**Projekt edukacyjny realizowany przez wychowawców i uczniów kl. VII a i VII b. Temat projektu: Lekcje z emocjami. Jak dbać o swój nastrój?**

**Celem projektu jest rozwinięcie samoświadomości i inteligencji emocjonalnej.**

W trakcie zajęć uczniowie biorą udział w aktywnościach, podczas których rozpoznają, oswajają i wyrażają własne emocje. Poznają także strategie radzenia sobie z nimi.  
Dzięki temu rozwiną empatię, wrażliwość i umiejętność współpracy.

**Etapy realizacji projektu:**

**Lekcja na rozgrzewkę** – realizacja z uczniami wybranego scenariusza, który zintegruje klasę i oswoi uczniów z ich emocjami:

* [Jak mogę kierować swoją uwagą?](https://wklasie.uniwersytetdzieci.pl/scenariusz/jak-moge-kierowac-swoja-uwaga-1)
* [Jak stworzyć zespół?](https://wklasie.uniwersytetdzieci.pl/scenariusz/jak-stworzyc-zespol)\*
* [Dlaczego czasem lepiej w drużynie?\*](https://wklasie.uniwersytetdzieci.pl/scenariusz/dlaczego-czasem-lepiej-w-druzynie)
* [Jak dbać o poczucie własnej wartości?](https://wklasie.uniwersytetdzieci.pl/scenariusz/jak-dbac-o-poczucie-wlasnej-wartosci-1)\*

**Lekcje tematyczne** - realizacja z uczniami 7 wybranych scenariuszy, związanych z tematem projektu. Podczas zajęć z wychowawcą uczniowie mogą wykazać się własną kreatywnością  
i pomysłowością, pracując według metod aktywizujących.

* [Jak dbać o dobry nastrój?](https://wklasie.uniwersytetdzieci.pl/scenariusz/jak-dbac-o-dobry-nastroj)\*
* [Jak radzić sobie ze stresem?\*](https://wklasie.uniwersytetdzieci.pl/scenariusz/jak-okielznac-stres)
* [Jak dbać o równowagę emocjonalną?](https://wklasie.uniwersytetdzieci.pl/scenariusz/jak-dbac-o-rownowage-emocjonalna)
* [Co mogę zrobić ze swoją złością?](https://wklasie.uniwersytetdzieci.pl/scenariusz/co-moge-zrobic-ze-swoja-zloscia)\*
* [Czym jest empatia?](https://wklasie.uniwersytetdzieci.pl/scenariusz/czym-jest-empatia)\*
* [Jak okiełznać emocje przed wystąpieniem?\*](https://wklasie.uniwersytetdzieci.pl/scenariusz/jak-okielznac-emocje-przed-wystapieniem)
* [Kiedy śmiech może mi pomóc?](https://wklasie.uniwersytetdzieci.pl/scenariusz/kiedy-smiech-moze-mi-pomoc)
* [Jakie zalety ma stres?](https://wklasie.uniwersytetdzieci.pl/scenariusz/czy-stres-moze-byc-dobry)
* [Jak radzić sobie z niepowodzeniem?](https://wklasie.uniwersytetdzieci.pl/scenariusz/jak-sobie-radzic-z-niepowodzeniem)\*
* [Dlaczego ludzie ze sobą rywalizują?](https://wklasie.uniwersytetdzieci.pl/scenariusz/dlaczego-ludzie-ze-soba-rywalizuja)