



Izziv B1: Reci DA
Moje vrline
Podjetnostna kultura

Priročnik za učitelje



Načrt učnega sklopa

Tema	Moje vrline
Raven	B1
Čas / dolžina	4 ure (1 teden med 1. in 2. uro, 2 tedna med 3. in 4. uro)
Za kaj gre - ideja v ozadju	<p>Izziv: Reci DA nam pomaga, da se osredotočimo na naše vrline in ne na stvari, ki ne delujejo v redu, stvari ki nas motijo ali stvari, ki bi lahko bile boljše. Mlade bi naj spodbudil, da raziskujejo vrline, da jih zavestno uporabijo - morda tudi na nove načine.</p> <p>Za ta namen uporabljamo test pozitivne psihologije, ki zajema te vrline in odlike, ki bodo mladim pomagale živeti smiselno in srečno življenje. Mladim daje priložnost, da svojo samopodobo primerjajo s tem, kako jih vidijo drugi, bolj natančno, njihovi bližnji.</p> <p>Temu sledi dvotedenski program "Reci DA", ki mladim pomaga, da se osredotočijo na stvari, ki jim gredo dobro od rok. Naučijo se uporabljati svoje vrline, da lahko ponovijo pozitivne izkušnje. Prav tako se naučijo sprejemati zavestne odločitve in ravnati odgovorno.</p>
Podjetnostne kompetence glede na okvir	<p>Razvoj idej-odnos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sposoben sem prepoznati svoje vrline in slabosti. • Sposoben sem si zastaviti cilje, da izboljšam svoje sposobnosti, kjer je to potrebno. • Sposoben sem prevzeti odgovornost za nalogo. <p>Razvoj idej - prepoznavanje priložnosti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Znam prepoznati in izkoristiti priložnosti. • Sposoben sem prevzeti odgovornost za svoja dejanja.
Jezikovne kompetence	<p>Poznam 24 vrlin in lahko razložim kaj pomenijo.</p> <p>V ustni in pisni obliki lahko navedem razloge, zakaj sprejemam določene odločitve.</p>
Pojmi (na plakatu)	Imena vrlin in odlik: presoja, socialna inteligenca, pristnosti, vztrajnost, sposobnost ljubiti in biti ljubljen, vodenje, samoregulacija, zmernost, transcendenca, duhovnost, odpuščanje, navdušenje; opredelitev lastnosti, za vrline (informativni list 2 za učitelje)
Ocena	Vrstniško vrednotenje in samovrednotenje: Poznam svoje vrline? Jih znam uporabiti? Lahko sprejemam zavestne odločitve?
Potrebno	Pripravljenost za individualno opravljanje dejavnosti doma

Izziv B1: Reci DA

Izzivi podjetnosti za mlade



predznanje	Pripravljenost za ukvarjanje z lastno osebnostjo in razvojem osebnosti
Spodbuda in koncentracija	Za dostop do telesnih vaj za spodbujanje in koncentracijo kliknite na spodnjo povezavo: www.youthstart.eu (video posnetki in opisi v PDF obliki za prenos) Za spodbudo vašega izziva izberite ustrezno vajo!
Potrebna gradiva	<p>Priporočila za učitelje, da se seznani s temo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Obiščite spletno stran www.authentichappiness.org, spletna stran Univerze v Pensilvaniji, razvite s strani Centra za pozitivno psihologijo• Izpolnite celotno različico ankete o vrlinah
Koraki izvedbe	<p><u>Korak 1 / "Najboljše, kar sem lahko"</u></p> <ol style="list-style-type: none">1. Dejavnost "Najboljše kar sem lahko" Dijaki individualno odgovarjajo na vprašanja na delovnem listu 1 (gradiva za dijake), sledi kratka izmenjava podatkov v parih.2. Kratek uvod v pozitivno psihologijo Uvod opravite z uporabo informativnega lista 1 za učitelje "Pozitivna psihologija" (glej spodaj). Odvisno od jezikovne stopnje dijaka, lahko informativni list razmnožite tudi za svoje dijake.3. Anketa o vrlinah<ul style="list-style-type: none">• Skupaj preberite naloge na delovnem listu 2 (gradiva za dijake).• Dijaki anketo o vrlinah izpolnijo individualno v času pouka.• Učitelj jim razloži, kako se izračuna vrednost za vsako vprašanje z uporabo lista za vrednotenje 1 (=Delovni list 2.2. gradivih za dijake).• Uporabite primer, da jim razložite kako se izračuna vrednost za vsako vrline z uporabo lista za vrednotenje 2 (=Delovni list 2.3. gradivih za dijake).• Vsi dijaki v pregledni list pod "Mojih najboljših 5 vrlin" vnesejo svoje najboljše vrline (= Delovni list 2.4. v gradivih za dijake).• V razredu se skupaj pogovorite o rezultatih.• Dijaki o rezultatih razmislijo sami z uporabo delovnega lista 3 (ta naloga se lahko opravi tudi doma).4. Domača naloga: Dijaki bodo dve bližnji osebi prosili, da o njih izpolnijo anketo, nato pa bodo izračunali rezultate z uporabo listov za vrednotenje in rezultate vnesli v delovni list 2.4. Za izpolnitev teh nalog imajo en teden časa. <p><u>Korak 2/24 vrlin (po 1 tednu)</u></p> <ol style="list-style-type: none">1. Samopodoba / kako te vidijo drugi Dijaki v parih odgovarjajo na vprašanja iz delovnega lista 4. O teh vprašanjih nato razpravljajo v razredu.2. Profil mojih posameznih vrlin Dijaki z uporabo rezultatov iz vseh testov sestavijo profil svojih

Izziv B1: Reci DA

Izzivi podjetnosti za mlade



posameznih vrlin (delovni list 2.5.).

3. Osebnosti in njihove vrline

a. Dijaki delajo po trije skupaj:

Za to aktivnost boste najprej dvakrat kopirali informativni list 2 za učitelje in izrezali kartice.

- Vsaka skupina dobi 6 kartic z definicijami vrlin in 6 kartic z vrlinami, prav tako pa 6 kartic z lastnostmi, ki ne ustrezajo šestim vrlinam.
- Dijaki v skupinah po tri morajo vrline povezati z njihovimi definicijami.
- Dijaki z uporabo delovnega lista 5 opredelijo vrline ki ustrezajo lastnostim; nato lastnosti napisane na karticah dodajo v stolpec "Opredeljene lastnosti" zraven ustreznih vrlin.
- Dijaki poiščejo še svoje lastnosti za 6 vrlin za katere imajo kartice z opredelitvijo in jih dodajo na delovni list 5.
- Cilj je, da na delovni list napišejo opredeljitvene lastnosti za vseh 24 vrlin; dovoljeno je sodelovanje med različnimi skupinami.

b. V razredu se pogovorite o 24-ih vrlinah

- Prepoznajo se opredeljitvene lastnosti za vsako izmed vrlin (učitelj lahko uporabi informativni list 2 za učitelje).
- Dijaki manjkajoče lastnosti dodajo na delovni list 5.
- Dijaki skupaj najdejo vsaj eno osebnost za vsako od 24-ih vrlin (npr. znane osebe, osebne znance ali literarne junake).
- Dijaki imena teh osebnosti napišejo na delovni list 5, prav tako pa za svojih najboljših 5 vrlin dodajo svoja imena.

c. Predstavite 6 odlik (z uporabo informativnega lista 3 za učitelje)

- V razredu povežite 24 vrlin s 6 odlikami (z uporabo informativnega lista 3 za učitelje)

Korak 3 / Program "Reci DA"

Pomembno je poudariti, da ni pravih ali napačnih odgovorov in da je cilj dejavnosti ta, da drug drugemu pomagamo odkriti osebne vrline.

1. Dejavnost "Kaj je steklo gladko"

- Učitelj dejavnost razloži z uporabo informativnega lista 4 za učitelje.
- Dejavnost se v razredu izvaja s pomočjo 3 primerov.
- Kratek opis dejavnosti, je mogoče najti na delovnem listu 6 za dijake.
- Dijaki aktivnost poskušajo izvajati v parih.
- Sedaj o izkušnji razpravljajte v razredu.



2. Dejavnost "Jaz odločam"

- Učitelj razloži delovni list 6.2. (gradiva za dijake), o vseh korakih se razpravlja v razredu.
- Navedite primere: *npr. opravljanje domače naloge, zgodnjo spanje, omejevanje časa na Facebooku.*
- Raziščite okoliščine: "Zakaj te stvari počneš, če v tem ne uživaš?"
npr.: če tega ne bom naredil, ne bom opravil mature; ne bom imel dovolj spanca; ne bom imel časa za kar koli drugega.
- V razredu tvorite stavke z "Moram":
- *Moram narediti svojo domačo nalogo. Moram zgodaj spat. Moram omejiti čas, ki ga preživim na Facebooku.*
- Naslednje vprašanje je ključ do preoblikovanja teh izjav:
Katero osebno potrebo vsaka aktivnost, v kateri ne uživaš, izpolnjuje?
Kakšna je motivacija za "opravljanjem domače naloge"? Katero osebno potrebo izpolniš s tem ko opraviš domačo nalogo?
npr.: želim opraviti maturo; hočem dobre možnosti za poklic; rabim pohvale; rabim korist dobro plačanega delovnega mesta, itd.
- S temi informacijami lahko preoblikujete "Moram" stavke:
Odločil sem se opraviti domačo nalogo, ker nekega dne želim dobro delovno mesto; ker mi je všeč občutek, ko se naučim kaj novega, itd.
- Dijaki aktivnost opravljajo v parih, kot v razredu:
- Vsak dijak individualno odgovori na vprašanja, nato odgovore primerja s svojim partnerjem. Temu sledi analiza v razredu.

3. Tvoje telo pravi DA

Dijaki preberejo strip na delovnem listu 6.3. (gradiva za dijake).

V razredu se pogovorite o sporočilu stripa:

Če zavzameš določeno držo, ta izraža tudi določen odnos do nečesa. Zavestna odločitev je izraz določenega odnosa. Naše telo ima zato lahko pozitiven vpliv na naše kognitivne odločitve.

- Dijaki naj posnemajo vse drže prikazane v stripu.
- Na kratko razpravljajte o tem kako se v določeni drži počutite.
- V vzravnani drži in na odločen način naj preberejo "Odločil sem se" in "Moram" stavke iz delovnega lista 6.2. Kako se sedaj počutijo ob "Moram" stavku?
- Prosite dijake, da izberejo drže, ki po njihovem mnenju do nečesa izražajo "DA". Vse je dovoljeno, pazite pa, da se ne

Izziv B1: Reci DA

Izzivi podjetnosti za mlade



poškodujejo! Ta dejavnost naj bi bila zabavna in bi naj sprostila dijake!

4. "Reci DA" dnevnik

Učitelj razloži, kako ustvariti vnose v dnevnik (delovni list 6.4. za dijake).

Opis naloge:

- Oba dela je treba na dnevni ravni izpolnjevati 14 dni.
- Dosledni in redni vnosi v dnevnik so pomemben dejavnik za osebni učni proces.
- Po 14 dneh se bo v parih izvedlo vrstniško vrednotenje (delovni list 7 za dijake).

Korak 4 / Vrednotenje (po 2 tednih)

1. Analiza programa "Reci DA"

V razredu se skupaj pogovorite o rezultatih programa:

- Kaj so se dijaki naučili?
- Kaj se je za njih spremenilo?
- So sposobni zavestno uporabljati svoje vrline?
- Kakšen je občutek, ko sprejmeš zavestno odločitev?
- Jim je določen odnos do nečesa pomagal sprejeti zavestno odločitev?

2. Vrstniško vrednotenje

Bistveni dogovori za to dejavnost:

- Spoštoval bom ideje in mnenja drugih.
- Izmenjeval se bom pri govorjenju in poslušanju.
- To, kar bom med to dejavnostjo rekel, bom obravnaval zaupno.
- Zavedam se in razumem, da je cilj te dejavnosti, da sošolcem (in sebi) pomagam odkriti osebne vrline.

Dijaki za vrednotenje drug drugega uporabijo delovni list 7.

3. Samorefleksija

Dijaki izziv ovrednotijo sami z uporabo delovnega lista 8 in 9.

4. Zaključek

Na koncu bo vsak dijak našel tri besede, ki najbolje označujejo njegov osebni učni proces pri tem izzivu.

Uporabne O projektu Izzivi podjetnosti za mlade:

Izziv B1: Reci DA

Izzivi podjetnosti za mlade



povezave www.youthstartproject.eu
Več učnega gradiva (vključno z videi):
www.youthstart.eu
Povezave povezane s temo:
<http://greatergood.berkeley.edu>
www.authentic happiness.org
Predavanje Martina Seligmana
www.ted.com/talks/martin_seligman_on_the_state_of_psychology?language=de

Viri Martin Seligman: Flourish. A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. Objavljeno s strani Free Press, oddelek podjetja Simon & Schuster, Inc., New York, 2011.

Avtorji Eva Jambor (Author & Editor),
Uredniki Chadwick V.R. Williams (Author Assessment),
Johannes Lindner (Editor),

Grafično oblikovanje Valentin Mayerhofer (razporeditev), Peter Stromberger (ikone)

Prevod Teresa Krainer (prevod),
Redakcija Heidi Huber (redakcija), Ingrid Teufel (redakcija),
Beate Tötterström (redakcija),
Maureen Maher-Wizel (angleška redakcija)



Informativni list 1 za učitelje:

Pozitivna psihologija

Izraz pozitivna psihologija se ne sme zamenjevati s "pozitivnim razmišljanjem". Čeprav je na splošno pozitiven odnos zelo pomemben in zdrav, bi bilo zavajajoče domnevati, da je le pozitivno razmišljanje dovolj, da je nekdo srečen, uspešen, zdrav, itd. Tako teorija in praksa uporabe pozitivne psihologije se razlikujeta od takšnih provizoričnih strategij.

Pozitivna psihologija zajema teorije in raziskave o tem, kaj naredi življenje vredno živeti. Osnovna predpostavka pozitivne psihologije je, da si ljudje želijo živeti izpolnjeno življenje ali, da svojemu življenju želijo dodati smisel in imajo interes gojiti svoje vrline, da bi napredovali sami, kot tudi družba na splošno.

Med vodilnimi raziskovalci iz področja pozitivne psihologije so profesor in raziskovalec iz ZDA Dr. Martin Seligman, ki je prav tako skoval izraz pozitivna psihologija in omogočil dragocen vpogled v psihologijo s konceptoma "naučene sreče" in "naučenega optimizma", kot tudi Dr. Mihaly Csikszentmihalyi, ki je opredelil pojem "zanos".

Cilj pozitivne psihologije, po Seligmanu, je spodbuditi spremembo paradigme v psihologiji in preusmeriti pozornost od popravljanja najslabših vidikov v življenju na **izgradnjo posameznikovih najboljših lastnosti v življenju**.

Po navedbah Seligmana se je psihologija pol stoletja skoraj izključno ukvarjala z "duševno boleznijo" in v tem času dosegla velike uspehe, vendar se je manj osredotočila na naloge podpiranja čustvenih stanj, zaradi katerih je življenje vredno živeti. Tukaj nastopi pozitivna psihologija s poudarkom na sreči in blaginji.

Namesto popravljanja slabosti, se ta veja psihologije osredotoča na spodbudo vrlin. Uporaba teh vrlin omogoča smiselno življenje. Vizija pozitivne psihologije za prihodnost človeštva je znanstveno utemeljena, lahko razumljiva in zelo privlačna. Pozitivna psihologija proučuje vse oblike vedenja, ki vodijo k bolj zdravemu življenju, pozitivni osebnosti in dobro delujoči skupnosti.

En pomemben instrument, v uporabi od leta 2004, je katalog 24 vrlin, ki sta jih opredelila Martin Seligman in njegov sodelavec Christopher Peterson. Te vrline so razdeljene v šest univerzalnih odlik, ki posameznikom in skupnostim omogočajo, da živijo dobra in uspešna življenja. Avtorja sta se za to razvrstitev sklicevala na številne filozofske, verske in psihološke vire iz različnih kultur. Izbrala sta vrline in odlike, ki opisujejo lastnosti, ki so zaželeni v vseh kulturah in narodih. Avtorja kot univerzalne odlike navajata modrost in znanje, pogum, ljubezen in humanost, pravičnost, zmernost in transcendenco. Te vrline in odlike so raziskane z znanstvenimi sredstvi.

Ena od uporabljenih znanstvenih sredstev je anketa, zasnovana za mlade in sestavljena iz 198 vprašanj o vrlinah in odlikah (ustvarjena s strani inštituta VIA (Values in Action), na Univerzi v Pensilvaniji, pod vodstvom Christopherja Petersona in Martina Seligmana). Anketo lahko v izvirni različici izpolnite na domači strani Centra za pozitivno psihologijo Univerze v Pensilvaniji (www.authentichappiness.org), ki ima približno 2 milijona registriranih uporabnikov. Izpolnjevanje ankete traja približno 55 minut. Za tem boste prejeli podroben seznam vaših vrlin. V ta gradiva smo vključili skrajšano različico ankete.



Informativni list 2 za učitelje: Opredelitev vrlin / kopirajte predlogo

	Vrlina	Opredelitev lastnosti	Opis
1	Radovednost	radoveden, zainteresiran za svet	Vse te zanima. Vedno postavljaš vprašanja in vsi predmeti in teme so ti zanimivi. Rad raziskuješ in odkrivaš.
2	Ljubezen do učenja	rad se učiš, radoveden, načitan	Rad se učiš novih stvari, bodisi v šoli ali sam. Vedno so ti bili všeč šola, branje in muzeji - vse kar nudi priložnost za učenje.
3	Presoja	kritičen, odprt, racionalen, dobra presoja, kritično mišljenje, odprtost	Preudarjanje in analiziranje stvari iz vseh strani je pomemben vidik tega kdo si. Ne sklepaš prehitro in ob sprejemanju odločitev se zanašaš se le na trdne dokaze. Sposoben si spremeniti razmišljanje.
4	Kreativnost	poln idej, ustvarjalen, iznajdljiv, izviren	Razmišljanje o novih načinih, kako nekaj narediti, je ključni del tega, kdo si. Nikoli nisi zadovoljen, če nekaj počneš na konvencionalni način, če obstaja boljši način.
5	Socialna inteligenca	čustvena inteligenca, empatija, pametne socialne interakcije	Dobro se poznaš. Zavedaš se lastnih, kot tudi motivov in čustev drugih. Veš kaj je treba storiti, da se prilagaš različnim družbenim situacijam.
6	Stališče	daljnovidnost, vpogled, modrost	Si pameten in drugi se nate obračajo za nasvete. Imaš način gledanja na svet, ki ima smisel.
7	Pogum	moralni pogum, junaški, pogumen	Ne ustrašiš se grožnje, izziva, težave ali bolečine. Zavzemaš se za to, kar je pravilno, tudi če obstaja nasprotovanje. Ravnaš v skladu s svojim prepričanjem.
8	Vzdržljivost	vztrajen, vzdržljiv, vesten, ne obupa	Trdno delaš, da dokončaš kar si začel. Ob delu te nič ne zmoti, dokončanje nalog te zadovolji.
9	Pristnost	pristen, realen, iskren, odkrit, pošten, čistost	Govoriš resnico in življenje živiš na pristen in avtentičen način. Si "prava" oseba.
10	Prijaznost	prijazen, radodaren	Do drugih si prijazen in velikodušen, nikoli nisi prezaposlen, da bi komu naredil uslugo.
11	Sposobnost ljubiti in biti ljubljen	Ljubezniv, sposoben ljubiti in biti ljubljen	Ceniš tesne odnose z drugimi, zlasti s tistimi, pri katerih je delitev in skrb recipročna.

Izziv B1: Reci DA

Izzivi podjetnosti za mlade



12	Skupinsko delo	Skupinski duh, lojalnost, državljanstvo	Odlikuješ se kot zvest in predan član skupine. Vedno opraviš svoj del in trdno delaš za uspeh skupine.
13	Poštenost	pravičen, pošten, strpen, ravnotežje	Eno tvojih glavnih načel je obravnavanje vseh ljudi na enak način. Ne dovoliš, da bi tvoja osebna čustva vplivala na pristranskost odločitev o drugih ljudeh. Vsem daš priložnost.
14	Vodenje	spособen voditi ljudi, vodstvo	Izkažeš se pri nalogah vodenja: skupino spodbujaš, da stvari dokonča, prav tako pa ohranjaš harmonijo v skupini, tako da se vsi počutijo vključene. Dober si v organizaciji in izvedbi aktivnosti.
15	Samoregulacija	samoobvladovanje, samoregulacija	Zavestno uravnavaš kaj čutiš in kaj delaš. Si disciplinirana oseba. Nadzoruješ svoja poželjenja in čustva.
16	Previdnost	previden, razumen, preudaren, premišljenost	Si previdna oseba in tvoje izbire so vedno preudarne narave. Ne rečeš in ne počneš stvari, ki bi jih pozneje lahko obžaloval.
17	Skromnost	skromen, ponižen	Si skromen in nimaš pretiranih zahtev. Nikoli se ne hvališ in ne iščeš središča pozornosti. Nisi rad v središču pozornosti.
18	Spoštovanje lepote	estetski čut, zelo ceniš lepoto	Opaziš in ceniš lepoto, odličnost in/ali izurjen nastop v vseh področjih življenja, od narave do umetnosti, matematike, znanosti in vsakdanjih izkušenj.
19	Hvaležnost	hvaležnost za življenje, občutek začudenja	Zavedaš se dobrih stvari, ki se dogajajo v tvojem življenju in nikoli jih ne vzameš za samoumevne. Vedno si vzameš čas, da izraziš hvaležnost.
20	Upanje	optimističen, poln upanja, usmerjen v prihodnost	V prihodnosti pričakuješ najboljše, in za doseganje tega se tudi potrudiš.
21	Duhovnost	občutek smisla, vera, religioznost	Imaš močna prepričanja o višjem smislu in pomenu veselja. Veš, kam v večjem načrtu spadaš.
22	Odpuščanje	pripravljen odpustiti, usmiljenje, sočutje	Zares si sposoben odpustiti tistim, ki so te prizadeli. Ljudem vedno daš še eno priložnost. Tvoje načelo je milost in ne maščevanje.
23	Humor	igriv, duhovit, zabaven	Rad se smeješ in dražiš. Pomembno ti je, da druge nasmejiš, ne glede na situacijo. Skušaš videti svetlo plat vseh situacij in dobro poveš šale.
24	Navdušenje	poln vneme, navdušen, strasten, navdihnjen	Življenja se lotevaš z razburjenjem in energijo. Nikoli se ne storiš napol ali mlačno. Zate je življenje avantura. Vsak dan se počutiš živega in pripravljenega za aktivnost.



Informativni list 3 za učitelje: Združevanje vrlin v odlike

Modrost in znanje Pet načinov za doseganje modrosti in predhodnega znanja - od radovednosti, ki igra temeljno vlogo v evoluciji, do perspektive, najvišje ravni razumevanja.

1. Radovednost
2. Ljubezen do učenja
3. Presoja
4. Kreativnost
5. Socialna inteligenca
6. Stališče

Pogum: Zavestna uporaba lastne volje za premagovanje ostrega nasprotovanja in doseganje negotovega a želenega cilja.

7. Pogum
8. Vzdržljivost
9. Pristnost

Ljubezen in humanost: Te vrline se kažejo v pozitivnih socialnih interakcijah z drugimi: prijatelji, znanci in družinskimi člani.

10. Prijaznost
11. Sposobnost ljubiti in biti ljubljen

Pravičnost: Te vrline se nanašajo na to, kako ravnamo z večjimi skupinami ljudi - družinami, skupnostmi, narodi ali s celim svetom.

12. Skupinsko delo
13. Poštenost
14. Vodenje

Zmernost: Ustrezno in skromno izražanje lastnih želj in poželenj. Zmerni ljudje ne zatirajo lastnih motivov, ampak počakajo na pravo priložnost, da izpolnijo svoje potrebe, da se prepričajo, da ne škodijo sebi ali drugim.

15. Samoregulacija
16. Previdnost
17. Skromnost

Transcendence: Čustvene vrline, ki presegajo lastno osebnost za vzpostavitev povezave z nečim večjim in trajnejšim (drugimi ljudmi, prihodnostjo, božanskostjo vesolja).

18. Spoštovanje lepote
19. Hvaležnost
20. Upanje
21. Duhovnost
22. Odpuščanje
23. Humor
24. Navdušenje



Informativni list 4 za učitelje

Dejavnost "Kaj je steklo gladko"

Dejavnost "Kaj je steklo gladko" je bila sprejeta od **Penn Resilience Projekta** in je navedena v skladu z Martin Seligman / Flourish (Razcvet). Projekt Penn Resilience je bil razvit na univerzi v Pensilvaniji in je bil večkrat znanstveno preizkušen. Ta program se izvaja v devetem razredu v 20-ih enotah, vsaka enota je dolga 80 minut. Cilj programa je povečanje sposobnosti učencev za reševanje vsakodnevnih problemov odraščanja. Učijo se optimizma, samouveljavitve, zavestnega sprejemanja odločitev in sprostitev.

Vnosi v "Reci DA" dnevnik

Naslednjih nekaj tednov si pred spanjem vzemi 10 minut časa in opravi to vajo.

Zapiši tri stvari, ki so danes stekle gladko, katere vrline si v teh situacijah uporabil, kaj ti vsaka od teh pozitivnih izkušenj pomeni in kaj lahko narediš, da bi zagotovil, da bi v prihodnosti več stvari steklo tako gladko.

Odgovori na vprašanja v tvojem dnevniku (Delovni list 6.3).

Pisanje o tem, zakaj se v tvojem življenju dogajajo pozitivne stvari se ti bo od začetka morda zdelo čudno, če pa boš to aktivnost nadaljeval vsaj dva tedna, boš ugotovil, da ti bo sčasoma vedno lažje.

3 stvari, ki jih boš napisal so lahko majhne stvari (na primer "pri določenem predmetu sem pravilno odgovoril na težavno vprašanje"), ali pa stvari, ki tebi osebno pomenijo zelo veliko (na primer "Dekle / fant v katero/katerega sem zagledan, želi z menoj na zmenek.").

Primer vnosa v dnevnik:

Kaj je danes steklo gladko? Datum: 17.6.2015

Naštej tri stvari, ki so danes stekle gladko in v pisni obliki odgovori na naslednja vprašanja:

Kaj je danes steklo gladko?	Katere od svojih vrlin sem v teh situacijah uporabil?
1. Šel sem plavat.	1. primer vztrajnosti, samoregulacije
2. V razredu sem opravil dobro predstavitev.	2. primer ljubezni do učenja, ustvarjalnosti
3. Starši so se mi zahvalili, da sem jim doma pomagal.	3. primer skupinskega dela, sposobnosti ljubiti in biti ljubljen

Kaj mi vsaka posamezna od teh pozitivnih izkušenj pomeni?

1. Sem v dobri kondiciji, 2. Ponosen sem na svoj nastop, 3. Počutim se dobro, ko se doma dobro razumemo, itd.

Kaj lahko storim, da poskrbim za to, da bo v prihodnosti več stvari steklo tako gladko?

S športom se lahko ukvarjam bolj pogosto, še naprej se lahko z navdušenjem učim, v družini lahko delujemo kot ekipa, izrazim lahko svoja čustva in drugim omogočim, da izrazijo svoja, ...



Povratne informacije

Izpolnite, ko končate s posameznim sklopom projekta Izzivi podjetnosti za mlade.

Raven in naziv izziva: Izziv B1: Reci DA

Perspektiva učitelja:

1. Ste se kot učitelj iz tega izziva naučili česa novega? Če je odgovor pritrdile, navedite kaj.
2. Ali vas je v tem izzivu kaj osebno navdihnilo? Če je odgovor pritrdile, navedite kaj.

Učna gradiva:

3. Kateri deli učnega gradiva iz tega izziva so bili koristni? Navedite primere.
4. Vam je bila katera izmed dejavnosti v okviru izziva še posebej všeč? Če je odgovor pritrdilen, jo navedite.
5. Ali bi v tem izzivu priporočali kakršne koli spremembe v zvezi z učnimi gradivi? Če je odgovor pritrdilen, jih navedite.

Perspektiva dijaka

6. Kaj so dijaki spoznali v okviru tega izziva? Česa so se naučili? Navedite primere.

Gradivo za dijake:

7. Kateri deli gradiva za dijake iz tega izziva so bili koristni?
8. Je dijake katera vaja iz izziva še posebej pritegnila? Katera?
9. Ali bi v tem izzivu priporočali kakršne koli spremembe v zvezi z gradivom za dijake? Če je odgovor pritrdilen, jih navedite.

Učni načrt:

10. Ali bi v tem izzivu priporočali kakršne koli spremembe v zvezi z učnim načrtom? Če je odgovor pritrdilen, navedite primere in pojasnite.

Zahvaljujemo se vam, da ste si vzeli čas in izpolnili ta list. Vaše mnenje je za nas pomembno. Z njim nam pomagate sproti razvijati ta dokument, da bo čim bolj usklajen z vašimi pedagoškimi potrebami. Odgovore na zgornja vprašanja pošljite raziskovalni skupini projekta Izzivi podjetnosti za mlade.

Tukaj dodajte informacije za stik z vašo nacionalno raziskovalno skupino.