

WELLBEING KARTA

TEPLOMĚR POHODY

emoce · klima třídy



„Kde je dnes tvoje pohoda?“



ŠKOLA
PODPORUJÍCÍ
ZDRAVÍ

Jak na to

Učitel ukáže pomyslný „teploměr pohody“ (0 - 10) a zeptá se:
„Kde je dnes tvoje / vaše pohoda?“

Děti ukážou číslo prsty nebo si ho jen promyslí.

Další otázky:

- Kde je dnes tvoje zklamání / rozčilení?
- Kde je dnes tvoje energie?
- Co by ti dnes pomohlo posunout se o jedno číslo výš?
- Co cítíš, že tě posílá dolů?

Smysl:

Učí děti pojmenovat své emoce bez nutnosti sdílení detailů.

Tip pro učitele:

Vždy končíme aktivitu pozitivním poselstvím.