



Програма за преодоляване на емоционални дефицити сред децата от домовете на възраст между 7 и 12 години

Програмата е създадена в рамките на проект, осъществен от сдружение “Надежда за нас”, в периода Септември 2010 - Април 2011,
с подкрепата на Тръст за гражданско общество в Централна и Източна Европа и Институт „Отворено общество” - София



Тръст за гражданско общество в Централна и Източна Европа
Trust for Civil Society in Central & Eastern Europe



Модули - занимания	Функционално предназначение	Времетраене в минути
Начало на заниманието: - Йога за деца - Дихателни упражнения	Успокояване концентрация емоционално настройване	10- 15
Тест	Развиване на концентрацията, интелекта и паметта	15
Тема на деня	Развитие на интелекта Повишаване на информираността	20 - 30
Арт: Занимания или игри, свързани с практическата работа, обяснение, разбиране, вникване, отреагиране по темата, песни, танци	Развитие на творческото мислене И артистични способности	20 - 30
Приключване на заниманието:	Развеселяване и зареждане с положителни мисли; положителни утвърждения; консумация на свежи плодове	5

Ден 1: КОИ СЪМ АЗ?	Насочващо описание
<p>Представяне</p> <p>Запознаване на децата с екипа</p> <p>Загриващи към темата упражнения</p> <p>Дихателни упражнения</p>	<p>Съобщаване на темата за деня, представяне на програмата.</p> <p>Да се запознаем с топка: Всички участници в заниманието (деца и възрастни) застават в кръг и с подхвърляне на топка си казват името. Всички сме в кръг и стоим. Водещият взима топката и си казва името, след което подава на някое от децата, което казва името си и подава на друго дете и т.н. докато всички се представят.</p> <p>Препоръчително е да се работи в кръг или в шахматна позиция на възрастните и децата. Водещият обяснява бавно всички движения. Екипът и доброволците помагат на децата, за да изпълняват правилно упражненията.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Започва се с леко ходене в кръг, един зад друг. Следва една обиколка на пръсти и една на пети, една на външната част на краката и една на вътрешната. Всички застават на място и се обръщат към центъра на кръга. 2. Започва раздвижване на ръцете и рамената - първо няколко движения напред, след това няколко - назад. 3. Упражнение „клони на дърво”, Всички разперваме ръце настрани, леко нагоре (като отпусваме само китките и започваме да тръскаме китките лекичко (ръцете остават прави в лактите и всъщност се движат от рамото) Разтягаме се на ляво два пъти, после два пъти на дясно. 4. Упражнение вентилатор: ръцете се въртят последователно лява и дясна от рамото 5. Пружинираме свити в кръста, с главата надолу, с леко свити колене към земята (с леко опъване, колкото можем да стигнем) 6. Упражнение „планина”: опора на ръце и крака - повдигане на таза нагоре до образуване на форма на равнобедрен триъгълник 7. Упражнение „Ляв крак-дясна ръка” - за синхронизиране на лявото и дясното полукълбо. 8. Упражнение „Слънце” Всички заставаме в удобен стоеж, с леко разтворени крака. С вдишване бавно повдигаме ръцете си нагоре към Слънцето, протягаме пръстите си, изпълваме се максимално до стойка на пръсти с идеята да хванем Слънцето. Ръцете ни заемат заоблената форма на ореола му. Водещият обяснява, че сме хванали Слънцето, което е топло, обича ни, осветява ни, дава живот на всички и на нас. Издишаме. Започваме да движим Слънцето надолу. На нивото на корема спираме за малко, поглеждаме го отново, усещаме светлината и топлината, която струи от него. Дишаме равномерно. Протягаме бавно ръцете си, „държейки Слънцето” наляво, после надясно. Дишаме равномерно. Когато Слънцето е отново пред нас в ръцете ни, поемаме дъх и започваме да издишаме навреждайки се надолу. Поставяме внимателно Слънцето долу и бавно се

	<p>изправяме.</p> <p>9. Упражнение осморка - описване на знака на безкрайност с навеждане на тялото - допринася за енергийно укрепване на аурата .</p>
Тестове за концентрация, развиване на паметта:	При реализиране на програмата са използвани тестове за училищна готовност на СУ „Климент Охридски” и тестове от Училище на успеха на Румен Генков
<p>Тема на деня</p> <p>Кой съм аз, как изглеждам? Самопознание и самоусещане Познание за тялото Хората са различни</p>	<p>Водещият разказва за човешкото тяло, неговите части, важността и необходимостта от главните части и органи, колко е важно да се грижим за тях, различията при хората и т.н.</p> <p>Започва игра-дискусия с всеки от участниците (включително екип/доброволци):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ако трябва да продължим изречението „Аз съм...”, то би прозвучало така..... 2. Най-много в себе си харесвам защото 3. По какво се различавам от човекът до мен? Дължина, цвят на косата, цвят, форма на очите и т.н.
<p>Занимания и игри</p> <p>Занимание с огледало</p> <p>Себе си чрез рисунка</p>	<p>Всяко дете получава огледало с по-големи размери. Трябва да опише всяка част от лицето си. (наглед простото упражнение отнема поне 10 минути, тъй като повечето от децата не са се виждали в огледало или имат проблем да се погледнат в него)</p> <p>На децата се раздават водни бои за рисуване, с които трябва да нарисуват себе си като цвят, форма - така както всяко от децата се (въз)приема.</p>
Приключване на заниманието с гласно повтаряне на положителни самоутвърждения	<p>Всички отново застават в кръг, хващат се за ръце и отчетливо и високо повтарят:</p> <p>Аз се обичам! Аз съм красив! Аз обичам другите! Другите са красиви! Светът е хубав! Благодаря Ви!</p> <p>Консумация на мандарини</p>

В процеса на заниманието възрастните изпълняват упражненията с децата, помагат им, обгрижват ги, насърчават ги, галят ги и им обясняват колко са хубави и колко добро е това, което правят.

Ден 2: МЕЧТИТЕ И ЧОВЕШКОТО ВЪОБРАЖЕНИЕ	Описание
<p>Представяне</p> <p>Запознаване на децата с екипа</p> <p>Загриващи към темата упражнения</p> <p>Дихателни упражнения</p>	<p>Съобщаване на темата за деня, представяне на програмата.</p> <p>Да се запознаем с топка: Всички участници в заниманието (деца и възрастни) застават в кръг и с подхвърляне на топка си казват името. Всички сме в кръг и стоим. Водещия взима топката и си казва името, след което подава на някое от децата, което казва името си и подава на друго дете и т.н. докато всички се представят.</p> <p>Препоръчително е да се работи в кръг или в шахматна позиция на възрастните и децата. Водещият обяснява бавно всички движения. Екипът и доброволците помагат на децата, за да изпълняват правилно упражненията.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Започва се с леко ходене в кръг, един зад друг. Следва една обиколка на пръсти и една на пети, една на външната част на краката и една на вътрешната. Всички застават на място и се обръщат към центъра на кръга. 2. Започва раздвижване на ръцете и рамената - първо няколко движения напред, след това няколко - назад. 3. Упражнение „клони на дърво”, Всички разперваме ръце настрани, леко нагоре (като отпускаме само китките и започваме да тръскаме китките лекичко (ръцете остават прави в лактите и всъщност се движат от рамото) Разтягаме се на ляво два пъти, после два пъти на дясно. 4. Упражнение вентилатор: ръцете се въртят последователно лява и дясна от рамото 5. Пружинираме свити в кръста, с главата надолу, с леко свити колене към земята (с леко опъване, колкото можем да стигнем) 6. Упражнение „планина”: опора на ръце и крака - повдигане на таза нагоре до образуване на форма на равнобедрен триъгълник 7. Упражнение „Ляв крак-дясна ръка” - за синхронизиране на лявото и дясното полукълбо. 8. Упражнение „Слънце” <p>Всички заставаме в удобен стоеж, с леко разтворени крака. С вдишване бавно повдигаме ръцете си нагоре към Слънцето, протягаме пръстите си, изпъваме се максимално до стойка на пръсти с идеята да хванем Слънцето. Ръцете ни заемат заоблената форма на ореола му. Водещият обяснява, че сме хванали Слънцето, което е топло, обича ни, осветява ни, дава живот на всички и на нас. Издишаме. Започваме да движим Слънцето надолу. На нивото на корема спираме за малко, поглеждаме го отново, усещаме светлината и топлината, която струи от него. Дишаме равномерно. Протягаме бавно ръцете си, „държейки Слънцето” наляво, после надясно. Дишаме равномерно. Когато Слънцето е отново пред нас в ръцете ни, поемаме дъх и започваме да издишаме навеждайки се надолу. Поставяме внимателно Слънцето долу и бавно се изправяме.</p>

	9. Упражнение осморка - описване на знака на безкрайност с навеждане на тялото - допринася за енергийно укрепване на аурата .
Тестове за концентрация, развиване на паметта:	При реализиране на програмата са използвани тестове за училищна готовност на СУ „Климент Охридски” и тестове от Училище на успеха на Румен Генков
<p>Тема на деня</p> <p>Мечтите Мечтите и защо мечтаем? Какво са мечтите? Как да мечтаем? Човешкото въображение Към голяма група - мечти/реални цели Какъв искам да стана?</p>	<p>Водещият започва с обяснението, че ние виждаме нечии сбъднати мечти навсякъде около нас. Мечтателите са създатели на невероятни архитектурни обекти, технологии, излезли са в Космоса, открили са лекарства и др.</p> <p>Човек е толкова голям, колкото са големи мечтите му. Разговор с децата върху тази мисъл. Целта е да се разбере те как си я обясняват и до каква степен са запознати с мечтите и нейните функции.</p> <p>Дискусия с децата какво наричат мечта. Всеки ли мечтае? Каква е функцията на мечтата? Мечтата като мотив за развитие и промяна, стимул.</p> <p>Разликата между желанията и мечтите. Кое е по-силно?</p> <p>Въображението като основна градивна единица на мечтата. Реални и нереални мечти. Разлика между нереалната, приказно-илюзорната мечта и реалните постижими мечти.</p> <p><i>Прожектиране на PowerPoint презентация</i></p>
<p>Занимания и игри</p> <p>Мишлето ме погали по нослето</p> <p>Познай мечтата</p> <p>Да помечатем</p>	<p>Визуализация, която се прави от всички деца със затворени очи. Водещият разказва за мишлето, което е точно пред тяхното носле. Всяко от децата започва да описва подробно как изглежда и какво прави мишлето.</p> <p>Водещият разказва за различни мечти и желания, а децата разпознават какво е, ако е мечта обясняват реална ли е или не и защо смятат така?</p> <p>Всяко дете получава боички и рисува това, за което най-силно мечтае, така както го вижда като форма/цвет/буква/т.н.</p>
Приключване на заниманието с гласно повтаряне на положителни самоутвърждения	<p>Всички отново застават в кръг, хващат се за ръце и отчетливо и високо повтарят:</p> <p>Аз се обичам! Аз съм красив! Аз обичам другите!</p>

	<p>Другите са красиви! Светът е хубав! Благодаря Ви!</p> <p>Консумация на мандарини</p>
--	---

За времето на занятието трябва да бъде създадена позитивна емоция у децата, да им се позволи да изкажат всяка мечта или фантазия, които не съществуват. Целта на беседата е децата да бъдат насочени правилно за това кое е реално и кое не, да им бъде показана градивната страна на мечтите и да се развие тяхното въображение.

В процеса на заниманието възрастните изпълняват упражненията с децата, помагат им, обгрижват ги, насърчават ги, галят ги и им обясняват колко са хубави и колко добро е това, което правят.

Ден 3: ПРИЯТЕЛСТВОТО И ВЗАИМООТНОШЕНИЯТА	Описание
<p>Представяне</p> <p>Запознаване на децата с екипа</p> <p>Загряващи към темата упражнения</p> <p>Дихателни упражнения</p>	<p>Съобщаване на темата за деня, представяне на програмата.</p> <p>Да се запознаем с топка: Всички участници в заниманието (деца и възрастни) застават в кръг и с подхвърляне на топка си казват името. Всички сме в кръг и стоим. Водещия взима топката и си казва името, след което подава на някое от децата, което казва името си и подава на друго дете и т.н. докато всички се представят.</p> <p>Водещият обяснява бавно всички движения. Децата са в кръг. Екипът и доброволците помагат на децата, за да изпълняват правилно упражненията.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Започва се с леко ходене в кръг, един зад друг. Следва една обиколка на пръсти и една на пети, една на външната част на краката и една на вътрешната. 2. Започва раздвижване на ръцете и рамената - първо няколко движения напред, след това няколко - назад. 3. Упражнение „клони на дърво”), Всички разперваме ръце настрани, леко нагоре (като отпусваме само китките и започваме да тръскаме китките лекичко (ръцете остават прави в лактите и всъщност се движат от рамото) 4. Разтягаме се на ляво два пъти, после два пъти на дясно. 5. Упражнение вентилатор: ръцете се въртят последователно ляво и дясно от рамото 6. Пружинираме свити в кръста, с главата надолу, с леко свити колене към земята (с леко опъване, колкото можем да стигнем) 7. Упражнение „планина”: опора на ръце и крака - повдигане на таза нагоре до образуване на форма на равнобедрен триъгълник 8. Упражнение „Ляв крак-дясна ръка” - за синхронизиране на лявото и дясното полукълбо. 8. Упражнение „Слънце” <p>Всички заставаме в удобен строеж, с леко разтворени крака. С вдишване бавно повдигаме ръцете си нагоре към Слънцето, протягаме пръстите си, изпълваме се максимално до стойка на пръсти с идеята да хванем Слънцето. Ръцете ни заемат заоблената форма на ореола му. Водещият обяснява, че сме хванали Слънцето, което е топло, обича ни, осветява ни, дава живот на всички и на нас. Издишаме. Започваме да движим Слънцето надолу. На нивото на корема спираме за малко, поглеждаме го отново, усещаме светлината и топлината, която струи от него. Дишаме равномерно. Протягаме бавно ръцете си, „държейки Слънцето” наляво, после надясно. Дишаме равномерно. Когато Слънцето е отново пред нас в ръцете ни, поемаме дъх и започваме да издишаме навеждайки се надолу. Поставяме внимателно Слънцето долу и бавно се</p>

	<p>изправяме. Подхвърляме слънцето отляво надясно 9. Упражнение осморка - описване на знака на безкрайност с навеждане на тялото - допринася за енергийно укрепване на аурата.</p>
Тестове за концентрация, развиване на паметта:	При реализиране на програмата са използвани тестове за училищна готовност на СУ „Климент Охридски” и тестове от Училище на успеха на Румен Генков
<p>Тема на деня</p> <p>Приятелството и взаимоотношенията</p> <p>Как да се отнасям към другите деца в дома?</p>	<p>Визуализация - с къщичка за кукли. Говорим си как куклите са приятели - те всички са различни животни но живеят заедно. Обсъждаме въпроса с извънземното което също живее с тях. Как различните хора могат да живеят заедно.</p> <p>По-задълбочен разговор за приятелството с по-големите.</p> <p>Въпроси към децата: Какво означава да си приятел</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Как постъпват приятелите ▪ Как разговарят помежду си ▪ Кои са вашите приятели ▪ Опишете своя приятел с думи ▪ Защо харесвате вашия приятел ▪ Нарисувайте своя приятел ▪ Какво можем да направим за своите приятели <p>РРТ презентация с снимки на животни и хора, които показват приятелски чувства Обсъждане на картините: Какво виждате ? Какво чувство изразяват животните /хората? Защо това е така?</p>
Арт- занимания	Моделиране с пластелин. Напътстване на децата как да направят форми и животни - прасенце, мишленце, змия както и пластики измислени от тях.
Приключване на заниманието с гласно повтаряне на положителни самоутвърждения	<p>Всички отново застават в кръг, хващат се за ръце и отчетливо и високо повтарят:</p> <p>Аз съм хубав/а Аз съм добър Аз съм умен Аз съм спокоен Аз имам много приятели Консумация на портокали</p>

Ден 4: ЗАБАВНА МАТЕМАТИКА	Описание
<p>Представяне</p> <p>Запознаване на децата с екипа</p> <p>Загриващи към темата упражнения</p> <p>Дихателни упражнения</p>	<p>Съобщаване на темата за деня, представяне на програмата.</p> <p>Да се запознаем с топка: Всички участници в заниманието (деца и възрастни) застават в кръг и с подхвърляне на топка си казват името. Всички сме в кръг и стоим. Водещия взима топката и си казва името, след което подава на някое от децата, което казва името си и подава на друго дете и т.н. докато всички се представят.</p> <p>Препоръчително е да се работи в кръг или в шахматна позиция на възрастните и децата. Водещият обяснява бавно всички движения. Екипът и доброволците помагат на децата, за да изпълняват правилно упражненията.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Започва се с леко ходене в кръг, един зад друг. Следва една обиколка на пръсти и една на пети, една на външната част на краката и една на вътрешната. Всички застават на място и се обръщат към центъра на кръга. 2. Започва раздвижване на ръцете и рамената - първо няколко движения напред, след това няколко - назад. 3. Упражнение „клони на дърво”), Всички разперваме ръце настрани, леко нагоре (като отпускаме само китките и започваме да тръскаме китките лекичко (ръцете остават прави в лактите и всъщност се движат от рамото) Разтягаме се на ляво два пъти, после два пъти на дясно. 4. Упражнение вентилатор: ръцете се въртят последователно лява и дясна от рамото 5. Пружинираме свити в кръста, с главата надолу, с леко свити колене към земята (с леко опъване, колкото можем да стигнем) 6. Упражнение „планина”: опора на ръце и крака - повдигане на таза нагоре до образуване на форма на равнобедрен триъгълник 7. Упражнение „Ляв крак-дясна ръка” - за синхронизиране на лявото и дясното полукълбо. 8. Упражнение „Слънце” <p>Всички заставаме в удобен стоеж, с леко разтворени крака. С вдишване бавно повдигаме ръцете си нагоре към Слънцето, протягаме пръстите си, изпъваме се максимално до стойка на пръсти с идеята да хванем Слънцето. Ръцете ни заемат заоблената форма на ореола му. Водещият обяснява, че сме хванали Слънцето, което е топло, обича ни, осветява ни, дава живот на всички и на нас. Издишаме. Започваме да движим Слънцето надолу. На нивото на корема спираме за малко, поглеждаме го отново, усещаме светлината и топлината, която струи от него. Дишаме равномерно. Протягаме бавно ръцете си, „държейки Слънцето” наляво, после надясно. Дишаме равномерно. Когато Слънцето е отново пред нас в ръцете ни, поемаме дъх и започваме да издишаме навеждайки се надолу. Поставяме внимателно Слънцето долу и бавно се изправяме.</p>

	9. Упражнение осморка - описване на знака на безкрайност с навеждане на тялото - допринася за енергийно укрепване на аурата .
Тестове за концентрация, развиване на паметта	При реализиране на програмата са използвани тестове за училищна готовност на СУ „Климент Охридски” и тестове от Училище на успеха на Румен Генков
Тема на деня Забавна математика	<p>Математиката в света около нас” <i>Прожектиране на PowerPoint презентация</i> Презентация със снимки - кои са основните геометричните фигури и къде ги откриваме в природата и света около нас. Насочваме вниманието на децата да се огледат и да открият още подобни елементи около тях.</p> <p>„Запомни ме” Раздават се карти с основните геометрични фигури на децата. Показва им се последователност от тях, наблюдават я за определено време, после тя се скрива и децата трябва да се опитат с картите пред тях да подредят фигурите, които са наблюдавали.</p> <p>„Да се научим да броим” В голяма купа се смесват различни по цвят и форма макарони. Децата получават задача да нанижат определени по брой, форма и цвят макарончета на връвчица. Докато ги нанизват те трябва да ги броят и да се стараят да изпълнят правилно задачата. Накрая всеки остава със своето герданче, което може да оцвети допълнително с боички , да изпише букви и цифри по макарончетата.</p> <p>„Танцувална математика” Децата застават в средата на стаята и около тях се слагат листа с цифри и фигурки. Пуска се забавна песен и всички започват да танцуват. Изведнъж се спира и се казва цифра или форма от листчетата по земята. Децата чувайки думата се затичват към съответното листче и последното дете отпада. Отново се пуска музиката, всички танцуват и играта се повтаря докато не остане един - победител. А останалите получават утешителна награда</p>
Арт-занимания	<p>Нанизване на огърлици от макарони</p> <p>Изработване на геометрични фигури от пластелин</p>
Приключване на заниманието с гласно повтаряне на положителни самоутвърждения	Всички отново застават в кръг, хващат се за ръце и отчетливо и високо повтарят: Аз се обичам!

	<p>Аз съм красив! Аз обичам другите! Другите са красиви! Светът е хубав! Благодаря Ви!</p>
--	--

Консумация на мандарини

Ден 5: СЕТИВАТА, МУЗИКАТА И ТАНЦИТЕ	Описание
<p>Представяне</p> <p>Запознаване на децата с екипа</p> <p>Загриващи към темата упражнения</p> <p>Дихателни упражнения</p>	<p>Съобщаване на темата за деня, представяне на програмата.</p> <p>Да се запознаем с топка: Всички участници в заниманието (деца и възрастни) застават в кръг и с подхвърляне на топка си казват името. Всички сме в кръг и стоим. Водещия взима топката и си казва името, след което подава на някое от децата, което казва името си и подава на друго дете и т.н. докато всички се представят.</p> <p>Упражненията се правят в кръг. Водещият обяснява бавно всички движения. Екипът и доброволците помагат на децата, за да изпълняват правилно упражненията.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Започва се с леко ходене в кръг, един зад друг. Следва една обиколка на пръсти и една на пети, една на външната част на краката и една на вътрешната. Всички застават на място и се обръщат към центъра на кръга. 2. Започва раздвижване на ръцете и рамената - първо няколко движения напред, след това няколко - назад. 3. Упражнение „клони на дърво”), Всички разперваме ръце настрани, леко нагоре (като отпусваме само китките и започваме да тръскаме китките лекичко (ръцете остават прави в лактите и всъщност се движат от рамото) Разтягаме се на ляво два пъти, после два пъти на дясно. 4. Упражнение вентилатор: ръцете се въртят последователно лява и дясна от рамото 5. Пружинираме свити в кръста, с главата надолу, с леко свити колене към земята (с леко опъване, колкото можем да стигнем) 6. Упражнение „планина”: опора на ръце и крака - повдигане на таза нагоре до образуване на форма на равнобедрен триъгълник 7. Упражнение „Ляв крак-дясна ръка” - за синхронизиране на лявото и дясното полукълбо. 8. Упражнение „Слънце” Всички заставаме в удобен стоеж, с леко разтворени крака. С вдишване бавно повдигаме ръцете си нагоре към Слънцето, протягаме пръстите си, изпълваме се максимално до стойка на пръсти с идеята да хванем Слънцето. Ръцете ни заемат заоблената форма на ореола му. Водещият обяснява, че сме хванали Слънцето, което е топло, обича ни, осветява ни, дава живот на всички и на нас. Издишаме. Започваме да движим Слънцето надолу. На нивото на корема спираме за малко, поглеждаме го отново, усещаме светлината и топлината, която струи от него. Дишаме равномерно. Протягаме бавно ръцете си, „държейки Слънцето” наляво, после надясно. Дишаме равномерно. Когато Слънцето е отново пред нас в ръцете ни, поемаме дъх и започваме да издишаме навеждайки се надолу. Поставяме внимателно Слънцето долу и бавно се

	<p>изправяме. Подхвърляме слънцето отляво надясно 9. Упражнение осморка - описване на знака на безкрайност с навеждане на тялото - допринася за енергийно укрепване на аурата .</p>
Тестове за концентрация, развиване на паметта:	<p>При реализиране на програмата са използвани тестове за училищна готовност на СУ „Климент Охридски” и тестове от Училище на успеха на Румен Генков</p>
<p>Тема на деня</p> <p>Нашите сетива</p>	<p>Разговор за сетивата - какво усещаме със всеки орган</p> <p>Игра: „Кажки какво усещаш?” Деца имат възможност да почувстват тактилно, слухово и чрез обонянието си различни усещания - гладкост твърдост, мекота острота и т.н. Със затворени очи назоваване на познати миризми и запознаване с нови - на канела, индийско орехче</p> <p>РРТ презентация с танци от различни части на света</p>
Арт- занимания	<p>Игри: разпознай инструментите. Водещият върху малка масичка са наредени различни инструменти Водещият прави звуци с някой от инструментите, а някое от децата на което са завързани очите разпознава инструментите</p> <p>Танци под музика от различни страни. Показване на стъпки на африкански танци от водещата</p> <p>Моделиране с пластелин и рисуване.</p>
Приключване на заниманието с гласно повтаряне на положителни самоутвърждения	<p>Всички отново застават в кръг, хватат се за ръце и отчетливо и високо повтарят: Аз съм добър Аз съм умен Аз съм спокоен</p> <p>Консумация на банани</p>

Ден 6: АГРЕСИЯТА	Описание
<p>Представяне</p> <p>Запознаване на децата с екипа</p> <p>Загриващи към темата упражнения</p> <p>Дихателни упражнения</p>	<p>Съобщаване на темата за деня, представяне на програмата.</p> <p>Да се запознаем с топка: Всички участници в заниманието (деца и възрастни) застават в кръг и с подхвърляне на топка си казват името. Всички сме в кръг и стоим. Водещия взима топката и си казва името, след което подава на някое от децата, което казва името си и подава на друго дете и т.н. докато всички се представят.</p> <p>Упражненията се правят в кръг. Водещият обяснява бавно всички движения. Екипът и доброволците помагат на децата, за да изпълняват правилно упражненията.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Започва се с леко ходене в кръг, един зад друг. Следва една обиколка на пръсти и една на пети, една на външната част на краката и една на вътрешната. Всички застават на място и се обръщат към центъра на кръга. 2. Започва раздвижване на ръцете и рамената - първо няколко движения напред, след това няколко - назад. 3. Упражнение „клони на дърво“), Всички разперваме ръце настрани, леко нагоре (като отпусваме само китките и започваме да тръскаме китките лекичко (ръцете остават прави в лактите и всъщност се движат от рамото) Разтягаме се на ляво два пъти, после два пъти на дясно. 4. Упражнение вентилатор: ръцете се въртят последователно лява и дясна от рамото 5. Пружинираме свити в кръста, с главата надолу, с леко свити колене към земята (с леко опъване, колкото можем да стигнем) 6. Упражнение „планина“: опора на ръце и крака - повдигане на таза нагоре до образуване на форма на равнобедрен триъгълник 7. Упражнение „Ляв крак-дясна ръка“ - за синхронизиране на лявото и дясното полукълбо. 8. Упражнение „Слънце“ Всички заставаме в удобен стоеж, с леко разтворени крака. С вдишване бавно повдигаме ръцете си нагоре към Слънцето, протягаме пръстите си, изпълваме се максимално до стойка на пръсти с идеята да хванем Слънцето. Ръцете ни заемат заоблената форма на ореола му. Водещият обяснява, че сме хванали Слънцето, което е топло, обича ни, осветява ни, дава живот на всички и на нас. Издишаме. Започваме да движим Слънцето надолу. На нивото на корема спираме за малко, поглеждаме го отново, усещаме светлината и топлината, която струи от него. Дишаме равномерно. Протягаме бавно ръцете си, „държейки Слънцето“ наляво, после надясно. Дишаме равномерно. Когато Слънцето е отново пред нас в ръцете ни, поемаме дъх и започваме да издишаме навеждайки се надолу. Поставяме внимателно Слънцето долу и бавно се

	<p>изправяме. Подхвърляме слънцето отляво надясно 9. Упражнение осморка - описване на знака на безкрайност с навеждане на тялото - допринася за енергийно укрепване на аурата .</p>
Тестове за концентрация, развиване на паметта:	<p>При реализиране на програмата са използвани тестове за училищна готовност на СУ „Климент Охридски” и тестове от Училище на успеха на Румен Генков</p>
<p>Тема на деня Агресията, спокойствието и усмивката</p>	<p>Разговор за агресията - какво предизвиква агресия, как се отразява агресията, как изглеждаме когато сме агресивни. Съпоставяне със спокойствието и спокойното реагиране в различни ситуации. Каква е ползата от това да останем спокойни във всяка ситуация? Животните също изпитват и демонстрират спокойствие, доволство и агресия.</p> <p>Деца имат възможност да направят различни спокойни, агресивни, усмихнати физиономии докато се гледат в огледало.</p> <p>РРТ презентация със снимки на ядосани и щастливи хора и животни и начини да се справяме с агресията.</p>
Занимания и игри	<p>С помощта на различни списания, цветни хартии, лепило и различни други материали всяка група деца изработва общ колаж.</p>
Приключване на заниманието с гласно повтаряне на положителни самоутвърждения	<p>Всички отново застават в кръг, хващат се за ръце и отчетливо и високо повтарят: Аз съм добър Аз съм умен Аз съм спокоен</p> <p>Консумация на портокали</p>

Ден 7: ТЪРПЕНИЕТО И ВНИМАНИЕТО	Описание
<p>Представяне</p> <p>Запознаване на децата с екипа</p> <p>Загриващи към темата упражнения</p> <p>Дихателни упражнения</p>	<p>Съобщаване на темата за деня, представяне на програмата.</p> <p>Да се запознаем с топка: Всички участници в заниманието (деца и възрастни) застават в кръг и с подхвърляне на топка си казват името. Всички сме в кръг и стоим. Водещия взима топката и си казва името, след което подава на някое от децата, което казва името си и подава на друго дете и т.н. докато всички се представят.</p> <p>Водещият обяснява бавно всички движения. Децата са в кръг. Екипът и доброволците помагат на децата, за да изпълняват правилно упражненията.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Започва се с леко ходене в кръг, един зад друг. Следва една обиколка на пръсти и една на пети, една на външната част на краката и една на вътрешната. Всички застават на място и се обръщат към центъра на кръга. 2. Започва раздвижване на ръцете и рамената - първо няколко движения напред, след това няколко - назад. 3. Упражнение „клони на дърво”), Всички разперваме ръце настрани, леко нагоре (като отпусваме само китките и започваме да тръскаме китките лекичко (ръцете остават прави в лактите и всъщност се движат от рамото) Разтягаме се на ляво два пъти, после два пъти на дясно. 4. Упражнение вентилатор: ръцете се въртят последователно лява и дясна от рамото 5. Пружинираме свити в кръста, с главата надолу, с леко свити колене към земята (с леко опъване, колкото можем да стигнем) 6. Упражнение „планина”: опора на ръце и крака - повдигане на таза нагоре до образуване на форма на равнобедрен триъгълник 7. Упражнение „Ляв крак-дясна ръка” - за синхронизиране на лявото и дясното полукълбо. 8. Упражнение „Слънце” <p>Всички заставаме в удобен стоеж, с леко разтворени крака. С вдишване бавно повдигаме ръцете си нагоре към Слънцето, протягаме пръстите си, изпълваме се максимално до стойка на пръсти с идеята да хванем Слънцето. Ръцете ни заемат заоблената форма на ореола му. Водещият обяснява, че сме хванали Слънцето, което е топло, обича ни, осветява ни, дава живот на всички и на нас. Издишаме. Започваме да движим Слънцето надолу. На нивото на корема спираме за малко, поглеждаме го отново, усещаме светлината и топлината, която струи от него. Дишаме равномерно. Протягаме бавно ръцете си, „държейки Слънцето” наляво, после надясно. Дишаме равномерно. Когато Слънцето е отново пред нас в ръцете ни, поемаме дъх и започваме да издишаме навеждайки се надолу. Поставяме внимателно Слънцето долу</p>

	<p>и бавно се изправяме. Подхвърляме слънцето отляво надясно 9. Упражнение осморка - описване на знака на безкрайност с навеждане на тялото - допринася за енергийно укрепване на аурата .</p>
Тестове за концентрация, развиване на паметта:	При реализиране на програмата са използвани тестове за училищна готовност на СУ „Климент Охридски” и тестове от Училище на успеха на Румен Генков
Тема на деня Търпението и вниманието	Темата е насочена към практическото развитие и на двете качества чрез игрите и заниманията. 1. Игра „Следвай музиката” 2. Насочване на вниманието и усещане на части на тялото 3. Групова игра за търпение и внимание „Сложенка” - модулчета от дърво, които се подреждат от всички участници последователно
Арт- занимания	Рисуване върху глинена саксийка. Някои от децата рисуват и на хартия рисунки по желание
Приключване на заниманието с гласно повтаряне на положителни самоутвърждения	Всички отново застават в кръг, хватат се за ръце и отчетливо и високо повтарят: Аз съм търпелив Аз съм добър Аз съм умен Аз съм хубав/а Консумация на ябълки

Ден 8: НИЕ СМЕ ДЕЦА НА МАЙКАТА ЗЕМЯ	Описание
<p>Представяне</p> <p>Запознаване на децата с екипа</p> <p>Загриващи към темата упражнения</p>	<p>Съобщаване на темата за деня, представяне на програмата.</p> <p>Да се запознаем в кръг: Всички участници в заниманието (деца и възрастни) застават в кръг. Всеки участник поздравява застаналия до него, като казва и своето име.</p> <p>Водещият обяснява бавно всички движения. Децата са в кръг. Екипът и доброволците помагат на децата, за да изпълняват правилно упражненията.</p> <p>Използвайки елементи от техниките на модерния балет, се прави психо-физическа замявка, която цели да подготви участниците за предстоящите занимания. За настроение се предвижда тя да се реализира на фона на българска музика.</p>
<p>Тестове за концентрация, развиване на паметта:</p>	<p>При реализиране на програмата са използвани тестове за училищна готовност на СУ „Климент Охридски” и тестове от Училище на успеха на Румен Генков</p>
<p>Тема на деня</p> <p>Ние сме деца на майката Земя</p>	<p>Водещият обяснява, че днес ще разгледаме темата, като основните въпроси, които ще бъдат поставени са:</p> <ul style="list-style-type: none"> - защо планетата Земя е Майка за нас? - какво сме ние за нея? - като наша Майка как тя се грижи за всеки от нас? <ul style="list-style-type: none"> - и дали ние се грижим за нея? - какво се случва, когато забравяме, че тя е живо същество? Дали нейното сърце може да спре да бие? И защо? - ако всеки от нас се постарее да бъде грижовен към нашата голяма Майка, какво ще почувства нейното сърце? Може би ... благодарност, че нейните деца я обичат, както тя обича тях?!...Можем ли да бъдем нейни деца, след като тя е създала свят, в който всеки от нас може да бъде щастлив... <p>Следва разговор за това, какво е Земята, съпроводен от представяне на видео материали, които са свързани с темата.</p> <p>Затвърждават се представи като Майката Земя, нейните деца, грижа, загриженост, любов, благодарност.</p> <p>Всеки участник представя онова, което най-силно го е впечатлило от материалите по темата</p>

<p>Арт - ателие на тема: Благодаря ти, че те има!</p> <p>/ ... обичайки ни, майката Земя дава от себе си природни материали, за да изработи всеки участник подарък за самия него. Така тя изразява своята изначална благодарност, че сме тук, че ни има... Че можем да се вдъхновим от нейната любов, създавайки един за друг миг съпреживяна радост... /</p>	<p>Разполагайки с предварително приготвена снимка, върху изработено паспарту всеки участник я залепва, като му се поставя творческата задача той да оформи цялостно композицията. Използвайки материали като боб, ориз, сухи листта, прежда и т.н., участниците са изправени пред избора да намерят свое решение, което най-точно за изразява намерението им. Участниците са поставени в ситуацията сами да открият приложни техники, с които биха могли да боравят по посока изработването на собствен колаж. Така с тях се работи за развитието на естетически усет, заложен в основата на всяка худ. творба. Всеки участник изпитва задоволството, че наистина може да бъде творец. А това също е дар от Майката Земя.</p> <p>Изложба, направена от екипа с готовите творби</p>
<p>Приключване на заниманието с гласно повтаряне на положителни самоутвърждения</p>	<p>Всички отново застават в кръг, хващат се за ръце и отчетливо и високо повтарят:</p> <p>Аз съм търпелив Аз съм добър Аз съм умен Аз съм хубав/а</p> <p>Консумация на банани</p>

Екипът на проекта Павлина Петрова-Тучколлу - ръководител на проекта, Гаврил Стефанов - координатор и експертите - Цветелина Стоянова, Кремена Хаджигеоргиева, Симона Попова и Вроника Еленкова изразява благодарността си към Тръст за гражданско общество в Централна и Източна Европа и Институт „Отворено общество” - София за тяхната подкрепа и към всички доброволци - Златина Толева, Йорданка Ганчева, Лилия Богданова, Емилия Жекова, Даниел Готев, Леонид Дружинин, Васил Боцев, Рени Христова, Тотка Георгиева, Иван Манчев, Валентин Софронов и Любка Геновска за тяхното незаменимо участие!

Екипът е на разположение за допълнителна информация, помощ и консултации при разработването на теми по програмата на всички заинтересовани от прилагане на Програмата в домовете за деца без родителска грижа. Можете да ни намерите на + 359 897 961 750 и електронен адрес: hope_for_us@abv.bg