

Spremnik energije

Ciljana metakognitivna vještina: samopraćenje, samoregulacija, samosvijest, refleksija

Dobna skupina: 8-11

Trajanje: 15 minuta

Potrebni material:

- **Predložak energetske boce**– (s praznim prugama) – tiskan ili digitalni
-  **Olovke u boji, markeri ili bojice** – za popunjavanje pruga
-  **(Neobavezno) Dnevnik ili dnevnik** – za zapisivanje kada i zašto ste ispunili prugu
-  **Vrijeme tihe refleksije** – prostor u danu za provjeru vaše energije

Opis aktivnosti

U ovoj aktivnosti koristit ćete predložak u obliku boce s praznim prugama kako biste pratili svoju energiju tijekom dana.

Kad god osjetite promjenu u svojoj energiji ili tijekom vremena tihe refleksije, možete ispuniti jednu prugu bojom koja pokazuje koliko energije imate.

- Koristite **svijetle boje** za visoku energiju i **hladne ili tamne boje** za nisku energiju.
- Ova aktivnost vam pomaže da shvatite kako se vaša energija mijenja i što vam pomaže da se osjećate usredotočeno, smireno ili puno energije!

Upute

- Uzmite svoj **predložak Energetske boce** (tiskani ili digitalni).
-  **Pogledajte kako se osjećate upravo sada.** Imate li puno energije? Malo?

-  **Odaberite boju** koja će pokazati vašu razinu energije.
 - * Svjetle boje (žuta, narančasta, zelena) = visoka energija
 - ** Tamne/hladne boje (crna, siva) = niska energija
- **Ispunite jednu traku** boce tom bojom.
- To možete učiniti **bilo kada tijekom dana**, posebno kada vam se energija mijenja.
- Na kraju dana **pogledajte svoju bocu** i razmislite:
 - Kada sam osjećao/la najviše energije?
 - Što mi je pomoglo da se osjećam bolje ili usredotočenije?

Korisni savjeti

- **Napravite vlastiti kod boja** (npr. crvena = umorno, žuta = smireno, plava = usredotočeno).
-  Pokušajte provjeravati svoju energiju **u isto vrijeme svaki dan** (npr. nakon pauze ili prije ručka)..
-  ♀ Iskoristite ovaj trenutak da udahnete i **primijetite kako se vaše tijelo osjeća**.
-  S vremenom možete vidjeti obrasce u svojoj energiji - to vam može pomoći da bolje učite!
-  Nema **ispravnih ili pogrešnih boja** - samo budite iskreni prema sebi.



Co-funded by
the European Union

Boja	Kako se osjećam
 Zelena	Mirna i uravnotežena energija
 Žuta	Sretan i pun energije
 Plava	Umoran ili bez energije
 Crvena	Nemam energije / trebam pauzu



A large, stylized outline of an energy storage container, resembling a sack or bag, with a wide opening at the top. The container is divided into three horizontal sections by thick black lines. The middle section is the largest and contains a series of horizontal dashed lines for writing. The top and bottom sections are smaller and also contain horizontal dashed lines. The entire container is outlined in a thick black line.

Vrijeme	Što radim
 Jutro	Dolazak u školu / Početak mog dana
 Sredina jutra	Nakon prvih sati / Prije odmora
 Podne	Nakon odmora / Prije ručka
 Poslijepodne	Poslijepodnevna nastava
 Kraj školskog dana	Spremam se za odlazak kući
 Večer	Kod kuće, prije spavanja