

LIFE SKILLS

KARTICE ZA RAZVIJANJE ŽIVLJENJSKIH VEŠČIN



POLOŽAJ ZA
ZDRAVO
PREHRANO



POLOŽAJ ZA
GOJENJE
POGUMA



Kartice življenjskih veščin nudijo otroku prijazen način razvijanja ključnih veščin, ki obogatijo in opolnomočijo naše življenje.

Koristni nasveti pri uporabi kartic življenjskih veščin z otroki

Priročnik za starše in učitelje

Kartice so primerne za otroke, stare med 8 in 12 let, čeprav jih lahko z malo ustvarjalnosti prilagodimo za mlajše otroke, najstnike in odrasle. Tu je nekaj predlogov, kako iz njih dobiti največ.

1. V SKUPINI ALI POSAMIČNO:

Ko predstavimo kartice, je lažje, če skupaj delamo isto kartico. Ko otroci pokažejo zrelost, da zmorejo delati samostojno, si lahko vsak izbere svojo. Pomembno je, da vsak otrok sodeluje pri odločitvi, katero kartico bomo delali in katere aktivnosti z nje bomo izbrali.

2. UVODNE AKTIVNOSTI:

Motivacija bo večja, če začnemo z aktivnostjo, ki zbudi njihovo navdušenje. Predlagane aktivnosti za vsako kartico so na voljo na www.edforlife.org. Večina aktivnosti je iz knjige *For Goodness' Sake: Supporting Children and Teens in Discovering Life's Highest Values* (v slovenščini *Za dobro voljo: Podpirati otroke in najstnike pri odkrivanju najvišjih življenjskih vrednot*). Uporabite lahko tudi druge igre, pesmi ali zgodbe, naj bodo le zabavne. Uvodna aktivnost naj traja 5-10 minut, na koncu pa z otroki naredimo kratek pregled teme kartice.

3. USTVARJALNOST:

Spodbujajte otroke, da sami dodajo tedenske cilje in jih zapišite na prazno črto na spodnjem delu tabele dejanj (Action Chart). Bodite pozorni, da so cilji natančno določeni, saj se bo tako lažje odločiti, ali smo jih dosegli ali ne (Danes se bom nasmehnil trem ljudem namesto Prijazen bom do vseh, ki jih bom srečal.)

4. IZPOLNJEVANJE PREGLEDNICE:

- 1. korak:** Otroci izberejo aktivnosti, ki bi jih radi poskusili. Označijo jih v levem stolpcu tabele dejanj.
- 2. korak:** Odločite se, kako pogosto boste delali posamezno aktivnost in zapišite število v stolpec za aktivnostjo.

3. korak: Odključajte vsak dan, ko ste uspešno opravili aktivnost.

✓	tedenski cilji	pon	tor	sre	čet	pet	sob	ned
	RAST							
✓	ENERGIJA	2	✓	✓	✓	✓		
	DRUŽENJE							
	AFIRMACIJE							
	NAČRT							
	SPODBUDA							

5. POMOČ:

Vsak dan imejte posebej del dneva, namenjen izpolnjevanju tabele. Pri mlajših otroci boste morda morali določiti tudi del dneva, v katerem boste vadili aktivnosti, ki ste jih izbrali.

6. ZASTAVLJANJE CILJEV:

Postavljanje ciljev, ki niso pretežki in niso prelahki, je prava umetnost. Uvodna aktivnost za večino Forming Healthy Habits da otrokom priložnost, da večino zastavljanja ciljev tudi vadijo.

7. TEDENSKI POGOVOR:

Na koncu vsakega tedna prihranite nekaj časa za pregled ciljev in za odločitev, kako želite nadaljevati v naslednjem tednu.

KARTICE ZA RAZVIJANJE ŽIVLJENJSKIH VEŠČIN

- Gojenje poguma
- Gojenje umirjenosti
- Izbirati radost
- Izostritev uma
- Jutranje vstajanje
- Krepitev volje
- Oblikovanje zdravih navad
- Razvijanje fleksibilnosti
- Razvijanje koncentracije
- Razvijanje občutljivosti
- Razvijanje zdravih prehranjevalnih navad
- Sklepanje prijateljstev
- Sodelovanje
- Vaje za umirjanje
- Živeti resnico

LIFE SKILLS
KARTICE ZA RAZVIJANJE ŽIVLJENJSKIH VEŠČIN

GOJENJE POGUMA

položaj za gojenje poguma



KONJ

“Ko cel svet obmolkne, se tudi en samcat glas sliši mogočno.”

Malala Yousafzal

GOJENJE POGUMA

- Izberite eno ali več dejavnosti za krepitev življenjskih veščin in jih v preglednici označite s kljukico.
- V okviru desno od naslova zapišite število minut oziroma ponovitev, ki se nanatajo na vaš cilj.
- Tekom tedna odključajte dan, ko ste določeno dejavnost opravili.

DEJAVNOSTI

- 1. RAST:** Iz svojega življenja izberite en tešek trenutek in poskušajte nanj gledati kot na pustolovščino. Zapišite tri primere, kaj vse lahko odnesete iz te izkušnje.
- 2. ENERGIJA:** Kadar ste zaskrbljeni in potrebujete dodatno podporo, delajte vaje Sem zbuje-a in pripravjen-a.
- 3. DRUŽENJE:** Preživite čas z ljudmi, ob katerih se počutite bolj energično in pogumno.
- 4. AFIRMACIJA:** Ponovite ali zapišite naslednje besede (3-krat, 6-krat, 9-krat ali ___-krat vsak dan): *V sebi imam pogum in energijo, da se soočim z vsakim izzivom.* Tedne lahko uporabite tudi v položaju za pogum.
- 5. NAČRT:** Kadar se soočite z velikim izzivom, naredite majhen korak pri njegovem reševanju. Večji korak naredite šele, ko že opravite manjšega.
- 6. SPODBUDA:** Opazujte, kaj govorite in o čem razmišljate. Namesto, da bi stokal in se pritoževal, se osredotočite na moč in pogum.

PREGLEDNICA

✓ tedenki cilj	pon	tor	ser	čet	pet	sob	ned
RAST							
ENERGIJA							
DRUŽENJE							
AFIRMACIJA							
NAČRT							
SPODBUDA							

Informacije in druga vsebina: www.sola-lila.si, www.edforlife.com
© 2015, EdforLife for Life Inc., VSE PRAVICE PRIHRANJE

