правилно за теб!</p> |
| <p>СЛЕДВАЙ ТВОИТЕ СОБСТВЕНИ ЧУВСТВА!</p> <p>За всичко, което правиш, си задавай въпроса, дали наистина искаш да го направиш!</p> <p>Понякога човек, без много да се замисля, просто повтаря не много умните неща на другите.</p> | <p>НАУЧИ СЕ ДА ОБИЧАШ САМИЯ СЕБЕ СИ!</p> <p>Помисли за това, с което можеш да се гордееш!</p> |
| <p>ОТНАСЯЙ СЕ СЪЗНАТЕЛНО КЪМ СВОИТЕ ЖЕЛАНИЯ!</p> <p>За всичко, което искаш да имаш, се питай дали действително се нуждаеш от него!</p> <p>Някои неща човек иска да има, само за да изглежда добре в очите на другите!</p> | <p>НАБЛЮДАВАЙ ПРИРОДАТА!</p> <p>Излизай често сред природата и наблюдавай промените в течение на годината!</p> |
| <p>БЪДИ ЧЕСТЕН СПРЯМО СЕБЕ СИ И ДРУГИТЕ!</p> <p>Научи се да казваш мнението си, без да нараняваш никого!</p> | <p>ВЪВ ВСИЧКО, КОЕТО ПРАВИШ, БЪДИ БДИТЕЛЕН И ВНИМАТЕЛЕН!</p> <p>Наблюдавай се много точно как дишаш!</p> <p>Наблюдавай всичко около себе си внимателно и точно!</p> |



| | |
|---|--|
| <p>НАМЕРИ СВОЕТО РАВНОВЕСИЕ!</p> <p>Помисли за какво можеш да си благодарен.</p> <p>Завист, алчност, недоволство те правят гарантирано нещастен!</p> | <p>ОБЪРНИ ВНИМАНИЕ НА ЗДРАВΟΣЛОВНОТО ХРАНЕНЕ!</p> <p>Грижи се за това да ядеш неща, които са добри за теб.</p> <p>Наслаждавай се съвсем съзнателно на всяка хапка!</p> |
| <p>ГРИЖИ СЕ ЗА ТОВА, ДА СПИШ ДОСТАТЪЧНО!</p> <p>По време на сън си почиват тялото и мозъкът ти.</p> | <p>ДВИЖИ СЕ!</p> <p>Движението ти помага при учене и запаметяване и те поддържа във форма!</p> <p>Освен това движението носи щастие!</p> |
| <p>ОПИТАЙ С МУЗИКА!</p> <p>С музика всичко върви по-добре!</p> <p>Пеене и танци – сам или с други – те правят щастлив!</p> | <p>БЪДИ ВЕДЪР И СЕ СМЕЙ ЧЕСТО!</p> <p>Доброто настроение събужда щастливи чувства у теб самия и при другите!</p> <p>Смехът е фитнес тренинг за твоето тяло и едновременно с това „душ от щастие“!</p> |
| <p>БЪДИ МЪДЪР!</p> <p>При всичко, което правиш, мисли:</p> <p>„Какво би било, ако всички постъпват така?“</p> | <p>ИЗПИВАЙ НАЙ-МАЛКО ПО ДВА ЛИТРА ВОДА!</p> <p>Да се пие достатъчно вода е много важно за концентрацията и здравето.</p> |
| <p>БЪДИ КРЕАТИВЕН!</p> <p>Както при решаване на проблеми, така и в нещата, свързани с „изкуство“, давай свобода на креативността си, независимо дали става дума за музика, рисуване, театър, танци или движение.</p> | <p>УСМИХВАЙ СЕ НА ДРУГИТЕ!</p> <p>Усмивката те прави симпатичен и е заразителна!</p> |



ИГРА „ЪГЛИ НА ЩАСТИЕТО“

Така се играе:

vgl.: G. Gugel, 1997, S. 46

- Всички застават в средата на помещението.
- Учителят задава един въпрос и дава четири отговора.
- Всеки трябва да избере един отговор.
- Всеки отговор се разпределя в един от ъглите на стаята (син, жълт, зелен, червен).
- Децата отиват в ъгъла, за който са решили.
- Който не може да избере отговор, остава на място.
- В ъглите всички разговарят за тяхното решение и техния опит.

| Избор | Ъгъл 1 - червено | Ъгъл 2 - зелено | Ъгъл 3 - жълто | Ъгъл 4 - синьо |
|---|-----------------------|-----------------|------------------|-------------------------------------|
| Това най-силно ме мотивира да се напрегна ... | да постигна резултати | да въздействам | да направя добро | да изпитам радост |
| Това е най-важно за мен ... | добри взаимоотношения | удовлетвореност | да държа юздите | благосъстояние, финансова сигурност |

Be A Yes Challenge A2

Youth Start Entrepreneurial Challenges



| | | | | |
|---|---------------------|----------------|------------------------|---------------------------|
| Това означава най-много за мен ... | да изграждам връзки | да имам принос | Постиженията на децата | успехът от добрата работа |
| Това обичам да правя най-много ... | чета | мързелувам | спортувам | да съм креативен |
| Най-много обичам да прекарвам свободното си време ... | сам | сприятели | със семейството | с животни |
| Най-добре се чувствам ... | на морето | в гората | в центъра на града | в градината |



| | | |
|--|----------------------------------|---------------------------|
| Това ме мотивира най-много да се напрегна ... | да постигам резултати | да имам принос |
| Това ме мотивира най-много да се напрегна ... | да правя добро | да изпитвам радост |



| | | |
|-----------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|
| Това е най-важно за мен ... | добри взаимоотношения | удовлетвореност |
| Това е най-важно за мен ... | постиженията на децата | успехът чрез работа |



| | | |
|------------------------------------|---------------------------------|--|
| Това означава най-много за мен ... | изграждане на връзки | да имам принос |
| Това означава най-много за мен .. | да държа юздите | благосъстояние, финансова сигурност |



| | | |
|-----------------------------------|---------------------|-------------------------|
| Това обичам да правя най-много... | да чета | да мързелувам |
| Това обичам да правя най-много... | да спортувам | да съм креативен |



| | | |
|--|------------------------|-------------------|
| Свободното си време обичам да прекарвам най-много | сам | с приятели |
| Свободното си време обичам да прекарвам най-много | със семейството | с животни |



| | | |
|----------------------------|---------------------------|--------------------------|
| Най-добре се чувствам | ... на морето | ... в гората |
| Най-добре се чувствам | в центъра на града | в градината/парка |

Be A Yes Challenge A2

Youth Start Entrepreneurial Challenges



| | Графа 1 (Понеделник?) | Графа 2 (вторник?) | Графа 3 (сряда?) | Графа 4 (четвъртък?) | Графа 5 (петък?) |
|--|---|--|--|--|---|
| | Изправи се, ръцете са изпънати и хванати над главата. С подскок разтвори ръце и крака. Върни се в изходна позиция. Повтори 10 пъти. | Разтърси тялото си, като броиш до 10. | Докосни с десния си лакът лявото си коляно. | Подскочи 10 пъти на място. | Масажирай цялата си дясна ръка с лявата ръка. |
| | Стисни много силно лявата си длан с дясната. | Направи 5 лицеви опори на стената във вертикално положение. | Застани на място. Завърти горната част на тялото 10 пъти, редувайки движение на ляво и на дясно. | Постави лист хартия върху главата си и обиколи три пъти стола си, без хартията да падне на земята. | Докосни с лявата си ръка 3 пъти десния си глезен. |
| | Движи само дясната част на тялото си. | Разтвори крака и погледни между краката си назад. | Направи с ръцете 10 големи кръга. | Подскочи странично 20 пъти над един маркер, поставен на пода, без да го докосваш. | Прегърни много нежно самия себе си за 10 секунди. |
| | Масажирай лявата си ръка (цялата) с дясната. | Докосни с дясната ръка 3 пъти левия глезен. | Завърти горната част на тялото 10 пъти, като едновременно размахваш ръце. | Завърти се 5 пъти около себе си. | Направи с ръцете си 10 големи кръга. |
| | Докосни с дясната ръка лявото си рамо и с лявата ръка дясното си рамо.. | Марширувай на място и повдигни 10 пъти коленете много високо. | Стисни много силно с лявата си длан с дясната. | Движи само лявата страна на тялото си. | Докосни последователно 5 пъти с лявата ръка десния глезен и с дясната ръка - левия. |
| | Тичай на място и брой до 20. | Движи само долната половина на тялото, като горната част на тялото остава съвсем спокойна. | Сгъни ръцете над главата си, стоейки на един крак. Колко дълго можеш да издържиш в тази поза? | Клекни 10 пъти. | Вдишай дълбоко и издишай 10 пъти. |