iWell - Учебна програма и материали за обучение на преподаватели

Предговор

Известно е, че животът в новия дигитален свят изисква развиването на нови важни дигитални и житейски умения, които обикновено липсват на децата и малките ученици. Всяка форма на злоупотреба с интернет може да попречи на тяхното здравно, социално-психологическо и емоционално благосъстояние в настоящето, както и на бъдещето им развитие. В това отношение ролята на преподавателите е много важна, защото те могат да насърчават развиването на подходящи умения за здравна грамотност, така че учениците да се възползват максимално от големия потенциал, който дигиталните медии могат да предоставят. Проектът iWell (№: KA201-5017C448) се фокусира върху развиването на умения за здравословен живот в интернет на деца и ученици вначален курс на обучениена възраст между 6 и 12 години в България, Кипър, Гърция, Ирландия и Италия. Проектът има за цел да повиши социалното благосъстояние на учениците, като им помогне да развият необходимите компетентности за вземане на информирани решения относно използването на дигитални медии, така че да контролират факторите за водене на здравословен начин на живот. Проектът iWell подкрепя преподавателите да се превърнат в "активни здравни агенти", за да могат да подобрят дигиталните и житейските умения на учениците (вземане на решения, социални умения и самоувереност) и да използват дигиталните медии по балансиран начин. По-конкретно, проектът се стреми да улесни процеса на преподаване на здравна грамотност и умения за критично мислене и да увеличи максимално свързаните с тях възможности за учене, като предостави на преподавателите нови подходи, методологии за използване на ИКТ (информационни и комуникационни технологии) и научнообосновани доказателства за интегриране на новите инструменти в преподавателската дейност.

Настоящата учебна програма и учебни материали са подходящи за учители, които преподават на ученици на възраст между 6 и 12 години, като се основават на най-новите, най-ефективните и иновативни практики за преподаване и образователни подходи, включително и с ИКТ средства. Учебните материали включват учебно съдържание, разработено с цел да отговори на нуждите на учителите в началното образование и използват подхода "здравно образование, основано на умения", като помага на учениците да подобрят своите ключови житейски умения за вземането на здравословни и информирани решения, когато са онлайн. След идентифицирането на потребностите на преподавателите от обучение и учебна програма чрез въпросници и фокус групи, проведени в петте държави-партньори, основните теми, които се очертаха, бяха емоционалното, социалното и дигиталното благосъстояние, както и свързаните с тях подтеми. Така учебните материали включват следните три модула, всеки от които съдържа три взаимосвързани плана за уроци:

Модул 1: Емоционално благосъстояние

1. Регулиране на емоциите и устойчивост
2. Самочувствие
3. Усещане за призвание и цели

Модул 2: Социално благосъстояние

1. Умения за междуличностно общуване
2. Разнообразие и здравословни взаимоотношения
3. Нарушения и граници

Модул 3: Дигитално благосъстояние

1. Онлайн опасности и рискове
2. Предприемане на действия
3. Златни правила за здравословен дигитален живот

Всеки урок включва по три учебни дейности с продължителност от около 45 минути. Така всеки модул съдържа общо 9 дейности. При условие че проектът iWell се фокусира върху подхода "образование, основано на умения", дейностите не използват традиционния дидактичен метод на преподаване. Тъй като проектът се стреми да подкрепи преподавателите в процеса на превръщането им в "активни здравни агенти", разработените материали за преподаване и учене се фокусират върху преподавателите, които могат да развиват дигиталните и житейските умения на учениците, като използват разнообразни методики, като например активни методи за учене, ориентирани към учениците, включващи преживявания, сътрудничество и участие (например ролеви игри, екипни игри, дискусии). По този начин на учениците се дава възможност първо да използват на практика, а след това да придобият знания, нагласи и умения, които са им необходими за по-здравословен живот в дигиталната среда и извън нея.

Основните дигитални и житейски умения, които ще се развиват във всеки модул, включват самоувереност, вземане на решения и социални умения (например активно слушане, ефективна комуникация, споделяне, сътрудничество, емпатия, уважение, решаване на конфликти), като се насърчават и други важни умения (например творческо мислене, критично мислене, решаване на проблеми и др.). Освен това, като се има предвид, че иновативният подход на iWell има за цел да интегрира нови подходи, като например методологии и инструменти на ИКТ, в учебните дейности се използват в голяма степен дигитални инструменти и ресурси (напр. онлайн видеоклипове, уебсайтове и др.). Не на последно място, всеки модул включва методи за оценяване, които измерват постигането на целите на обучението от страна на учениците, но също така и качеството на материалите по отношение на яснота, разпределение на времето, полезност и т.н.

През следващите етапи на проекта, след като учебната програма и материалите за обучение се преведат и се адаптират спрямо националния контекст на всяка държава от консорциума, ще се организира пилотно внедряване. Така учебната програма и материалите за обучение ще бъдат тествани от преподаватели, които ще проверят ефективността на разработените учебни дейности и материали и ще направят предложения за корекции и модификации. Накрая, след направените корекции в резултат на обратната връзка, събрана от преподавателите, цялостната оценка на курса на обучение и учебните постижения, настоящата учебна програма и учебен материал ще бъдат финализирани.

Модул 1	
Заглавие	**Емоционално благосъстояние**
Описание	Настоящият модул се отнася за важността на емоционалното благосъстояние и воденето на здравословен живот в дигитална среда. Широко известно е, че дигиталните технологии могат да повлияят на емоционалното състояние на учениците, като самите ученици обикновено трудно се справят с емоциите си (тревожност, депресия, стрес), както офлайн, така и онлайн. Затова те имат нужда да се научат на стратегии, които да им помогнат за изграждане на устойчивост. В същото време много деца се борят за поддържане на здравословно ниво на самочувствие (нито занижено, нито завишено), тъй като често недостижимите и нереалистични изображения, които гледат онлайн, влияят пряко върху начина, по който възприемат себе си. Не на последно място, огромният брой възможности за избор и дейности, които дигиталният свят предоставя, улеснява младите хора да изгубят представа кои са и какви са целите им в живота. А поставянето на цели амбицира децата и им помага за изграждане на увереност и самочувствие. Трите урока, включени в Модул 1 са: 1. Регулиране на емоциите и устойчивост 2. Самочувствие 3. Чувство за призвание и цели
Цел	След завършването на трите урока, включени в Модул 1, учениците ще могат да: Знания ○ Правят разлика между различните видове емоции ○ Научат за съставните елементи на емоциите ○ Разпознават емоциите на другите ○ Засилят познанията си за положителните и отрицателните стратегии за справяне ○ Учат за самосъзнание и самоуправление ○ Добият представа за самоувереност и самочувствие ○ Осъзнаят, че истинското им „аз“ и всекидневният им живот може и да не се отразяват прецизно в техните публикации в социалните медии ○ Разберат, че няма полза да си правят оценки въз основа на онлайн критерии за сравнение ○ Научат как да защитават самочувствието си онлайн ○ Оценяват значението на чувството за цели и

	постижения в живота ○ Разберат, че действията на всеки човек имат значение и могат да доведат до големи последици Умения ○ Идентифицират и оценяват собствените си емоционални преживявания ○ Изразяват здравословно емоциите си ○ Поставят себе си на мястото на другите ○ Упражняват стратегии и техники за регулиране на емоциите ○ Критично подхождат към това, което гледат онлайн ○ Възприемат здравословно онлайн съдържание и избягват това, което накърнява тяхната увереност ○ Да се абстрахират от негативната обратна връзка и критиките ○ Правят здравословни сравнения ○ Поддържат положителен, но реалистичен възглед за себе си ○ Поставят подходящи цели и работят за постигането им ○ Показват поведение и умения, които помагат за постигане на чувство за призвание Нагласи ○ Развиват емоционално прозрение ○ Развиват емпатия ○ Усвояват стратегии за позитивно регулиране на емоциите ○ Изграждат устойчивост ○ Оценяват силните и слабите си страни ○ Развиват здравословно самочувствие ○ Бъдат отворени към идеята за саморефлексия и правене на лични планове ○ Демонстрират чувство за цел, постижения и ценности
Свързани житейски умения	○ социални умения ○ самоувереност и самочувствие ○ вземане на решения ○ разрешаване на проблеми ○ комуникационни умения ○ креативно мислене ○ критично мислене ○ саморефлексия и самосъзнание ○ самоуправление и самоконтрол ○ отговорност ○ устойчивост
Степен на образование	Начално

Класове	От 1-ви до 6-ти клас, възраст от 6 до 12 години
Времеви график	3 урока, всеки по 45 минути
Необходими ресурси	○ Хартия ○ Химикалки ○ Цветни маркери ○ Купа ○ ИКТ-инструменти (YouTube, Google Docs / Drawings / Jamboard, Mentimeter) ○ Интернет връзка за достъп до ИКТ-инструменти и ресурси ○ Устройства за достъп до ИКТ инструменти и ресурсите (например таблети, смартфони, компютри) ○ Тонколони ○ Работни листове
Оценяване	1. Моля, оценете придобитите умения на учениците, като използвате следната скала от 1 (никак) до 4 (да, напълно): https://www.history-tourist.com/ …. Умения за самоувереност (например осъзнаване на силните и слабите си страни, вяра в себе си, убедителна комуникация) …. Умения за вземане на решения (например способност за идентифициране на проблем и за намиране на възможни решения) …. Социални умения (например споделяне, сътрудничество, съпричастност, работа в екип) …. Комуникативни умения (например активно слушане, ефективна комуникация) …. Умения за решаване на проблеми (например разрешаване на конфликти) …. Умения за творческо мислене …. Умения за критично мислене …. Умения за саморефлексия / самосъзнание …. Умения за самоуправление / саморегулиране

	Области за усъвършенстване на учениците: …… …… …… …… …… 2. Като използвате скалата от 1 (никак) до 4 (да, напълно), моля, оценете модула за емоционално благосъстояние, по отношение на: …. Яснота …. Полза …. Разпределение на времето …. Удобство за учениците …. Използване на ИКТ-инструменти и ресурси …. Използване на подходящи и разнообразни методологии …. Постигане на учебни цели Предложения за подобряване на материалите: …… …… …… …… ……

Урок 1	
Заглавие	**Регулиране на емоциите и устойчивост**
Описание	Способността на децата да идентифицират и изразяват емоциите си е от решаващо значение за израстването им в сложният свят. В същото време, широко известно е, че децата често трудно се справят с емоциите си (тревожност, гняв, стрес), поради което трябва да се научат на стратегии за справяне, които в крайна сметка ще им помогнат да изградят устойчивост. Регулирането на емоциите и устойчивостта са ключови за емоционалното благосъстояние на учениците, което, от своя страна, е основен компонент на здравословния социален и дигитален живот.
Цели	Първият урок по модула „Емоционално благосъстояние“ е на тема „Регулиране на емоциите и устойчивост“ . Целта му е да насърчи регулирането на емоциите и устойчивостта при децата, като ги научи да: ○ Идентифицират различни видове емоции ○ Изразяват собствените си емоции ○ Приемат стратегии за позитивно регулиране на емоциите ○ Управляват собствените си емоции
Резултати от обучението и очаквани компетенции	Знания ○ Разграничаване на различните видове емоции ○ Научаване на различните компоненти на емоциите (например субективно преживяване, физиологични реакции и т.н.) ○ Разпознаване на емоциите на другите ○ Подобряване на познанията за положителните и отрицателни стратегии за справяне ○ Научаване на концепциите за самосъзнание и самоуправление Умения ○ Идентифициране и оценка на собствените си емоционални преживявания ○ Изразяване на емоциите по здравословен начин ○ Да поставят себе си на мястото на другите ○ Практикуване на стратегии и техники за регулиране на емоциите (например ръководена релаксация и медитация) Нагласи ○ Развиване на емоционалното прозрение ○ Развиване на емпатия ○ Усвояване на стратегии за позитивно регулиране на емоциите ○ Изграждане на устойчивост
Учебни дейности	1. А. Направете в клас този тест за чувствата, а ако имате нужда от повече време, спрете екрана на пауза:

https://www.youtube.com/watch?v=IYCdGY4g3yc

Колко верни отговора имате?

Б. Създаването на колело за емоции може да ни помогне да определим как се чувстваме. Разпечатайте колелото и го споделете с учениците:

https://childhood101.com/wp-content/uploads/2016/03/My-Emotions-Wheel-v2.pdf

- Обсъдете всяка от емоциите на колелото. Какво означават за учениците щастието, тъгата, гневът, страхът и т.н.?
- Попитайте учениците ако желаят да споделят конкретни примери за ситуация, когато са се чувствали щастливи, тъжни, ядосани, уплашени.
- Помолете учениците да нарисуват картина на съответната емоция във всяка част на колелото. Могат да нарисуват изображения, лица, или просто да ги оцветят в цвят, който представя тези емоции според тях.

В. Проведете дискусия в клас относно основните емоции и отбележете факта, че всички емоции са полезни, дори и най - трудните и непреодолимите. Задайте на учениците следните въпроси:

- Как се чувства тялото ни, когато сме щастливи, тъжни, ядосани, уплашени и т.н.? (например, когато се страхуваме, сърдечният пулс се увеличава и дишаме по-бързо от обикновено)
- Как изглежда лицето ни, когато се чувстваме щастливи, тъжни, ядосани, уплашени и т.н.? (например, когато сме ядосани, ние се мръщим и стискаме зъбите си)
- Как звучи гласът ни, когато се чувстваме щастливи, тъжни, ядосани, уплашени и т.н.? (например, когато сме тъжни, сме склонни да говорим по-бавно и по-меко)

2. А. Напишете сценариите, дадени по-долу, на няколко ленти хартия. Сгънете ги и ги сложете в купа, тъй като те ще се използват като подсказки. Може да се наложи да имате по няколко копия от всеки сценарий, в зависимост от броя на учениците. Разделете учениците по двойки и поканете всяка двойка на случаен принцип да изберепо един сценарий от купата. Задачата им ще бъде да изиграят ролевите ситуации по два пъти, така че и двамата ученика да изпълнят ролята на „жертвата“.

- Брат ти/Сестра ти грабва таблета от теб.
- Очакват те неприятности, защото твой съученик е казал на учителя, че си направил нещо нередно.
- Искаш да играеш в детски спортен отбор, но не те допускат.
- Твой съученик не те е поканил на рождения си ден и ти разбираш за това от снимки, публикувани онлайн.

- Един от твоите съученици те нарича с обидни имена.
- Родителите ти искат да вършиш домакинска работа, а всичко, което ти се прави, е да играеш на онлайн игри.
- Най-добрият ти приятел е разкрил тайната ти на трето лице.

Б. Сега обединете 2 до 3 групи ученици и им кажете да работят заедно в приложението Google Jamboard[1], като отговорят на следните въпроси, като използват залепващи бележки:

- Как се почувствахте в тази ситуация (нека учениците да използват емоционални думи)? Оценете колко силна е емоцията ви от 0 до 10.
- Какво бихте направили, за да се почувствате по-добре, ако бяхте в тази ситуация?

В. Когато всички групи са готови, можете да направите голяма групова дискусия в класа относно следното:

- Всички ли са изпитали една и съща емоция в една и съща ситуация? (например, някои може да са се чувствали по-скоро тъжни или разочаровани, отколкото ядосани или разстроени, както и обратното)
- Всички ли са съгласни относно интензивността на емоциите си? (например, различни хора могат да реагират по различен начин в една и съща ситуация, в зависимост от това как мислят за това или го тълкуват)
- Какви бяха някои от положителните (приемане на ситуацията, говорене с някого за нея, разсейване с нещо друго) и отрицателни (крещене, удряне на другия човек, чупене на разни неща, самообвинение) стратегии за справяне, които учениците са измислили? Обобщете ги и направете допълнителни предложения (дишане, тиха почивка, стискане на възглавница и т.н.).

3. А. Направете въведение за това как добрият контрол на емоциите ни помага да се чувстваме по-добре за себе си (самочувствие) и за бъдещето (оптимизъм). Самоуправлението е свързано със самосъзнанието и способността да контролирате емоциите си, така че те да не ви контролират вас.

Б. Помолете учениците да седнат възможно най-удобно и да затворят очи, докато вие бавно ги въвеждате в кратка медитация с ръководен образ, за да им помогнете да се отпуснат. Пуснете за фон следното релаксиращо музикално видео:

https://www.youtube.com/watch?v=VADfDjLrYRA

Докато свири музиката, прочетете този сценарий („Големите емоции и красивото водно конче“), който ще ръководи

[1] https://jamboard.google.com/

	образите на учениците: https://www.greenchildmagazine.com/guided-relaxation-beautiful-dragonfly/ Опитайте се да използвате мек тон на гласа и правете необходимите паузи. Би било полезно да сте прочели сценария предварително, заедно с музикалния фон, за да сте сигурни, че темпото на четене и музиката се смесват добре помежду си. В. В края на медитацията поискайте от всеки ученик да сподели една дума за това, как се чувства.
Свързани житейски умения	○ социални умения (активно слушане, ефективна комуникация, споделяне, сътрудничество, емпатия) ○ вземане на решения ○ разрешаване на проблеми (напр. разрешаване на конфликти ○ самосъзнание ○ самоконтрол ○ креативно мислене ○ критично мислене ○ устойчивост
Методи на преподаване	○ ИКТ-инструменти (онлайн тест, видеоклипове в YouTube, Google Jamboard) ○ Обучение чрез игри ○ Проект, базиран на изкуството ○ Дискусионни групи ○ Ролеви игри ○ Мозъчна атака (брейнсторминг) ○ Съвместно обучение ○ Експериментално обучение
Необходими ресурси	○ Цветни маркери ○ Сценарии за ролевите игри, на хартия ○ Химикалки ○ Купа ○ Jamboard ○ Интернет връзка за достъп до ИКТ-инструментите и ресурсите ○ Устройства за достъп до ИКТ-инструментите и ресурсите ○ Проектор (по избор) ○ Тонколони (по избор)
Материали за раздаване	○ Лист с „Колело на емоциите“
Продължителност	45 минути

Урок 2	
Заглавие	**Самочувствие**
Описание	Развиването на усещане за самочувствие е процес, който започва от детството и следва човека в зряла възраст, а самочувствието и самооценяването са понятия, свързани с редица психологически, физически и междуличностни резултати. Въпреки, че социалните медии могат да помогнат на децата да изградят самочувствие чрез положителни взаимодействия с други, прекомерното или неподходящото им използване може да има обратен ефект. Много деца се борят за поддържане на здравословно ниво на самочувствие (нито ниско, нито много високо), тъй като често недостижимите и нереалистични изображения, които гледат онлайн, пряко влияят върху начина, по който възприемат себе си. Самочувствието е пряко свързано с емоционалното благосъстояние, което от своя страна е от решаващо значение, за да могат учениците да водят здравословен социален и дигитален живот.
Цели	„Самочувствие“ е вторият урок в модула „Емоционално благосъстояние“. Целта на този урок е да насърчи самочувствието при децата, като ги научи да: ○ Разберат как социалните медии могат да навредят на нечие самочувствие ○ Отдръпнат себе си от негативната обратна връзка и критиките ○ Оценяват силните си страни ○ Придобият положителна представа за себе си и за другите
Резултати от обучението и очаквани компетенции	Знания ○ Запознаване с концепциите за самоувереност и самочувствие ○ Възприемане, че истинското „аз“ и всекидневният живот може да не се отразяват точно в техните публикации в социалните медии ○ Да осъзнаят, че няма полза да се правят оценки въз основа на онлайн критерии за сравнение ○ Начини за предпазване на самочувствието им онлайн Умения ○ Критичен подход към това, което гледат онлайн ○ Да възприемат здравословно онлайн съдържание и да избягват такова, което накърнява тяхната увереност ○ Отдръпване от негативната обратна връзка и критиката (например, включване в диалог и саморефлексия) ○ Здравословно сравняване (със самите себе си, с реализация, постижения, предишни прояви и т.н.) ○ Поддържат положителен, но реалистичен възглед за себе си Отношение ○ Оценяване на силни и слаби страни

	○ Развиване на здравословно самочувствие ○ Изграждане на устойчивост
Учебни дейности	1. А. Изгледайте в клас следните видеоклипове: https://www.youtube.com/watch?v=0EFHbruKEmw https://www.youtube.com/watch?v=aCPvc2qp08E Те са създадени от организацията за борба с тормоза “Ditch the Label” (изхвърли етикета). Първият представя някои от най-често срещаните „Insta Lies“(лъжи в Инстаграм), публикувани в социалните мрежи, даващи фалшива представа за това как изглежда нечие ежедневие, за да представят всичко повече от перфектно и да предизвикат завист или възхищение в другите. Второто видео има за цел да покаже как сравняването на себе си със снимки в социалните медии може да повлияе негативно на психическото състояние. В приложение 1 учителите могат да видят субтитрите за публикациите, показани във видеоклиповете, което е полезно за допълнително обяснение на съдържанието. Б. Проведете дискусия в клас относно въздействието на социалните медии върху представата на хората за себе си и върху тяхното самочувствие. Задайте на учениците следните въпроси: ○ Публикациите в социалните медии отразяват ли точно реалността и ежедневието на хората? (например, публикациите показват части от ежедневието, а не целият живот, хората могат да изберат перфектни моменти и да изкривят реалността, култура на знаменитости и инфлуенсъри и т.н.) ○ Публикациите в социалните медии отразяват ли точно истинското „аз“ на хората? (например, хората се опитват да се покажат по идеален начин, какъвто едва ли съществува, правят се много различни снимки и се прилагат филтри преди да бъдат публикувани, а това, което хората говорят и правят в реалния живот, може да е много по-различно от това, което публикуват онлайн и т.н.) ○ Как публикациите на хората и реакциите към тях в социалните медии влияят на самочувствието им? (например, хората се питат дали са достатъчно добри и дали животът им е толкова съвършен като живота на другите, сравняват се с другите и често губят чувството си за самоуважение и самочувствие, поставят под въпрос собствената си стойност, може да се чувстват депресирани и т.н. .) ○ Как публикациите на хората и реакциите към тях в социалните медии влияят върху отношенията им с другите? (например, натиск от страна на връстници, страхът от пропускане на нещо (FOMO), трудности при

истинско свързване с другите и създаване на честни и смислени отношения)

- Има ли смисъл да се сравняваме с това, което гледаме онлайн? (например, при сравняването може да се изхаби твърде много енергия, тъй като възможностите онлайн са безкрайни, а човек може да изпитва завист и негодуване или да се лиши от неща, които му създават радост)
- Как да поддържаме положителна представа за себе си и да съхраним самочувствието си, когато сме онлайн? (например, полезно е да се сравняваме със себе си, с целите, разликата между предишното представяне и постигнатия напредък, да контролираме това, което виждаме в информационните потоци, да избираме здравословно и повдигащо настроението съдържание, да избягваме съдържание, което може да навреди на самочувствието ни)

2. А. Помолете двама ученици да се участват доброволно в ролева игра пред класа, в което ще трябва да бъдат груби един към друг! Единият ще обижда другия с лоши думи и коментари, които би било по-добре да са измислени (например, ти си мързелив, глупав, безотговорен и т.н.). Другият трябва да се отбранява и да обижда първия, или да му крещи.

   Б. Попитайте учениците, гледали ролевата игра, как се чувстват и дали възприемат тези взаимни атаки и критики като ефективни. Посочете, че в повечето случаи това най-често изостря агресията и негативизма, дава много сила на агресора и наранява самочувствието на хората.

   В. Сега нека същите ученици да повторят играта, но този път критикуваният ученик ще използва техниката на замъгляване[2]. Тя помага насърчаване на диалога и разсейва напрежението. Когато се използва техниката на замъгляване, единият абсорбира критиката, без да хвърля камъка назад към другия. Така че този път атакуваният ученик просто ще приеме критиката, независимо дали вярва или не, отговаряйки с неща като:

   - Интересно!
   - Хмм, трябва да помисля за това.
   - Наистина ли мислиш така?
   - Понякога правя така.
   - Може би имаш малка забележка.

   Г. Проведете обширна дискусия в клас относно това, какво мислят учениците за такова взаимодействие. Обикновено този, който атакува, изчерпва каквото има да каже на другия

[2] https://www.skillsconverged.com/FreeTrainingMaterials/tabid/258/articleType/ArticleView/articleId/567/The-Fogging-Technique.aspx

	и се отдръпва, тъй като е доста изтощително, а и вече не е забавно да обиждаш другите, когато реагират хладно. Обяснете на учениците, че тази техника не означава отстъпване, а по-скоро признание, че може да има зрънце истина в това, което казва другия. Задайте на учениците да обсъдят как биха могли да използват замъгляването в реални ситуации. 3. А. Разпределете учениците по двойки и им кажете да си сътрудничат в реално време, като използват споделен документ в Google. Всеки от тях трябва да сподели с другия житейски опит, или история, с която се гордее. Докато единият разказва, другия трябва да запише спонтанно първите 3 положителни качества, силни страни, таланти или отличителни черти, които открие, възоснова на разказаното. (например интелигентен, великодушен, напорист). Учениците записват трите характеристики в Google docs, за да могат останалите да видят кога приключват с разказите си. Б. Сега нека учениците да застанат в кръг и всеки един от тях да представи най-силните страни на другия от двойката, а също така да избере една негова характерна черта, която оценява най-високо. В. Възложете на учениците да проведат дискусия в клас относно следното: ○ Как се почувствахте, когато чухте какви положителни черти е изтъкнал вашият съученик? ○ Лесно или трудно беше да определите положителните характеристики на другия? ○ Разпознавали ли сте някога тези черти в себе си? ○ Как тези качества влияят на вашата увереност в себе си? ○ Могат ли да повлияят също така и на вашето самочувствие? (Обяснете на учениците разликата между самоувереност и самочувствие: първото се основава на постижения, а второто - на безусловното самоприемане и любов към себе си) Г. Помолете учениците да се върнат на местата си. Нека всеки от тях да посочи една характеристика или качество (от 3-те споделени, както и тази, оценена най-високо от своя съученик), което той/тя най-много харесва в себе си (без преценка). Кажете им да запишат името си в същия документ на Google, заедно с няколко думи, изразяващи тази положителна черта, или вместо това да я представят чрез рисунки и графични елементи в Google drawings. Можете да използвате листовете с характеристики, изказвания и рисунки, за да направите табло в класната стая!
Свързани житейски умения	○ критично мислене ○ социални умения (активно слушане, ефективна комуникация, споделяне, сътрудничество, емпатия) ○ решаване на проблеми (разрешаване на конфликти) ○ самоконтрол

	○ самоувереност ○ вземане на решения ○ самочувствие ○ устойчивост
Методи на преподаване	○ ИКТ-инструменти (видеоклипове в YouTube, Google Docs, Google Drawings) ○ Дискусионни групи ○ Ролеви игри ○ Експериментално обучение ○ Мозъчна атака (брейнсторминг) ○ Съвместно обучение ○ Социално и емоционално обучение ○ Проект, базиран на изкуство
Необходими ресурси	○ Интернет връзка за достъп до ИКТ-инструментите и ресурсите ○ Устройства за достъп до ИКТ-инструментите и ресурсите
Материали за раздаване	–
Продължителност	45 минути

Приложение 1: Субтитри за видеоклипове в YouTube

1. Живеете ли в Insta Lie (Инстаграм-лъжа)? Социалните медии срещу реалността

0:20 Софи

Добро утро!!! #iwokeuplikethis

0:40 Крис

Изминах 30 км с колело! #Fitspo #HillClimb #Cyclinglife

1:02 Беки М.

Организирана! #cleardeskclearmind #officemotivation

1:21 Джеймс

Супер здравословна закуска! Новият аз! #juicecleanse #tastesbetterthanitlooks

1:39 Майкъл

Стилизирам се #effortlessselfie #oneshotwonder

1:56 Ани

Обичам да си прекарвам хубаво с тези хора x #goodtimes #laughs #besties

2:17 Лидия

Предстои ни голяма вечер!!!

Джейсън

Изглеждаш страхотно!

Хариет

Прекрасна :)

2:50 Софи

Ayyy, ♥ моят мъж xxx #relationshipgoals #bae

2. Защо сравняването в социалните медии ви прави нещастни

0:08

3009 харесвания

#anothermorninginparadise #beachlife #ocean #iliveherenow

0:18

#instagood #fashion #style #beauty 😊😊😊

0:19

Саманта

Лондон

1 харесване

#instagood #fashion #style #beauty 😊😊😊

0:20

Алисън

Мъртъл Бийч

26 харесвания

Лятна обич!

#beachlife

#grateful

0:23

Време за празници!

0:30

Липсваш ми!!!

0:36

Коментари

Лиса (lisa29): Гол!

Кика (kika_1): изглежда страхотно!

Сам (Sam): Прекрасна! Последвай ме и аз ще те последвам!

0:52

838 харесвания

Летни вибрации!

#lustforlife #healthy

#fitfam #natural

#style #love

1:00

319 харесвания

Толкова сладък!!!

#instapuppies

#puppyeyes

#bestdogever

1:05

23 харесвания

Супер уютно!

#world of pugs

#pugsinhoodies

#puglife

1:12

4 харесвания

#follow back

#tagsforlikes

#likes4likes

#F4F 😊😊😊

1:21

Камерън (Cameron_178)

1009 харесвания

Обичам новата си играчка!

#amazingcar

1:27

Уилиям

802 харесвания

На който му потрябвам, ще бъда с тези приятели!

1:45

Съвпадение! Имате ново съобщение!

- Харесвам снимката ти!

- Благодаря! И ти не си лош!

- Свободна ли си? Аз съм в града.

- Скоро ще съм свободна!

Урок 3	
Заглавие	**Чувство за призвание и цели**
Описание	Наличието на житейски цели може да допринесе за създаването на чувство за призвание, което е от решаващо значение в живота на децата, тъй като им помага да се чувстват важни; но също така им помага да почувстват, че се вписват. Липсата на чувство за призвание или на цели, които искат да постигнат, може да накара децата да се чувстват изгубени и претоварени с различни емоции. Окуражаването на децата да намерят своето място в семейството, сред приятелите или в общности, може да им помогне да осмислят света и собствените си емоции.
Цели	„Чувство за призвание и цели“ е третият урок по модула Емоционално благосъстояние. Целта на този урок е да насърчи способността на децата да си поставят цели, като ги научи да: ○ Определят разумни цели ○ Работят за постигане на целите си ○ Бъдат позитивни в откриването на чувството си за призвание ○ Бъдат мотивирани в своите цели и намерения
Резултати от обучението и очаквани компетенции	Знания ○ Да оценят значението на чувството за призвание и цели в живота (например наслада, стабилност, вземане на решения и т.н.) ○ Да разберат, че това, което всеки човек прави, има значение и може да има големи последици (например ефектът на пеперудата) Умения ○ Поставяне на подходящи цели и работа по постигането им (например разбиване на по-малки цели, реалистични очаквания, проверка на напредъка) ○ Показване на поведение и умения, които помагат за постигане на чувство за призвание (например проучване на интереси, активност, самоотразяване, самомотивиране, възприемане на обратна връзка от другите, упоритост и т.н.) Отношение ○ Отвореност към идеята за саморефлексия и създаване на лични планове ○ Демонстриране на чувство за призвание, цели и ценности
Учебни дейности	1. А. Какво означава чувството за призвание? Първото нещо, което трябва да имаме предвид, когато напътстваме децата в създаване на собствени цели и чувство за призвание, е да разясним какво е значението на чувството

за призвание. То се променя непрекъснато и се адаптира с течение на времето и натрупването на преживявания. Изгледайте този видеоклип, за да видите как хора на различна възраст описват различни цели и намерения.

https://www.youtube.com/watch?v=mK66az43EOI

С напредването на възрастта призванието ни може да се промени, фокусирано главно върху целите, които искаме да постигнем, променим или изпълним.

Б. За да подпомогнем децата в разбирането на чувството за призвание, можем да споделим нашето лично житейско пътешествие и съответното чувство, което сме получили от това. Споделете с децата какви са били вашите мечти, как са се променили и как сте можели да ги постигнете. Това ще им помогне да придобият реална и лична перспектива как може да изглежда чувството за призвание. След като го разберат, проведете дискусия в клас, за да могат учениците да помислят и да споделят своите идеи за това, какво може да представлява чувството им за призвание в момента. Отговорите им не трябва да бъдат сложни, а по-скоро само това, което чувстват, че се опитват да постигнат в момента, като например да бъдат добри ученици или да зарадват своите братя и сестри и т.н. По-сложните отговори ще дойдат по-късно, когато развият чувството си за призвание чрез по-подробно дефинирани цели. Въпреки това, преди да преминем към по-сложните отговори, нека децата да започнат с работния лист „Моите лични ценности“, даден по-долу.

В. След като учениците са споделили какво, според тях, е тяхното чувство за призвание, трябва да проучим защо то е важно и какво значение дава на самите ученици. За децата е лесно да се чувстват малки и незначителни, но това не е така при „Ефектът на пеперудата“, където една малка промяна или действие може да има ударен ефект, който напълно да промени резултата. Ролята на децата е също толкова важна и може да подейства по същия начин.

За да накарате децата да помислят за въздействието, което могат да окажат, помолете ги да обмислят следните въпроси в групи и да качат отговорите си в Jamboard.

- Какво правите, за да направите някой друг щастлив?
- На какви ваши знания можете да научите някой друг?
- Как мислите, че се чувстват другите хора, например вашите приятели, когато прекарвате време заедно?
- Какво бихте искали да промените в света?
- Какво бихте направили днес, за да помогнете на някого?

2. Как да изградите своите цели и чувството за призвание

В подготовката на учениците да открият или създадат чувството си за призвание, те трябва да бъдат насърчавани

	да помислят какви биха могли да бъдат целите им. Тези цели ще повлияят на крайния резултат, докато те се стремят да ги постигнат. Следвайте поредицата от стъпки, за да помогнете на младите учащи се да развият собствените си цели: А. Обмисляне и избор на голяма цел Кажете на учениците да помислят за неща, които искат да постигнат. Тези цели трябва да бъдат постижими, но не и прекалено лесни. За да ги вдъхновите, помолете ги да помислят за настоящото си положение или за хобитата си и да преценят какъв напредък биха искали да постигнат. В училище могат да се стремят да завършат годината с по-добри оценки, могат да започнат ново хоби, или да станат по-добри в сегашното. Б. Как ще постигнат целта? След като учениците са поставили идеалните си цели, те ще трябва да създадат план за постигането им. На този уебсайт ще намерите редица чудесни планове за постигане на цели, които можете да изтеглите и да разпечатате за учениците, или да ги редактирате заедно на компютър! Учениците трябва само да следват указанията. https://www.dailyteachingtools.com/free-graphic-organizers-s.html А може да ползвате предоставения по-долу работен лист SMART Goal. 3. Споделете и разкажете! След като учениците са попълнили и създали своите планове за целите, помолете ги да споделят с класа какви са техните цели и как възнамеряват да ги постигнат. Това не само може да вдъхнови другите ученици за идеи, които може би са забравили, но е и важно да децата да произнесат целта си на глас, тъй като споделянето на собствените цели може да ги насърчи да ги постигнат, а останалите ученици също да бъдат мотивирани. След като учениците са споделили идеите си, вече е време да поработят върху тях! Кажете им да занесат плановете си вкъщи и да ги поставят там, където ще ги виждат всеки ден, например на кухненския шкаф или на хладилника. Така децата ще могат да си припомнят целите и решителността си за призвание!
Свързани житейски умения	○ социални умения (активно слушане, работа в екип, сътрудничество, вземане на участие) ○ комуникативни умения ○ критично мислене ○ креативно мислене ○ саморефлексия ○ разрешаване на проблем ○ самоуправление

	○ самосъзнание
Методи на преподаване	○ ИКТ-инструменти (видеоклипове в YouTube, Google Jamboard, ресурси за онлайн шаблони) ○ Дискусионни групи ○ Проекти, базирани на писане и дизайн ○ Съвместно обучение
Необходими ресурси	○ Химикалки ○ Хартия ○ Jamboard ○ Интернет връзка за достъп до ИКТ-инструменти и ресурси ○ Цифрови устройства за достъп до ИКТ-инструменти и ресурси ○ Тонколони за видеоклипове
Материали за раздаване	○ Работен лист „Моите лични ценности “ ○ Работен лист „SMART Goal “
Продължителност	45 минути

Работен лист „Моите лични ценности “

На този лист определете колко са важни различните неща за вас. Осъзнаването на тяхната важност може да ви помогне да разберете какво е вашето чувство за предназначение и кои области бихте искали да подобрите!

Попълнете полетата отляво надясно, според това колко важни са за вас. Ако не е важно, оставете полето празно, ако е малко важно попълнете едно поле, ако е важно попълнете две полета и ако е наистина важно за вас попълнете три полета!

■■■ = наистина важно ■■□ = важно ■□□ = малко важно □□□ = не е важно

Да се справям добре в училище				
Да бъда добър в спорта				
Да бъда добър приятел				
Да мога да говоря добре пред публика				
Да бъда приятен човек				
Да бъда почтителен				
Да бъда добър в мечтаната ми работа				
Да бъда услужлив				
Да различавам обкръжаващата среда				
Да се грижа за семейството си				
Да бъда страхотен в изкуството или занаятите				
Да правя открития и изследвания				
Да бъда богат и известен когато стана възрастен				

SMART Goal Worksheet / Работен лист за целите SMART

S – Specific (определяне) Каква е вашата цел?	
M – Measurable (измеримост) Как можете да проследите целта си?	
A – Attainable (достижимост) Реална ли е целта ви?	
R – Relevant (съответствие) Способни ли сте да постигнете целта си?	
T – Time (време) Дайте си краен срок	

Модул 2	
Заглавие	**Социално благосъстояние**
Описание	Този модул се отнася за важността на социалното благосъстояние и воденето на здравословен дигитален живот. Уменията за комуникация и създаването на междуличностни отношения са от важно значение за ефективното споделяне на мисли, желания и нужди. Хората все повече участват в разнообразни социални взаимодействия и поддържат лични и професионални контакти в реална и виртуална среда. В мултикултурен свят често се налага да общуваме с хора, които имат различен произход и ценности, и за това емпатията, приемането и уважението са основните градивни елементи за поддържане на здрави и удовлетворяващи отношения. Границите също представляват съществена част при комуникацията, тъй като често могат да се получат злоупотреби, особено в дигитална среда (например тормоз в интернет, онлайн насилие, агресия и виктимизация). Трите урока, включени в модул 2, са: 1. Умения за междуличностно общуване 2. Разнообразие и здравословни взаимоотношения 3. Нарушаване на границите
Цел	След завършване на трите урока, включени в модул 2, учениците ще могат: Знания ○ Да осъзнаят междуличностните умения и техния принос за изграждане на здравословни отношения ○ Да разберат ролята на вербалната комуникация и правилното използване на езика във виртуалната комуникация ○ Да се запознаят с невербалната комуникация ○ Да разберат разликата между официална и неформална комуникация ○ Да определят как правилно да използват дигиталните инструменти за улесняване на процеса на комуникация ○ Да разберат значението на разнообразието и приобщаването във взаимоотношенията ○ Да придобият знания за различния произход и ценности ○ Да разпознават най-добрите практики и подходящите начини на поведение, като зачитат социалното приобщаване и

	разнообразието ○ Да се научат да използват приобщаващ език и уважение в комуникацията ○ Да познават различните видове граници ○ Да научат как да съобщават за техните граници ○ Да разпознават границите на другите хора ○ Да познават стратегиите за справяне при проблеми Умения ○ Да придобият ефективни комуникативни умения ○ Да показват умения за междуличностна комуникация ○ Да използват дигитални инструменти по подходящ начин в различни ситуации на комуникиране ○ Да се изразяват ясно в официални и неформални ситуации на комуникация, както онлайн, така и офлайн ○ Да възприемат различни обстоятелства и мнения ○ Да се ангажират с подходящо поведение в отношенията ○ Да се поставят на мястото на другите ○ Да определят своите ценности и граници ○ Да разпознават и да се справят с нарушенията на границите в ролевите игри ○ Да установяват здравословни граници в отношенията си с другите Отношение ○ Да усвоят подходящи отношения за междуличностна комуникация ○ Да използват дигитални технологии в различни ситуации на комуникация по подходящ начин ○ Да контролират собствената си нагласа за невербална комуникация ○ Да ценят и приемат разнообразието ○ Да изграждат здравословни отношения ○ Да развиват емпатия ○ Да възприемат положителни стратегии за общуване с другите ○ Да се справят с пречките в отношенията ○ Да защитават личните си граници и да уважават границите на другите
Свързани житейски умения	○ социални умения ○ самоувереност ○ вземане на решения ○ разрешаване на проблеми

	○ ефективни комуникативни умения ○ емоционална интелигентност ○ креативност и творческо мислене ○ критично мислене ○ саморефлексия и самосъзнание ○ самоконтрол ○ устойчивост
Степен на образование	Начално
Класове	От 1-ви до 6-ти, възраст от 6 до 12 години
Времеви график	3 урока, всеки по 45 минути
Необходими ресурси	○ ИТ-инструменти (PowerPoint, Google - Търсене/Jamboard/Слайдове, Prezi, YouTube, Mentimeter.com, kialo-edu.com, Kahoot) ○ Интернет връзка за достъп до ИТ-инструменти и ресурси ○ Цифрови устройства за достъп (таблети, смартфони, компютри) ○ Проектор (по желание) ○ Хартия за чертане/Дъска за тебешир/Бяла дъска ○ Цветни маркери ○ Хартия ○ Химикалки ○ Ножици ○ Обръчи ○ Разпечатки (шаблони/работни листове)
Оценяване	1. Моля, оценете придобитите умения на учениците, като използвате следната скала от 1 (никак) до 4 (да, напълно): https://www.history-tourist.com/ …. Умения за самоувереност (например осъзнаване на силните и слабите си страни, вяра в себе си, убедителна комуникация) …. Умения за вземане на решения (например способност за идентифициране на проблем и за

	намиране на възможни решения) …. Социални умения (например споделяне, сътрудничество, емпатия, работа в екип) …. Комуникативни умения (например активно слушане, ефективна комуникация) …. Умения за решаване на проблеми (например разрешаване на конфликти) …. Умения за творческо мислене …. Умения за критично мислене …. Умения за саморефлексия / самосъзнание …. Умения за самоуправление / саморегулиране Области за усъвършенстване на учениците: …… …… …… …… …… 2. Като използвате скалата от 1 (никак) до 4 (да, напълно), моля, оценете също и модула за социално благополучие, по отношение на: …. Яснота …. Полза …. Разпределение на времето …. Удобство за учениците …. Използване на ИТ-инструменти и ресурси …. Използване на подходящи и разнообразни методологии …. Постигане на учебни цели Предложения за подобряване на материалите: …… …… …… …… ……

Урок 1	
Заглавие	**Умения за междуличностно общуване**
Описание	Уменията за междуличностно общуване са от основно значение за ефективното изразяване на мисли, желания и нужди. Децата все по-често участват в смесени комуникационни ситуации, съчетаващи, както реална, така и онлайн среда. Цифровите технологии позволяват на децата да се свързват и да взаимодействат с други хора, да представят и изразяват мнението си по различни начини. Уменията за междуличностно общуване са необходими на децата, за да се научат да участват в ефективно, безопасно и уважително общуване както онлайн, така и в реална среда.
Цели	„Умения за междуличностно общуване“ е първи урок от модула "Социално благополучие". Целта на този урок е да насърчи уменията за междуличностно общуване на децата, като ги научи да: o разбират основните концепции за ефективно междуличностно общуване o разпознават правилното използване на различните цифрови инструменти за комуникация o изразяват мнението си по безопасен и уважителен начин o използват техники за активно слушане и да имат положително отношение, когато общуват с други хора
Резултати от обучението и очаквани компетенции	Знания ○ Познават различните междуличностни умения (например емпатия/съчувствие, грижа, доверие, уважение, приемане, толерантност и т.н.) и признават приноса им за изграждане на пълноценни взаимоотношения. ○ Разбират ролята на вербалната комуникация и правилното използване на езика в онлайн комуникацията (напр. лошата употреба на пунктуация, неспазването на граматични правила, грешките и съкращенията като източник на недоразумения) ○ Разбират ролята на невербалната комуникация (напр. тон на гласа, жестове, зрителен контакт, умения за активно слушане) ○ Разбират разликата между официална и неофициална комуникация ○ Определят как да се използват правилно цифровите инструменти, за да се улесни процеса на комуникация (напр. знаят кога и как да използват социалните медии/ системи за видеоконференциите/чат системи и VoIP/телефония през интернет в ежедневието си) Умения ○ Могат да използват на практика умения за ефективна

	комуникация ○ Демонстрират умения за междуличностно общуване ○ Могат да използват цифрови инструменти в различни комуникационни ситуации по подходящ начин ○ Могат да се изразяват ясно в ситуации на официална и неофициална комуникация, както в онлайн, така и в реална среда Нагласи ○ Да прилагат ефективни умения за междуличностно общуване ○ Да умеят да използват цифровите технологии в различни комуникационни ситуации по подходящ начин ○ Да контролират собственото си отношение при невербалната комуникация
Учебни дейности	1. А. Въведение в темата за комуникацията: Счупен телефон (на английски език играта е известна като китайски шепот/ Chinese Whispers) Накарайте всички деца да образуват кръг и ги помолете да си прошушнат на ухо едно на друго определено съобщение (изберете подходящо съобщение, като се съобразите с възрастта на учениците, с конкретен предмет или на какъв език да бъде съобщението). Последното дете в редицата трябва да каже на глас какво е съобщението, което е получило. Можете да повторите играта няколко пъти, като използвате съобщение на чужд език или да включите непознати думи или научни термини (или специфични знания по конкретен училищен предмет), може да използвате дълго изречение или да е набор от няколко думи без значение между тях. След като приключите играта, помолете децата да обсъдят: ○ Кои умения са важни в процеса на общуване? ○ Какво могат да направят, за да предадат съобщението правилно? ○ Какво ще стане ако съобщението е написано на листче? След това представете концепцията за комуникационния процес: че трябва да има двама участника – изпращач на съобщението и получател, съобщение (цел на комуникацията) и средство (начин на осъществяване). Помолете ги да идентифицират тези елементи в играта. В. Игра "Разкажи ми без думи" о Помолете учениците да нарисуват лице, което да изразява определена емоция, например: щастие, скука, разсеяност, болка, любов, тъга, интерес, радост, колебание, благодарност, замисленост, гняв, страх, питане и т.н. Можете да разпределите учениците по жребий, по групи или по друг

принцип.

о Съберете рисунките и като ги показвате последователно, помолете някое дете да каже подходящо на емоцията просто изречение (например: "Как се чувстваш?", "Можеш ли да ми помогнеш?", "Харесвам пица!"), като покаже същата емоция като на рисунката. Помолете учениците да аплодират всяка интерпретация!

о Помолете учениците да намерят подходящи емотикони и да обсъдят доколко добре могат да предадат същия смисъл на съобщението от играта, но този път в онлайн комуникация.

С. Помолете учениците да потърсят в интернет някои известни картини, като например: Крясъкът - Едвард Мунк, Балът на Мулен де ла Галет - Огюст Реноар, Целувката - Густав Климт, или други картини на известни световни или национални художници (за предпочитане картини, изобразяващи хора, емоции, отношения).

о Помолете учениците да обсъдят как картините и рисунките предават послания и настроение. Как хората на картините изразяват емоции чрез стойката, жестовете, мимиките на лицето? Какво е значението на невербалната комуникация?

о Помолете учениците да обсъдят как комуникацията онлайн е различна от комуникацията в реална ситуация и как това, че не виждате лицето на другия човек, може да повлияе на комуникацията.

о Как могат да бъдат разбрани погрешно онлайн съобщенията, когато не можем да разберем тона на другия човек?

1. Езикова комуникация

А. Покажете на учениците съобщение с езикови грешки. То може да бъде публично съобщение (напр. на етикет, публична реклама, обява) или частно съобщение (напр. имейл, кратко съобщение/ чат, коментар на потребител, публикация в блог или друго), на родния ви език или на чужд език. Организирайте дискусия:

о Какво мислят за съобщението?

о Съобщението звучи ли авторитетно, сериозно, професионално? Какво е смешното в него и защо?

о Какво е влиянието на грешките върху крайния смисъл или впечатлението, което оставя съобщението?

о Защо е важно да се пише грамотно в електронна среда?

о Покажете на учениците няколко онлайн съобщения и ги

	помолете да гласуват в онлайн анкета дали съдържанието е интересно, манипулативно, неучтиво, хумористично, саркастично и т.н. (за гласуването можете да използвате онлайн инструменти като mentimeter.com). B. Ролева игра: Сценарии за комуникация Опишете няколко комуникационни сценария на отделни листа и поканете учениците в групи по трима да изтеглят лист на случаен принцип. Помолете ги да разиграят ситуациите, като: o изберат подходящо средство за комуникация (онлайн, офлайн) o разпределят ролите (т.е. инициатор на комуникацията, получател и наблюдател/презентатор) o съставят текстовете на съобщенията, които да определят процеса на комуникация (напр. диалог, телефонна комуникация, размяна на чат съобщения или на мейли, SMS или други) o Наблюдателят записва какво се е случило по време на сценария, какво се е получило добре и какво не по време на взаимодействието и представя работата на групата. Някои възможни идеи за сценарии: o Директорът на училището моли родител да дойде в училището, защото ученикът е счупил прозорец o Ученик кани други ученици на парти за рожден ден o Група ученици се организират да отидат в зоологическата градина в неделя o Учител информира родителите за следващото посещение на Историческия музей или за пътуването на учениците до друг град o Ученик трябва да поиска помощ за неработещо електронно устройство в магазина C. Помолете учениците, които са в ролята на наблюдатели във всяка група, да направят презентация, като използват цифрови инструменти като MS PowerPoint, Google Slides, Prezi или други, за да представят ролевата ситуация. Представянето може да следва някаква примерна структура, например представяне на сценариите, какво се е получило и какво не в междуличностното общуване в реализирания сценарий. o Помолете децата да оценят презентацията и работата по групи. Какви са били ситуациите на формално и неформално

общуване?

о Как се разграничават езиковите средства, речта, както и използваните средства за комуникация, когато става въпрос за официална и неофициална ситуации?

о Помолете учениците да оценят качествените характеристики на ефективното общуване (напр. ясно послание, уважение, съпричастност).

1. Използване на цифрови инструменти за комуникация

А. Дискусия в класа: кои са любимите програми или приложения за комуникация на вашите ученици? Защо? Направете списък на дъската и запишете плюсовете и минусите за всяка програма и инструмент. Като алтернатива можете да използвате онлайн инструменти като https://www.kialo-edu.com/, като помолите учениците да попълнят плюсовете и минусите онлайн.

о Какви са особеностите по отношение на предаваните съобщения (текст/къс, дълъг, професионален/, снимки, видеоклипове и т.н.)?

о Какво е тяхното правилно използване?

о Какво могат да препоръчат учениците като добри и лоши практики?

В. Обобщение:

о Как могат да се изберат подходящи цифрови средства и инструменти за комуникация при предаване на конкретно съобщение (напр. съобщение до останалите съученици в класа? до баба и дядо? до приятел в друг град?)

о Кои са основните въпроси, свързани с процеса на междуличностна комуникация онлайн? (напр. недоразумения, липса на невербална комуникация като мимики, жестове и изражения, различни стилове на общуване и др.)

о Какви са приликите и разликите между онлайн и офлайн общуването?

С. Какви са възможните проблеми при използването на цифрови инструменти за комуникация? Направете списък и поканете учениците да споделят истории или примери.

о Проблеми с безопасността. Кой е от другата страна на връзката? Кой може да види съобщението?

о Какво можем да правим, споделяме и публикуваме в интернет?

о Какви могат да бъдат последствията за нас и за другите от

	различни уж „забавни“ публикации/снимки/съобщения в интернет? о Какво никога не трябва да правим в интернет? о Какво представлява личната информация и защо е важно да пазим не само нашата, но и на нашите близки и приятели? о Каква е ролята на паролите? Защо трябва да са лични и да не ги споделяме с никого? о Какво да правим в случай на проблеми с общуването в интернет - как да намерим помощ и каква е ролята на различните организации за закрила на детето? Вижте няколко съвета за безопасен интернет (Приложение 1) Забележка: Намерете информация за организациите в България, които предоставят насоки за безопасен интернет и подкрепа при проблеми и злоупотреби и напишете на видно място данните им за контакт.
Свързани житейски умения	○ социални умения (напр. активно слушане, ефективна комуникация, споделяне, сътрудничество, съпричастност) ○ решаване на проблеми (т.е. разрешаване на конфликти) ○ самоосъзнаване ○ самоконтрол ○ творческо мислене ○ критично мислене ○ устойчивост
Методи на преподаване	○ Използване на ИКТ инструменти (PowerPoint, Google Slides, Prezi, търсене в Google, Mentimeter.com, kialo-edu.com) ○ Игрово обучение ○ Използване на проекти и изкуство ○ Дискусионни групи ○ Ролеви игри ○ Учене в сътрудничество ○ Учене чрез преживяване
Необходими ресурси	○ Маркери за оцветяване ○ Бяла дъска ○ хартия ○ Химикалки ○ Интернет връзка за достъп до ИКТ инструменти и ресурси ○ Цифрови устройства за достъп до инструментите и ресурсите на ИКТ
Материали за раздаване	–
Продължителност	45 минути

Приложение 1: Съвети за безопасен интернет

1. Никога не давайте лична информация на човек, когото сте срещнали в Интернет, включително чрез чат, страници в социалните медии, онлайн игри, приложения - защото не можете да сте сигурни за какво ще се използва тази информация от лицето, на което я предоставяте.

2. Не предоставяйте лична информация за членовете на вашето семейство, съученици и/или приятели. Никога не давайте телефонния си номер, адреса си или училището, в което учите.

3. Не споделяйте (изпращайте) ваши снимки или снимки на членовете на вашето семейство, съученици и/или приятели, защото те могат да се използват за всякакви цели без ваше съгласие.

4. Запомнете, че в интернет трябва да се отнасяте към всеки като към непознат и не трябва да се доверявате на всички, защото дори и да мислите, че пишете на някой, когото познавате, неговата самоличност може да бъде използвана от друго лице (онлайн кражба на самоличност).

5. Никога не се съгласявайте на среща, уговорена в чата, или по какъвто и да е друг начин в интернет, а ако е наистина необходимо, не забравяйте да уведомите родителите си! Ако решите да отидете, не отивайте на срещата сами, най-добре е да бъдете придружени от родителите си!

6. Ако попаднете на текст или съобщение, в чата или в уебсайт, което ви обижда, шокира или смущава по какъвто и да е начин, незабавно го покажете на родителите си, не продължавайте да чатите или да използвате приложението.

7. Не правете нищо, което може да навреди на вас, на други хора, на вашия компютър или на компютрите на други хора. Винаги казвайте на родителите си какви сайтове посещавате, с кого разговаряте, какви файлове и материали възнамерявате да изтеглите от интернет. Попитайте ги дали е безопасно.

8. Кажете на родителите си, ако получите имейл или съобщение от някой, когото не познавате. Не отваряйте имейла или съобщението, преди да се консултирате с родителите си. Често това са съобщения, които съдържат вирус и могат да навредят на вашия компютър, таблет или телефон.

9. Помнете, че в интернет хората могат да създават фалшиви профили и да се представят за някой, когото не са.

10. Когато създавате парола, опитайте се да направите възможно най-трудно някой друг да я познае. Никога не използвайте вашите или имената на други членове на семейството, телефонни номера, псевдоними, дата на раждане, ПИН-кодове и т.н. За различни програми и сайтове използвайте различни пароли, за да защитите другите си акаунти, ако една парола бъде открадната. Когато създавате парола, добре е да използвате главни и малки букви, да включите няколко числа, а също и специални знаци, когато системата, в която влизате, ви позволява да го направите, като например - + ; ” и т.н. Никога не използвайте парола, която е същата като вашето потребителско име.

В допълнение, изгледайте този видеоклип (можете да го споделите и с учениците си): https://www.youtube.com/watch?v=PtfEnh0gbbU

Урок 2	
Заглавие	**Разнообразие и здравословни взаимоотношения**
Описание	Този урок има за цел да представи концепциите за разнообразие и здравословни взаимоотношения. Децата трябва да разберат, че хората могат да се отличават и да си приличат с останалите по много начини. Например, хората могат да имат различен произход и ценности, различен пол, националност, религия, цвят на косата/очите/кожата или други. Въпреки това, всеки трябва да проявява съпричастност, приемане и уважение към другите, тъй като това е фундаментално за поддържане на здрави и удовлетворяващи взаимоотношения както в реална, така и в онлайн среда.
Цели	„Разнообразие и здравословни взаимоотношения“ е вторият урок от модула "Социално благополучие". Целта на този урок е да задълбочи разбирането на децата за многообразието и да насърчи способността им да изграждат здравословни взаимоотношения, като ги научи: o да осъзнават различните нива на многообразие (напр. етническа принадлежност, възраст, пол, физически способности, убеждения и др.) o да разпознават уникалността на всеки човек o да се научат да уважават различните хора и мнения o да разбират основните компоненти на здравословните взаимоотношения o да имат положителни нагласи към многообразието и приобщаването
Резултати от обучението и очаквани компетенции	Знания o Разбират значението на разнообразието и приобщаването във взаимоотношенията o Разбират измеренията на различния произход и ценности o Разпознават добрите практики и подходящите начини на поведение, като зачитат социалното включване и многообразието o Познават характеристиките на уважителната комуникация и приобщаващия език Умения o Приемат различния произход и мнения (напр. лични предпочитания, цели и др.) o Участват в изграждането на смислени отношения и поведение (напр. диалог, открита комуникация, даване и получаване на подкрепа) o Могат да се поставят на мястото на другите хора Нагласи o Ценят и приемат разнообразието o Изграждат здравословни взаимоотношения o Развиват съчувствие и емпатия

	o Приемат положителни стратегии за общуване с другите
Учебни дейности	1. А. Въведение по темата за разнообразието: "Намери някой, който" Това е популярна игра, която се използва за запознаване и разчупване на леда. Можете да намерите или да адаптирате шаблон за разпечатване от интернет, както в примера по-долу (фигура 1). Можете да подготвите собствен шаблон с други въпроси, за да сте сигурни, че всеки в класа може да се постави в няколко групи. Помолете учениците да сформират групи по сходство. Всеки ученик може да участва в няколко групи. НАМЕРИ НЯКОЙ, КОЙТО... ? РОЖДЕНИЯТ МИ ДЕН Е ПРЕЗ АПРИЛ _____ / СПОРТУВАМ _____ / ИМАМ ДОМАШНО КУЧЕ _____ / НОСЯ ДЪНКИ _____ / ИМАМ СЕСТРА _____ ИМАМ КЪДРАВА КОСА _____ / АЗ СЪМ ЛЕВИЧАР _____ / ИМАМ СИНИ ОЧИ _____ / ИМЕТО МИ Е С 6 БУКВИ _____ / ИМАМ БАСЕЙН _____ ТРЕНИРАМ ХОДЕНЕ / БЯГАНЕ _____ / ЖИВЕЯ С ПОВЕЧЕ ОТ 4 ЧОВЕКА _____ / ХОДИЛ(А) СЪМ НА ПЛАЖ _____ / НЕ СЪМ РОДЕН(А) В ТОЗИ ЩАТ _____ / МОГА ДА СВИРЯ НА ИНСТРУМЕНТ _____ АЗ СЪМ НАЙ-ГОЛЯМОТО ДЕТЕ В СЕМЕЙСТВОТО _____ / НОСЯ СИНИ ДРЕХИ _____ / ИМЕТО МИ ЗАПОЧВА С Б _____ / ЖИВЕЯ В АПАРТАМЕНТ _____ / БИЛ(А) СЪМ НА КРУИЗ _____ ИМАМ АЙ-ФОН _____ / ИМАМ БЯЛА КОЛА _____ / ИМАМ ФЕЙСБУК _____ / БИЛ(А) СЪМ В ХАВАЙ _____ / ТАЗИ ГОДИНА БЯХ НА ЛАГЕР _____ *Фигура 1.* Примерен шаблон „Намери някой, който“. В. Помолете учениците да сформират групи като изберат някои от критериите в предното упражнение. Прожектирайте някое от следните кратки филмчета, свързани с темата за разнообразието и социалното включване. (Първото видео е по-подходящо за по-малки ученици, докато второто – за по-големи ученици. Можете да изберете и други кратки клипове в интернет.) https://www.youtube.com/watch?v=QXY5TyCUTlo https://www.youtube.com/watch?v=yu24PZIbkoY С. Организирайте дискусия и поканете учениците да дадат примери: ○ Как се чувстват хората, когато са изключени от някаква

социална група? (напр. самотни, че не са важни, че са странни, че не се вписват, че са „лоши“ и тн.)

- Как участието на хората в някаква група или групови дейности ги кара да се чувстват добре? (напр. като допринасят с нещо за общото, като споделят, като помагат на другите, като се чувстват важни за успеха на общото и др.)
- Как хората със специфични проблеми, (като в примера с видеото) могат да бъдат част от групата?

А. Нека всяка група избере един конкретен аспект на многообразието или социалното включване. За да обосноват избора си, ги помолете да обяснят какво означава за тях многообразието и социалното включване, като дадат подходящи примери.

В. Помолете учениците да разработят сценарий по групи за видеоклип по темата за социалното приобщаване и разнообразието. Нека изберат сюжет, герои, сцени, като могат да нарисуват или скицират на отделни листове няколко сцени (между 6 и 10 сцени).

Поканете учениците представят пред останалите идеите си за филмите и сцените. (Ако тази дейност е възложена като домашна работа, учениците могат да заснемат някои от сцените с цифрови инструменти - камери, телефони за изработване на сцените, създаване на видеоклип.)

С. След като всички групи са готови и представят темите или клиповете, можете да организирате дискусия относно техните идеи:

о Как тяхното идея/видео може да помогне на някого да се почувства по-добре?
о Как тяхната идея/видео може да помогне на някого да се отнася по-добре към другите?
о Как тяхната идея/видео може да помогне на някого да се държи с повече уважение към другите?

3. Създаване на приятелства и ангажиране в здравословни взаимоотношения

А. Организирайте дискусия в клас на тема как съобщенията и публикациите в интернет могат да бъдат обидни или нараняващи другите.

о Какво означава да се отнасяме с уважение към другите?
о Как езикът или конкретни думи могат да нараняват и да се помнят дълго време?
о Какво може да е обидно за другите? (напр. да не се позволи на момиче да играе футбол, като се предполага, че то няма да е добро в това, подигравки към глух човек за това, че използва жестомимичен език, да се правят

	предположения за етническата принадлежност на даден човек въз основа на цвета на кожата му, да се говори лошо за някого или да се изключва от участие някъде заради неговия пол, възраст, религия, националност и т.н.) о Как да се уверим, че думите, снимките или публикациите не са обидни? о Как да проявяваме уважение към хората, които са различни от нас? B. Сега помолете учениците да помислят за поведение, което може да насърчи пълноценните взаимоотношения с другите (напр. диалог, открита комуникация, даване и получаване на подкрепа). Как могат да се преодолеят предразсъдъците? Дали играта "Намери някой, който" им помогна да научат нещо повече за другите? C. Накрая помолете учениците да споделят какво мислят за приятелството: ○ Какво представлява приятелството за тях? Какво е истински приятел в 21 век? ○ Защо е важно да се сприятеляваме? ○ Кои са нещата, които ни карат да се чувстваме по-свързани с приятелите? ○ Защо приятелите са важни? ○ Какво могат да направят, за да си намерят повече приятели?
Свързани житейски умения	○ социални умения (напр. активно слушане, ефективна комуникация, споделяне, сътрудничество, съпричастност) ○ творчество ○ взимане на решения ○ емоционална интелигентност и съпричастност ○ себепознаване и самоосъзнаване ○ самоконтрол ○ творческо мислене ○ критично мислене ○ устойчивост
Методи на преподаване	○ ИКТ инструменти (видеоклипове в YouTube, търсене в Google) ○ Обучение чрез игри ○ Използване на проекти и изкуство ○ Дискусионни групи ○ Ролеви игри ○ Мозъчна атака ○ Учене в сътрудничество ○ Учене чрез преживяване
Необходими ресурси	○ Маркери за оцветяване ○ Бяла дъска ○ Хартия ○ Интернет връзка за достъп до ИКТ инструменти и ресурси ○ Цифрови устройства за достъп до ИКТ инструменти и ресурси

Материали за раздаване	○ Шаблон за играта “Намери някой, който ”
Продължителност	45 минути

Урок 3	
Заглавие	**Нарушения и граници**
Описание	Да се научим да поставяме граници - физически и емоционални - е важна част от израстването. От съществено значение е и за развитието на приятелства или всякакъв вид отношения, които са уважителни, подкрепящи и здравословни.
Цели	„Нарушения и граници“ е третият урок в модул „Социално благополучие“. Целта на този урок е да насърчи разбирането на децата за нарушенията в отношенията и способността им да установяват граници в тях, като се научат да: ○ Определят какво представляват границите и как те могат да поставят свои собствени такива ○ Идентифицират престъпления и нарушения във взаимоотношенията (например, виктимизация, тормоз, агресия, насилие) ○ Разпознават как границите допринасят в здравословните взаимоотношения ○ Обръщат внимание на важността на дигиталните граници ○ Разбират, че всеки от нас има различни граници
Резултати от обучението и очаквани компетенции	Знания ○ Разграничаване на различните видове граници ○ Да научат как да се свързват с техните граници ○ Разпознаване на границите на другите хора ○ Усвояване на стратегии за справяне Умения ○ Определяне на техните ценности и граници ○ Да разпознават и да се справят с нарушения в ролеви игри ○ Да поставят здравословни граници в отношенията си с другите Отношения ○ Изграждане на здравословни отношения ○ Управляване на нарушенията в отношенията ○ Защитаване на личните граници и уважение към границите на другите
Учебни дейности	1. Моите граници А. Какво е лична граница? Започнете с дейност за разчупване на леда „Космическият балон “, за да въведете темата на урока: използвайки обръч, накарайте децата да го държат около кръста си и след това да обикалят пространството, като гледат кога техните обръчи се сбутват. Това все едно е мястото, където да бъде нечий личен космически балон. Ако се приближат много, другият вероятно ще се почувства неудобно (уверете се, че обръчите

не са прекалено големи).

Ако дейностите лице в лице не са разрешени поради съображения за безопасност, можете вместо това да направите тестова игра с помощта на Kahoot и да я изпратите на учениците, следвайки тази идея: https://create.kahoot.it/share/boundaries/b81c529f-a3ac-415b-9dee-f8f57db6c2be

Попитайте учениците: Какво е лична граница?

Отбележете някои ключови понятия на дъската, (обикновена или интерактивна бяла дъска). В случай на дистанционно обучение, дейността може да се извърши с помощта на Google Jamboard.

Въз основа на техния принос разработете определение. Можете да използвате това определение като отправна точка: личните граници са насоки, правила или ограничения, които всеки от нас създава, за да определи кои са разумните, безопасни и допустими начини за поведение на другите хора около нас и как ще реагираме, когато някой излезе извън тези граници. Личните граници ви определят като личност. Те показват какво ще правите или няма да правите, какво харесвате и какво не, както и колко близо може да се приближи някой до вас. Границите са съществена част от живота, те помагат да се чувстваме в безопасност и са необходими за здравословното ни развитие.

Б. Нека да дадем няколко примера

Помолете учениците да споделят примери за лични граници (съберете поне десет примера). Докато учениците споделят своите примери за граници, запишете границите на лист хартия/дъска за тебешир/бяла дъска/Jamboard (в случай на дистанционно обучение).

Ако учениците не са споменали следните неща, добавете ги в графиката:

- Тормоз
- Възрастен член на семейството очаква прегръдка или целувка, а вие не го искате
- Изпращане на нежелани снимки
- Изпращане на "DM" (DM е съкращение от директно съобщение, което се изпраща чрез Instagram) на хора, които не познавате, за да ги тормозите

В. Познавайте границите си

Сега учениците ще работят индивидуално, като обмислят своите ценности и идеи. Ще им дадете копие от листа "Познаване на вашите граници" (вижте приложението по-долу). Помолете ги да отговорят на следните въпроси:

- Моите ценности са ...
- Какво позволявам?

- Какво позволявам, дори ако предпочитам да не го правя?
- Не ми харесва, когато хората ...

Накрая те ще изрежат квадратите.

2. Моите граници и другите: Как изразявам границите си?

А. Да съобщаваме границите си не е лесно. Важно е да развием комуникационни умения (като активно слушане) и социални умения (като емпатия), за да можем да споделяме и приемаме нуждите и гледните точки на другия.

Покажете на учениците този видеоклип от филма на Дисни "Отвътре навън" (който е лесно достъпен на националните езици):
https://www.youtube.com/watch?v=QT6FdhKriB8

След като изгледате видеото, започнете дебат в класа. Разделете дъската на две колони: отдясно напишете "Какво направи Радостта, за да помогне на Бинг Бонг?", а отляво - "Какво направи Тъгата, за да помогне на Бинг Бонг?"

Започнете дискусията и запишете какво казват учениците. Можете да зададете няколко въпроса, например: "Какво забелязахте във връзка с невербалния език?". Важно е учителите вече да са наясно докъде трябва да стигне дебата. Например стратегията на Джой е да отвлече вниманието на Бинг Бонг, тя се опитва да го разсмее, бърза, остава изправена, казва, че всичко ще бъде наред. От друга страна, Тъгата сяда до него, задава му въпроси, за да разбере по-добре какво преживява, дава му да разбере, че знае какво изпитва, гледа го, не подценява проблема му.

Накрая попитайте учениците кой подход е най-добър и го обсъдете.

Б. Развиването на умения за емпатията ще ни помогне да разбираме и уважаваме чувствата и границите на другия.

Как да накараме другите хора да разберат нашите лични граници? Кой е най-ефективният начин да го направим?

По-добре ще разгледате този въпрос по време на ролевата игра, но може би ще искате да представите някои примери за това как да поставяте граници по позитивен и конструктивен начин, например:

Като заявяваме своите желания, нужди и предпочитания:

- Харесва ми, Не ми харесва, Бих предпочел, Да, Не
- Предпочитам да не говоря за ... (това)

Като сме честни в това, което мислим/чувстваме:

- Разочарован съм, че...
- Боли ме, когато...

Чрез установяване на възможните последствия:

- Ако... отново се държиш така, ще трябва да...

- Ако не можеш да контролираш своите ... ще...
- Няма да правя това, защото това ме кара да се чувствам...

Като поставяте емоционални граници:

- Не желая да споря с вас.

Като приоритизираме нуждите и времето си:

- Съжалявам, претоварен съм, трябва ми малко време за...
- Този въпрос не е такъв, който мога да отхвърля веднага, без да …

3. Граници: Ролева игра

А. Разделете учениците на групи от по 2-3 души. Дайте им следните сценарии, за да разработят и моделират подходящ отговор. (Напомнете им да не нарушават никакви граници при създаването на сцената.) Обсъдете начините, по които реагират като група, и дайте положителна обратна връзка за направените добри избори.

Б. Разпечатайте и изрежете всеки сценарий. Изберете по един ученик от всяка група, който да избере сценарий на случаен принцип.

- Сценарий 1: Приятел (лице Б) разкрива тайната на лице А на друго лице, след като е обещало да не го прави. Какво прави лицето А?
- Сценарий 2: Някой (майка, баща, детегледачка, учители) чете дневника или текстовете ви без ваше разрешение. Какво правите вие?
- Сценарий 3: Лице А разговаря с лице Б, което постоянно го прекъсва докато говори. Какво прави лицето А?
- Сценарий 4: Лице А иска да прегърне или целуне лице Б, дори ако то не иска да бъде докосвано. Какво прави лицето Б?
- Сценарий 5: Ученик използва обиден и агресивен език в клас. Какво правите?
- Сценарий 6: Лице А заема книга на лице Б, което не иска да я върне. Какво прави лицето А?

В. Дайте време на всяка група да обсъди сценария и възможностите за здравословни граници. Насърчете всяка група да сподели опита си от ролевата игра с останалите групи.

Ако им дадете достатъчно време, учителите ще улеснят дебата, като подчертаят важността на разпознаването на неприемливото поведение - това, което противоречи на нашите ценности.

Напомнете на учениците, че трябва внимателно да избират с

	кого да общуват както в реалния живот, така и в дигиталния свят. Те трябва да избягват взаимодействието с негативни хора, да признаят, че хората могат да влияят на това как се чувстват. В такива ситуации е важно да се поставят здравословни граници. Не сме длъжни да понасяме или да усвояваме проекцията на негативност. Онлайн можем просто да откажем да последваме, да се „разприятелим “ или да блокираме някого. В реалния живот подходът CATCH ще ни помогне да определим границите си.
Свързани житейски умения	○ самочувствие ○ самосъзнание ○ активно слушане ○ емоционална интелигентност ○ вземане на решения ○ ефективна комуникация ○ емпатия ○ уважение ○ разрешаване на конфликти
Методи на преподаване	○ ИТ-инструменти (видео от YouTube, Google Jamboard, Kahoot) ○ Обучение чрез игри ○ Дискусионни групи ○ Индивидуално обмисляне ○ Ролеви игри ○ Мозъчна атака (брейнсторминг) ○ Учене в сътрудничество
Необходими ресурси	○ Интернет връзка за достъп до ИТ-инструментите и ресурсите ○ Цифрови устройства за достъп до ИТ-инструментите и ресурсите ○ Обръчи ○ Листове хартия ○ Химикалки ○ Ножици ○ Проектор (по избор) ○ Хартия за диаграми/дъска за тебешир/бяла дъска ○ Google Jamboard и Kahoot
Материали за раздаване	○ Лист „Познаване на вашите граници“
Продължителност	45 минути

Познаване на вашите граници

Моите ценности са

1.

2.

3.

4.

Какво позволявам

Какво позволявам, дори ако предпочитам да не го правя

Не ми харесва, когато хората

Модул 3	
Заглавие	**Дигитално благосъстояние**
Описание	Този модул е посветен на значението на дигиталното благосъстояние за воденето на здравословен дигитален живот. Прекарването на много време онлайн, обикновено в социални медии и игри, може да доведе до пристрастяване и често се свързва с редица вредни физически и емоционални последици, като проблеми със съня, безпокойство, нервност, изолация, страх от пропускане (FOMO) и лоши академични резултати. Освен това дебнещите онлайн опасности, като кибертормоз, агресивни коментари и фишинг могат допълнително да застрашат безопасността и благосъстоянието на учениците. По време на този модул учениците ще придобият знания по гореспоменатите теми, а също така ще научат как да се справят с подобни инциденти по подходящ начин, както и как да поддържат баланс между офлайн и онлайн живота си, с цел постигане на дигитално благосъстояние. Трите урока, включени в Модул 3 са: 1. Опасности и рискове онлайн 2. Предприемане на действия 3. Златни правила за здравословен дигитален живот
Цел	След приключване на трите урока, включени в Модул 3, учениците ще могат да: Знания ○ Определят свързаните понятия, използвани в модула ○ Придобият знания за последиците от прекомерното използване на дигиталните технологии ○ Идентифицират различните видове онлайн опасности и рискове ○ Разпознават подходящи и неподходящи онлайн дейности ○ Научат как да се справят с онлайн рисковете и опасностите ○ Определят начините, по които да избягват онлайн опасностите и рисковете и да се защитават онлайн ○ Научат повече за безопасното и балансирано използване на дигиталните медии ○ Осъзнават значението на здравословното поведение онлайн и офлайн Умения ○ Осъзнаване на негативните последици от прекомерната употреба на интернет

	○ Упражняване на умения за безопасност ○ Използване на умения за критично мислене, когато са онлайн ○ Предприемане на подходящи действия, когато са изложени на риск или са станали жертва на конкретни онлайн опасности ○ Обобщаване на уменията за безопасност, придобити в дигиталния свят ○ Да осъзнават колко време прекарват в дигиталните медии ○ Създаване на зонисвободни от екран, в ежедневието си ○ Безопасно и балансирано използване на социалните медии ○ Да упражняват златни правила за здравословен дигитален живот Нагласи ○ Развиване на необходими дигитални и житейски умения ○ Придобиване на здравословни навици офлайн и онлайн ○ Справяне с опасни онлайн ситуации ○ Постигане на дигитално благосъстояние ○ Поддържане на здравословен баланс между своя онлайн и офлайн живот
Свързани житейски умения	○ социални умения ○ самоувереност ○ вземане на решения ○ решаване на проблеми ○ разсъждаване ○ творческо мислене ○ критично мислене ○ самосъзнание ○ саморефлексия ○ групов размисъл ○ устойчивост
Степен на образование	Начално
Класове	От 1-ви до 6-ти, възраст от 6 до 12 години
Времеви график	3 урока, всеки по 45 минути
Необходими ресурси	○ ИКТ-инструменти (https://padlet.com/, https://miro.com/ , интерактивна дъска, www.menti.com , www.jumboard.com , https://kahoot.com/) ○ Интернет връзка за достъп до ИКТ-инструменти и ресурси ○ Дигитални устройства за достъп до ИКТ-инструменти и ресурси (таблети, смартфони, компютри) ○ Интерактивна дъска

Оценяване	1. Моля, оценете придобитите от учениците умения, като използвате следната скала от 1 (никак) до 4 (да, напълно): https://www.history-tourist.com/ .... Умения за самоувереност (напр. осъзнава своите силни и слаби страни, вярва в себе си, общува уверено) .... Умения за вземане на решения (напр. способност да идентифицира проблем и да работи за намиране на възможни решения) .... Социални умения (напр. споделяне, сътрудничество, емпатия, работа в екип) .... Умения за общуване (напр. активно слушане, ефективно общуване) .... Умения за решаване на проблеми (напр. разрешаване на конфликти) .... Умения за творческо мислене .... Умения за критично мислене .... Умения за саморефлексия/самоосъзнаване .... Умения за самоуправление/саморегулация Области за усъвършенстване на учениците: …… …… …… …… …… 2. Като използвате предишната скала от 1 (никак) до 4 (да, напълно), моля, оценете също така модула за дигитално благосъстояние по отношение на: .... Яснота .... Полезност .... Разпределение на времето .... Удобство за учениците .... Използване на ИКТ инструменти и ресурси

	.... Използване на подходящи и разнообразни методологии .... Постигане на целите на обучението Предложения за подобряване на материалите: …… …… …… …… ……

Урок 1	
Заглавие	**Онлайн опасности и рискове**
Описание	Прекалено многото време, прекарано онлайн, обикновено в социалните медии и игри, може да доведе до пристрастяване и често се свързва с редица вредни физически и емоционални последици, като проблеми със съня, безпокойство, нервност, изолация, страх от пропускане (FOMO) и лош успех в училище. Освен това, дебнещите онлайн опасности, като кибертормоз, агресивни коментари и фишинг, могат допълнително да застрашат безопасността и благосъстоянието на учениците.
Цели	„Онлайн опасности и рискове“ е първият урок от модула „Дигитално благосъстояние “. Целта на този урок е да повиши осведомеността на децата относно опасностите и рисковете в Интернет , като ги научи да: ○ Идентифицират различни видове онлайн опасности и рискове ○ Използват умения за критично мислене в интернет ○ Развият здравословни навици в Интернет
Резултати от обучението и очаквани компетенции	Знания ○ Определяне на свързани понятия, използвани в модула (напр. онлайн пристрастяване, FOMO, фишинг, кибертормоз и др.) ○ Придобиване на знания за последиците от прекомерната употреба на дигитални технологии (напр. проблеми със съня, въздействие върху паметта/вниманието, агресивни коментари, раздразнителност, изолация, чувство за изключване, безпокойство, нервност и др.) ○ Идентифициране на различни видове онлайн опасности и рискове (напр. кибертормоз, онлайн насилие, фишинг, публикуване на лична информация и др.) Умения ○ Осъзнаване на негативните последици от прекомерната употреба на интернет ○ Упражняване на умения за безопасност (напр. участие в безопасни дейности онлайн и избягване на опасни такива). ○ Използване на умения за критично мислене, когато са онлайн (напр. разбиране, че това, което виждат онлайн, може да не е истинско, фалшиви новини, нереалистични изображения и т.н.) Нагласи ○ Развиване на необходими дигитални и житейски умения ○ Придобиване на здравословни онлайн навици ○ Управление на опасни онлайн ситуации

	○ Постигане на дигитално благосъстояние
Учебни дейности	Първият урок от Модул 3 започва с мозъчна атака на тема „Онлайн опасности и рискове“. След това учениците се приканват да обмислят своя опит, а после да се съберат със съучениците си, за да разработят плакат по темата и да го представят. 1. Мозъчна атака / брейнсторминг на тема „Опасности и рискове онлайн“ [5 минути] Учениците са поканени да проведат мозъчна атака по темата в Padlet (https://padlet.com): „Опасности и рискове онлайн“. Помолете учениците да разсъждават индивидуално върху ежедневния си опит в интернет и да посочат онлайн опасности и рискове, с които могат да се сблъскат. От всеки ученик се изисква да посочи поне 3 риска в Padlet. 2. Осъзнаване на опасностите и рисковете онлайн [20 минути] А. След приключване на публикациите помолете учениците да направят самоанализ и да сравнят своите публикации с тези на съучениците си. Помолете ги да се съсредоточат върху следните два въпроса: ○ Има ли общи модели? ○ Има ли онлайн опасности, за които не знаят? Б. Помолете учениците да коментират публикациите на поне двама свои съученици. В. Поканете учениците да обмислят/коментират това упражнение: ○ Как открихте тази дейност? ○ Кое беше изненадващо за вас? ○ Имате ли общи преживявания? 3. Повишаване на осведомеността посредством разработването на плакат за 3-те най-важни онлайн опасности и рискове [20 минути] А. Учениците се събират в групи по 4 души и се опитват да синтезират данните от предишното упражнение (списъци от Padlet, индивидуални и групови коментари и работа в клас), за да направят първия вариант на плакат на тема "Трите най-важни опасности и рискове в интернет и начините за превенция". Плакатът трябва да участва в училищната кампания на тема "Опасности и рискове онлайн". На всяка група ще бъдат дадени 3 минути, за да изготви плакат в MIRO (https://miro.com) и да го представят пред съучениците си. Б. Учениците представят своите 3-минутни плакати в MIRO. В. След приключване на презентацията се провежда сесия за обратна връзка и дискусия, на която учениците ще обяснят своя избор, като подчертаят кои опасности са важни за тях и защо.

Свързани житейски умения	○ социални умения (напр. работа в екип, сътрудничество, активно слушане, ефективна комуникация, водене на преговори, споделяне, себеизразяване и др.) ○ вземане на решения ○ решаване на проблеми ○ разсъждаване ○ самосъзнание ○ самоувереност ○ творческо мислене ○ критично мислене ○ устойчивост
Методи на преподаване	○ Преподаване и учене, базирано на ИКТ ○ Проект, основан на изкуството ○ Мозъчна атака (брейнсторминг) ○ Учене в сътрудничество ○ Дискусионни групи ○ Съвместно създаване/ конструиране ○ Самостоятелна и групова рефлексия
Необходими ресурси	○ ИКТ инструменти (https://padlet.com/, https://miro.com/) ○ Интернет връзка за достъп до ИКТ инструментите и ресурсите ○ Дигитални устройства за достъп до ИКТ инструментите и ресурсите
Материали за раздаване	–
Продължителност	45 минути

Урок 2	
Заглавие	**Предприемане на действия**
Описание	След урок 1, в който учениците придобиха знания за онлайн рисковете и опасностите, които могат да застрашат тяхната безопасност и благосъстояние, в урок 2 учениците ще се научат как да се справят с трудни и неприятни инциденти онлайн и да предприемат подходящи действия, когато са изложени на риск или са станали жертва, като се защитават и гарантират своята дигитална безопасност (например разпознаване на подходящи и неподходящи онлайн дейности, нарушаване на мълчанието, докладване на инциденти, търсене на подкрепа и т.н.).
Цели	„Предприемане на действия“ е вторият урок от модула „Дигитално благосъстояние“. Целта на този урок е да насърчи способността на децата да се справят с трудни и неприятни ситуации онлайн, като ги научи да: ○ Разпознават подходящи и неподходящи онлайн действия ○ Предприемат подходящи действия, когато са изложени на риск или са станали жертва на насилие ○ Управляват опасни онлайн ситуации
Резултати от обучението и очаквани компетенции	Знания ○ Разпознаване на подходящи и неподходящи онлайн дейности ○ Справяне с онлайн рисковете и опасностите (напр. онлайн пристрастяване, FOMO, кибертормоз, онлайн насилие, фишинг, публикуване на лична информация и др.) ○ Определяне на начините, по които да избягват онлайн опасности и рискове и да се защитават онлайн (напр. нарушаване на мълчанието, докладване на инциденти, търсене на подкрепа и др.) Умения ○ Упражняване на умения за безопасност (напр. участие в безопасни дейности онлайн и избягване на опасни такива) ○ Предприемане на подходящи действия, когато са изложени на риск или са станали жертва на насилие (напр. нарушаване на мълчанието, докладване на инциденти, търсене на подкрепа) при конкретни онлайн опасности ○ Да обобщават уменията за безопасност, придобити в дигиталния свят Нагласи ○ Развиване на необходимите дигитални и житейски

	умения ○ Управление на опасни онлайн ситуации ○ Постигане на дигитално благосъстояние
Учебни дейности	Вторият урок от Модул 3 започва със споделяне от учениците на примери за онлайн опасности и предприемане на действия в съответните сценарии. След това те се включват в дейности, които им позволяват да определят, обсъждат и обмислят подходящи начини за предприемане на действия, когато са изложени на риск или са станали жертва на насилие онлайн. 1. Потенциални опасности и рискове онлайн [10 минути] А. Въведете темата на деня, като поканите учениците да споделят в класа примери или случаи, за които може да са чували, че някой е изправен пред онлайн опасност/риск или е станал жертва. Можете също така да им предоставите проучвания на реални случаи с деца, които са били въвлечени в рискови онлайн инциденти (напр. играта синия кит), които могат допълнително да подпомогнат дискусията. Б. Направете критиченанализ на споделените примери, инциденти или казуси, и накарайте учениците да обсъдят възможните приликии разлики между тях. В. Помолете учениците да помислят доколко лесно биха предприели действия при такива инциденти и защо. 2. Подходящи начини за предприемане на действия при конкретни онлайн опасности [25 минути] А. След горното въведение в темата на деня учениците трябва да работят по групи като използват сайта www.jumboard.com , за да запишат три подходящи начина за предприемане на действия, когато са изложени на онлайн риск/заплаха или са станали жертва. На всяка група се възлага различен онлайн риск/опасност (напр. фишинг, набеждаване, кибертормоз и т.н.) ,а на групите се дава определен срок за изпълнение на задачата. Б. Всички групи представят мини-презентация за подходящите за тях начини за предприемане на действия в зависимост от контекста. В. След всяка презентация учениците се приканват да направят самоанализ по следните въпроси, които вече са отбелязани на (интерактивната) дъска, за да могат всички да ги видят и да помислят върху тях, когато слушат резултатите на всяка група: ○ Подходящ ли е този начин на действие в контекста на дадения сценарий? ○ Може ли това да бъде подходящ начин за действие в контекста на всеки сценарий? 3. Подходящи начини за предприемане на действия при общи

	онлайн опасности [10 минути] А. Избройте на (интерактивната) дъска всички подходящи начини за предприемане на действия при онлайн рискове, при условие че всички ученици са съгласни, че те са подходящи, и поканете учениците да помислят по двойки върху следните въпроси: ○ Колко лесно или трудно е да използвате тези начини за действие? ○ Възможен ли е всеки от тези начини или е подходящ за всеки конкретен сценарий? Б. Учениците се приканват да работят в групи по 4 души и да напишат на www.menti.com 5 начина за действие при онлайн опасност. В. Учениците се приканват да коментират резултатите и се насърчават да споделят тези начини у дома и с приятели.
Свързани житейски умения	○ социални умения (напр. работа в екип, сътрудничество, активно слушане, ефективна комуникация, водене на преговори, споделяне, споделяне на знания и идеи, представяне, разглеждане и др.) ○ вземане на решения ○ решаване на проблеми ○ самосъзнание ○ саморефлексия ○ увереност в себе си ○ творческо мислене ○ критично мислене ○ устойчивост
Методи на преподаване	○ Преподаване и учене, базирано на ИКТ ○ Мозъчна атака (брейнсторминг) ○ Обучение, основано на предварителни знания ○ Учене в сътрудничество ○ Дискусионни групи ○ Съвместно създаване/конструиране ○ Самостоятелна и групова рефлексия
Необходими ресурси	○ ИКТ инструменти (интерактивна дъска, www.menti.com и www.jumboard.com) ○ Интерактивна дъска ○ Интернет връзка за достъп до ИКТ инструментите и ресурсите ○ Цифрови устройства за достъп до ИКТ инструментите и ресурсите
Материали за раздаване	–
Продължителност	45 минути

Урок 3	
Заглавие	**Златни правила за здравословен дигитален живот**
Описание	След урок 1, в който учениците получиха знания за онлайн рисковете и опасностите, които могат да застрашат тяхната безопасност и благосъстояние, и урок 2, в който научиха как да се справят с трудни и неприятни онлайн инциденти и да предприемат действия, когато са изложени на риск или са станали жертва, в урок 3 учениците ще научат как да поддържат баланс в живота си офлайн и онлайн, с цел постигане на дигитално благосъстояние.
Цели	"Златни правила за здравословен дигитален живот" е третият урок от модула "Дигитално благосъстояние". Целта на този урок е да насърчи дигиталното благосъстояние на децата, като ги научи да: ○ Признават важността на здравословното поведение онлайн и офлайн ○ Практикуват златни правила за здравословен дигитален живот ○ Поддържат здравословен баланс в живота си офлайн и онлайн
Резултати от обучението и очаквани компетенции	Знания ○ Да покажат знания за негативните последици от прекомерната употреба на интернет ○ Да се образоват относно безопасното и балансирано използване на дигиталните медии ○ Да осъзнават важността на здравословното поведение онлайн и офлайн Умения ○ Да осъзнаят колко време прекарват в дигиталните медии ○ Да създадат зони без екран в ежедневието си ○ Безопасно и балансирано използване на социалните медии ○ Практикуване на златни правила за здравословен дигитален живот Нагласи ○ Създадат здравословни офлайн и онлайн навици ○ Поддържат здравословен баланс между живота си онлайн и офлайн ○ Постигат дигитално благосъстояние
Учебни дейности	Третият урок от Модул 3 дава възможност на учениците да се съсредоточат върху своя онлайн и офлайн живот и да помислят как да го водят по по-балансиран начин. Учениците също така са призовани да обмислят и споделят своите собствени златни

дигитални правила за здравословен дигитален живот.

1. Времето, което прекарваме с дигиталните медии [15 минути]

А. Поканете учениците да влязат в сайта www.menti.com, след като им предоставите кода за влизане ги помолете да запишат отговорите си на следните въпроси:

- Колко време прекарахте в срещи с приятелите си тази седмица?
- Колко време прекарахте с мобилния си телефон тази седмица?
- Колко време спахте през тази седмица?

Б. След като всички ученици отговорят на зададените въпроси, отделете време да разгледате резултатите и да ги обсъдите в клас. Тематичните въпроси за дискусията могат да бъдат следните:

- Има ли общи модели?
- Какво е различното?
- Какво е важно за вас?
- Има ли някаква изненада?

В. Докато разглеждате резултатите и ги обсъждате, коментирайте колко лесно е да се придържаме към устройствата си за дълъг период от време и колко е важно да:

- Се осъзнава времето, което се прекарва в дигиталните медии
- Се напомня да се създават "зони без екран"
- Се поддържа баланс в живота онлайн и офлайн

2. Поддържане на баланс между офлайн и онлайн живота ни [10 минути]:

А. Попитайте учениците за нещата, които правят в реалния живот, като представите факта, че създаването на зони и часове, свободни от екрани в ежедневието и в дома е ефективен начин за поддържане на баланс между живота онлайн и офлайн и за насърчаване на здравословен онлайн начин на живот.

Б. Поканете учениците да се върнат на www.menti.com и поискайте да споделят възможно най-много здравословни онлайн навици.

В. Веднага след като всички ученици изпълнят задачата, разгледайте внимателно резултатите и ги прегледайте критично, като подчертаете важността на създаването на здравословни онлайн навици.

3. Златни правила за здравословен дигитален живот [20 минути]

А. Поканете учениците за участие в състезание, в което те решават тест Kahoot (https://kahoot.com/), като избират

	"Златни правила за чудесен дигитален живот". Помолете ги да изберат само "правилата", които са свързани със здравословното и безопасно използване на дигиталните медии. Примери: ○ Добър сън ○ Докладване за тормоз ○ Изнасяне на електронните устройства от стаята един час преди лягане ○ Използване на дигиталните медии 24 часа дигиталните си медии ○ Правене наефективни почивки от социалните медии ○ Предприемане на действия в случай на онлайн риск Поддържане на отношения с приятелите, както онлайн и така и в реалния свят лични отношения ○ След приключване на задачата обсъдете резултатите, като подчертаете, че е важно да се знае какво трябва и какво не трябва да се прави за здравословен дигитален живот. Б. Нека учениците да споделят в клас и други златни правила, възоснова на своя опит. В. Поканете учениците да работят индивидуално в www.padlet.com и да съставят списък със своите 5 златни правила за един чудесен дигитален живот, който да споделят с целия клас. Заключителна дейност: самоанализ Поканете учениците да помислят върху следното: ○ Изненада ли ви нещо в днешния урок? ○ Какво ще вземете със себе си от днешния урок? ○ Как този урок промени отношението ви и това, което знаете за постигане на баланс между дигиталния и реалния свят, как се чувствате по темата? ○ Уверени ли сте, че можете да постигнете вашето дигитално благосъстояние? ○ Как бихте могли да организирате днешния урок по различен начин и защо?
Свързани житейски умения	○ социални умения (напр. активно слушане, ефективна комуникация, споделяне, сътрудничество, емпатия) ○ саморефлексия и групова рефлексия ○ вземане на решения ○ решаване на проблеми ○ самоосъзнаване ○ самоувереност ○ устойчивост
Методи на преподаване	○ Преподаване и учене, базирано на ИКТ ○ обучение чрез игри ○ Дискусионни групи ○ Мозъчна атака (брейнсторминг)

	○ Учене в сътрудничество ○ Размисъл
Необходими ресурси	○ ИКТ инструменти (www.menti.com , https://kahoot.com/ , www.padlet.com) ○ Интернет връзка за достъп до ИКТ инструментите и ресурсите ○ Дигитални устройства за достъп до ИКТ инструментите и ресурсите
Материали за раздаване	–
Продължителност	45 минути