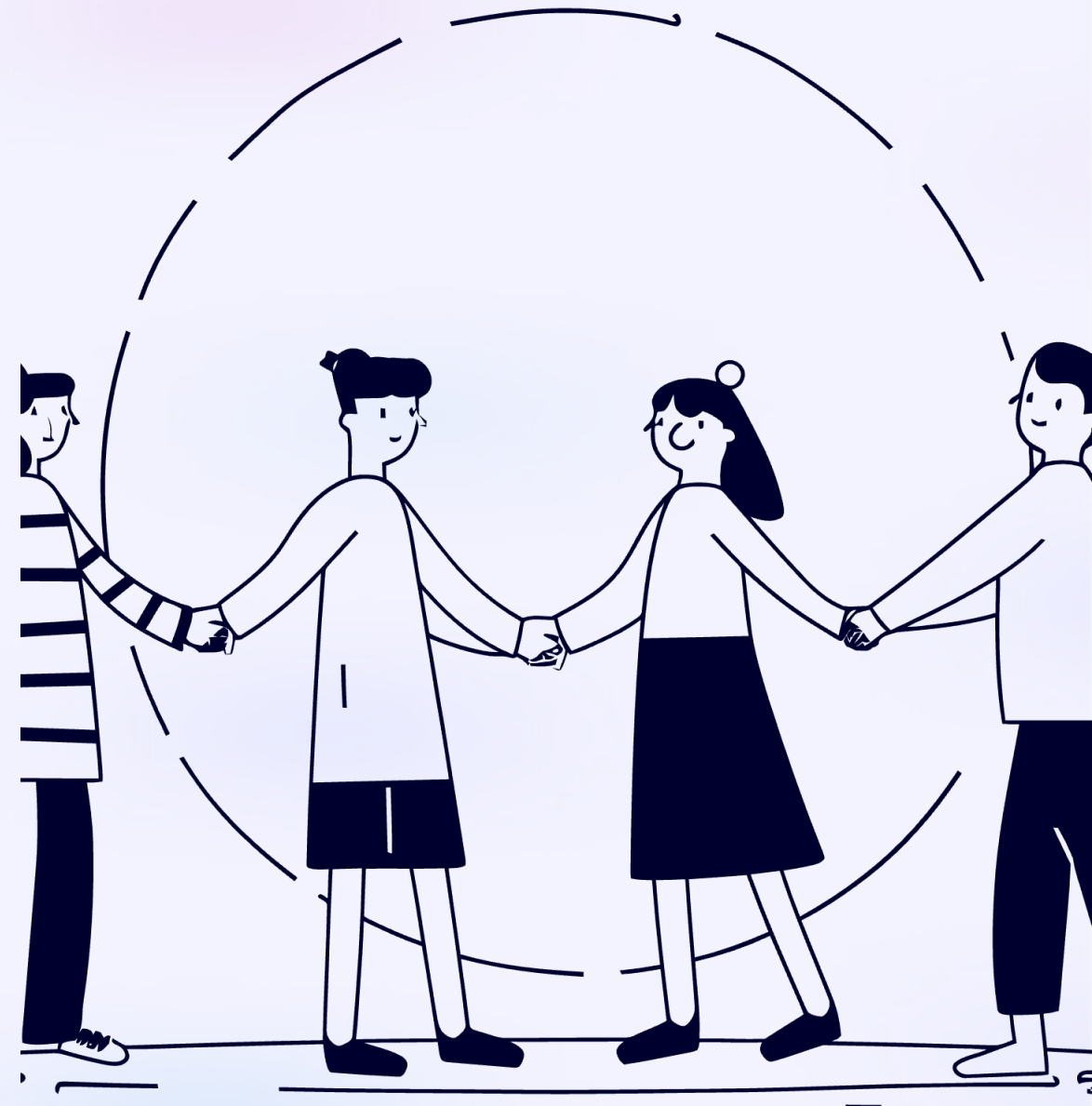


VRLINA - ZAHVALNOST

Dobrodošli na radionicu o zahvalnosti! Danas ćemo zajedno istražiti različite načine kako možemo izraziti zahvalnost sebi i drugima.

Vrlinama do zdravog razvoja učenika - Nacionalni ured HBK za katoličke škole

Prezentaciju pripremila: Josipa Baljkas Klisović



AKTIVNOST 1

Kako ja drugima (po)kažem „hvala“?

Vrijeme za kreativnost! Imate 15 minuta da na svoj jedinstven način izrazite kako pokazujete zahvalnost drugima.



Napiši sastav

Opiši svoje misli i osjećaje o zahvalnosti kroz pisanu riječ.



Stvori pjesmu

Izrazi zahvalnost kroz stihove i rime koje dolaze iz srca.



Likovno se izrazi

Nacrtaj ili naslikaj što zahvalnost znači tebi.



Budi kreativan

Odaberi bilo koji drugi način koji te inspirira!

Nakon što završite, svaki učenik će predstaviti svoj rad ostatku razreda. Budite spremni podijeliti svoju jedinstvenu perspektivu!

Vrijeme za prezentaciju

Sada je prilika da podijelite svoje kreativne radove s razredom. Svaki od vas ima nešto posebno za pokazati!

01

Predstavi svoj rad

Podijeli što si kreirao s razredom

02

Objasni svoju ideju

Reci nam zašto si odabrao baš taj način izražavanja

03

Slušaj druge

Uči iz perspektiva svojih kolega



AKTIVNOST 2

Stablo zahvalnosti

Vrijeme je da stvorimo naše zajedničko stablo zahvalnosti! Svaki od vas dobit će tri post-it papirića.

Vaš zadatak: Napišite tri stvari na kojima ste danas zahvalni. To mogu biti male ili velike stvari - sve je važno!

Nakon što napišete, dođite do ploče i zalijepite svoje papiriće na drvo kako biste stvorili prekrasnu krošnju punu zahvalnosti.





Što čini naše stablo posebnim?

Svaki list je važan

Vaše zahvalnosti čine naše stablo bogatim i punim života. Svaka misao doprinosi ljepoti cjeline.

Zajedno rastemo

Kao što drvo raste s vremenom, tako i naša zahvalnost jača kada je dijelimo s drugima.

Inspiracija za sve

Čitajući zahvalnosti drugih, možemo otkriti nove razloge za vlastitu zahvalnost.

Izazov zahvalnosti

Mjesec zahvalnosti je posebno vrijeme kada ćete svaki tjedan dobiti novi izazov koji trebate izvršiti. Ovo je prilika da zahvalnost pretvorite u svakodnevnu praksu!

Zahvali roditeljima na ukusnom ručku koji su pripremili za tebe

1

2

Zahvali najboljem prijatelju na podršci koju ti pruža

Zahvali učitelju koji te inspirira i pomaže ti učiti

3

4

Zahvali nekome tko te iznenadio svojom dobrotom

Na satu razrednika provjerit ćemo zajedno kako vam ide izvršavanje izazova i podijeliti iskustva!



Zašto je zahvalnost važna?



Poboljšava raspoloženje

Kada izražavamo zahvalnost, osjećamo se sretnije i pozitivnije. To pomaže našem mentalnom zdravlju.



Jača odnose

Zahvalnost produbljuje naše veze s drugima i stvara toplinu u odnosima s prijateljima i obitelji.



Potiče rast

Practiciranje zahvalnosti pomaže nam postati bolje osobe i cijeniti ljepotu u svakodnevnom životu.

Hvala vam na sudjelovanju!

