



XI ОУ “НИКОЛАЙ ЛИЛИЕВ”  
Град Стара Загора, кв. ”Три чучура – юг”, ☎ 042/672003, 0878473822  
e-mail: ou11sz@abv.bg

## **"Да сготвим агресията в училище"**

**2024г.**

### **РЕЦЕПТА**

на родители, ученици, учители,  
специалисти и непедagogически персонал

за превенция на проблемното поведение на учениците, агресията,  
насилието и тормоза в училище

*Благодаря на всички, които доброволно имаха куража да участват, да отделят от времето си и да сътворят тези оригинални „рецепти“!*

*Ще ги разказвам и предавам на цялата училищна общност, защото искам всеки ден децата да идват в училище с радост и да си тръгват с мир...*

*Лазаринка Батева – училищен психолог*

# ПРОДУКТИ И МЕРКИ

1 кг усмивки  
500 г добра хумористична презентация  
3 чаши търпение  
2 щипки емпатия  
1 голяма порция заинтересованост



Розова хартия или картон, маркери и желание за творчество.

Повече разговори на тази тема с децата

Уважение, толерантност и търпение колкото имаш в сърцето си.

Обидни думи. Винаги се поставяйте на мястото на другия и погледнете и от неговата гледна точка.

Разбиране, толерантност към различията, търпение, любов, приемане.  
Мерки - обучителни тренинги, съдържащи мерки против агресията, работа с родители, индивидуални сесии при психолога с проблемни деца или такива, които проявяват агресия.

Филми и клипове

- 1.Любов без грамаж (колкото повече още по-добре)
- 2.Разбирателство между членовете на семейството.
- 3.Уважение
- 4.Взаимна помощ при нужда
- 5.Добър пример
- 6.Щастие

Разбирателство

Търпение

Толерантност

Приятелство

Уважение

Здравейте,

С респект към анкетата, бих искала да напиша две предложения:

1) Всяка сутрин преди започване на учебния материал, всяко дете да казва по едно изречение от вида: "Аз ще бъда добър, защото моите учители и съученици са добри с мен и го заслужават".

"Аз ще бъда добър, защото моите родители го заслужават"!

"Когато някой сгреша, аз ще му кажа че не е прав, без това да го огорчи."

Това са примерни изречения, които ние като семейство се стремим да говорим вкъщи с нашето дете. Разбира се, че преподавателите могат да ги перифразират, по начин по който децата биха го разбрали най-добре.

2) Да оставят бележка на съучениците, които не са били толкова "добри" в края на деня с послание - "Днес не беше, но утре можеш", нещо което не би го обидило, но би го накарало да се стреми към това да бъде. Така смятам, че

този които е получил най-многобройни послания, ще се постарее в утрешния ден да бѐде малко по-добър.

1 кг подкрепа;  
0,500 кг. грижа;  
0,300 кг. съпричастност;  
5 суп. лъжици прегръдки;  
1 щипка благ характер;  
общуване на око.

Изслушване, споделяне, създаване на приятелски връзки чрез общи дейности помежду им.

3 яйца  
500 мл. Прясно мляко  
200 мл. Вода  
100 мл. Олио  
1 щипка сол  
1 ванилия  
Брашно за сместа с гъстота на боза  
Течен шоколад

Любов и разговори

.

1 л толерантност към всеки друг и различен от мен  
2 л умения за общуване  
2 л умения за решаване на конфликти  
1 ч чаша доверие  
3 л самоконтрол

Индивидуални разговори с родители, класен ръководител и психолог

Търпение 500 г, обич 500 г щипка сол

Любов

200 грама усмивки; 150 грама щастие; 200 грама толерантност; 50 грама труд;  
250 грама уважение

6 големи ябълки или 8, ако са по-малки, 1ч.ч. брашно, 1ч.ч. захар, 1ч.ч. пшеничен грис, 1пак. ванилова захар, 1пак. бакпулвер (10 гр.), 1ч.ч. прясно мляко, 1с.л. масло

## НАЧИН НА ПРИГОТОВЛЕНИЕ (ПОСЛЕДОВАТЕЛНОСТ, ТЕХНОЛОГИЯ, ВРЕМЕ)

Вземете кг усмивки и разпределете равномерно сред учениците. Пригответе добрата хумористична презентация и я представете със стил. Добавете търпение към всеки конфликт и оставете да ври за 10 минути. Поемете емпатията и я впрягайте в разбирането на проблемите на учениците. Поднесете голямата порция заинтересованост като добавка към всяка учебна тема.

По желание, прочетете книгата за уважение и толерантност с класа и обсъдете нейните уроци.

От розовата хартия се изрязват сърца. Всяко дете пише на тях послание на дете, което му е помогнало, за да му благодари.

Проследимост

Цял живот и във всяка ситуация.

Всяка форма на тормоз трябва да бъде избягвана и не трябва да съществува във взаимоотношенията помежду ни.

Изработване на тренинг за различни класове и възрасти с цел превенция на агресията. Съдържание на тренинг: подвижни игри с цел сплотяване на класа, примери от световната практика и др.

Да изгледат децата как се чувства дете подложено на агресия.  
Запознаване децата с последствията.

Всички продукти се смесват много добре в семейна обстановка. Готвим сместа всички заедно в добра домашна атмосфера.

Да говорим открито с децата си за насилието, а и не само за него. От нас зависи да научим, че насилието не решава нищо.

Колкото повече разговаряме с тях за тормоза, агресията, толкова те ще бъдат по-сигурни и ще споделят с нас, ако станат свидетели или жертви на насилие. Трябва да им бъдем за пример.

Трябва да научим децата да обичат и ценят това което имат. Трябва да ги научим, че всички деца са различни.

За да обичат, те самите трябва да бъдат много обичани, уважавани и разбирани.

Времето за приготвяне е до готовност.

Смесват се приятелството с разбирателството, добавя се уважение и се разбърква. Добавяме малко търпение и толерантност и така агресията изчезва.

Ежедневно....

Смесете едновременно съставките и подправете с щипка благ характер и общуване на око.

Разбъркайте добре до получаване на хомогенна текстура.

Ще се радвате на един краен продукт наречен ПРИЯТЕЛСТВО, богат на всякакви полезни емоционални вещества, който ще хапвате с удоволствие.

Той е един от малкото, чрез които можете да си набавите необходимите витамини, минерали и фибри за здравословен и пълноценен живот с ниско съдържание на стрес.

Изграждане на класна и училищна общност, основана на споделяне на ценности чрез въвеждащи тематични родителски срещи, общностни събития, създаване и поддържане на дружелюбна физическа среда.

Разбиваме в голяма купа първо яйцата, след това добавяме млякото, водата, олиото, солта и ванилията. Брашното се добавя постепенно докато се бърка постоянно до гладка смес.

Палачинките се печат на предварително загрят, незалепващ тиган.

Разговори и поведение от страна на родителите как да се справи с гнева и агресията, изисква се време и спокойна среда!

.

Смесваме ги много добре, варим на слаб огън 4-5 часа, докато добре се сготвят.

Намиране на силните страни на детето, за да го ангажираме с дейности, съобразени с индивидуалните му интереси.

Замесваме търпението и обичта за 24 часа. Не забравяме да добавим щипка сол за бистрота.

Добавяме в купа любов и разбирателство  
И разбъркваме с уважение и търпение

Смесвате всички продукти последователно, разбърквате с миксер на ниска степен до получаване на хомогенна смес, изсипвате готовата смес в тавичка за печене и слагате в умерена фурна за 40 минути.

Ябълките се настъргват на ренде и се разделят на 3 части. В купа се смесва 1ч.ч. брашно, 1ч.ч. пшеничен грис, 1ч.ч. захар, 1пак. ванилова захар, 10гр. бакпулвер. Сухите съставки се разбъркват добре и се разделят на 4 равни части ( аз ги разделям в 4чаши). В тава с падащо дъно слагаме хартия за печене и редим 1 чаша суха смес, разстиламе я равномерно, слагаме 1/3 от ябълките и така редуваме докато ни свършат съставките. Набождаме тортата с вилица, като се стараем да не смесваме блатовете. Разтопяваме 1с.л. масло и го слагаме в 1ч.ч. прясно мляко. Поливаме тортата с млякото и слагаме да се пече в предварително загрята фурна на 180гр. за 50 минути. След, като изстине може да се поръси с пудра захар.

**ПЛЕЙТВАНЕ И СЕРВИРАНЕ**

При нужда добавете още усмивки и щедра доза позитивна енергия. Ползвайте рецептата редовно за постигане на по-добри резултати. Не забравяйте да се забавлявате по време на приготвянето на тази рецепта!

Следвайте тези стъпки и нашата училищна кухня ще бъде изпълнена с мир и разбирателство! ✨:) ♥

Готовите сърца се поднасят на децата и така всички виждаме добрия пример. Надяваме се , че следващата година всеки ще прояви желание да бъде по-добър.

Беседи

Ежедневно

Да се заявим категорично - Не на насилието!

Сервирането може да бъде осъществено по време на час на класа.

И как може всичко да се промени ако бъдем добри един с друг.

Сервира се всяка вечер в голяма чиния с още много любов. Консумира се от всички членове на семейството.

Сервира се на всяко дете, за някои може и допълнително

От сърце

Плейтвайте без смях и арогантно поведение. Не забравяйте, че е излишно повтарянето и разпространяването на безвкусни рецепти, богати на пикантни слухове. Това не би се харесало на хора с изтънчен вкус. Съветвайте готвачите, привърженици на нездравословната кухня, да не наблягат на агресивното готвене с преобладаващо пържене на продуктите, независимо от нивото им на умения, а да използват само доказани техники и базов набор от основни инструменти за приготвяне на качествени ястия. Помолете приятели и съученици да се включат в презентирането на готовия продукт. Поканете възрастни, да бъдат зрители при създаването на вашия кулинарен шедевър.

Сервирайте на закуска, обяд и вечеря.

Добър апетит!

Работилница за социално и емоционално учене с акцент върху ценности, правила и последици и изработване на правила на класа за социални и емоционални умения и превенция на насилието и тормоза.

Сервираме готовите топли палачинки с течен шоколад.

Добавям много любов и обгрижване поднесено с целувка.

.

По най-добрия и красив начин, за да задоволят вкуса, но и очите.

Работа в екип, ентузиазъм и упоритост като го включим активно в срещите и организирането на тържества, спортни изяви, празници и инициативи от ученическия съвет.

Сервира се топло и студено.

Сервираме с усмивки

Готовият продукт се сервира цял, и се разпределя на равни порции за всички желаещи.

Да се поръси с пудра захар

## **ТЕЗИ, КОИТО ОПИТАХА КАЗАХА**

Точно така

Браво на победителя! Нека всички бъдем по-добри!

...

Това е пример, който всеки родител трябва да даде на децата си.

Не на насилието!

Все още не е опитан.

Прекрасно! ♥ Не съм част от персонала, но за да изпратя отговора трябва да маркирам нещо в последното меню.

Когато се консумира специалитетът им става добре, защото са успели да разрешат даден проблем. Чувстват сигурност. Успели са да разговарят за неща, които са ги вълнували през деня.

Чувстват още повече обичани и уважавани.

Рецептата е страхотна

Казва.... обичам те - всеки ден. И се чувства обидена, тогава когато някой не е взел със себе си, възпитанието днес на училище.

Определено продуктът е наситен с емоционални вкусове и аромати. Задължително ще го включим в ежедневното си меню.

Възможност и условия всеки ученик да бъде приет и да се идентифицира с общността, информирано да участва в създаването на сигурна училищна среда, както и да потърси помощ при нужда.

Ммм! 😊

Страхотна

.

Не ме интересува начина на приготвяне, важен е резултатът, вкусно и приятно е.

Зв клас

Може и по-добре.

Не са опитвали по-вкусно нещо на света

"Благодаря"

Че е много вкусно

**АВТОРИ НА ТАЗИ ОРИГИНАЛНА РЕЦЕПТА ШЕФ  
И/ИЛИ СУ ШЕФ, СУ ШЕФОВЕ  
(РАЗКРИЛИ СВОЯТА АНОНИМНОСТ)**

*Шефката*

*Шеф А*

...

*Цялото Семейство*

*Су Шеф*

*Иглика Петкова*

*Шеф Стефка Пеева :)*

*Галина Генова-Митева*

*Една Майка*

*Величка Иванова*

*Шеф Р. Даракчиева*

*Су Шеф*

*Християн Господинов И Мама Даниела*

*Шеф Мама И Шеф Тати*

.

*Един От Всички В Училището*

*Надежда Желязкова*

*Су Шеф*

*Шеф Дани*

*Автори На Тази Рецепта Са Всички, Които Подаряват Щастие И  
Добро Настроение*

*Петя*

**Благодарим Ви!**