



Съфинансирано от
Европейския съюз



ПРОЕКТ „#СЕГА – ДЕЙСТВАЙ СЕГА, УЧИ СЕГА, СПОДЕЛИ СЕГА“

Договор № 2024-1-BGo1-KA122-SCH-000237446

Програма Еразъм+, Ключова дейност 1,
финансиран с подкрепата на Европейската Комисия



Съфинансирано от
Европейския съюз



ОБУЧИТЕЛЕН КУРС ЗА УЧИТЕЛИ НА ТЕМА:

СПОКОЙНО ДЕТЕ – ХАРМОНИЧЕН ДЕН

Емоционално благополучие чрез
философията на Себастиан Кнайп

Д-р Надя Николова – заместник-директор на
ДГ „Светулка“ град Шумен
Времетраене: 2 часа



Финансирано от
Европейския съюз



ЦЕЛ НА ОБУЧЕНИЕТО

- Да се запознаят педагогическите специалисти с възможностите на философията на Кнайп за подкрепа на емоционалното развитие.
- Да се представят практически методи и дейности за постигане на спокойна и хармонична атмосфера.



Философията на Себастиан Кнайп

- Немски свещеник и природолечител (1821–1897)
- Пет стълба: вода, движение, хранене, билки, емоционален баланс
- Основен принцип: „Природата лекува, ако ѝ се доверим.“



Връзка между Философията на Кнайп и емоциите

- Кнайп разглежда човека като единство от тяло, ум и душа.
- В детската възраст това означава:
 - 🌱 Спокойно тяло → балансирани емоции
 - 🌸 Природна среда → положителни чувства
 - ☀️ Движение и вода → освобождаване от напрежение



Защо спокойствието е важно?

- Детето учи най-добре, когато се чувства сигурно и прието.
- Емоционалният комфорт води до концентрация и креативност.
- Стресът пречи на ученето и общуването.

„Спокойният педагог отглежда
спокойно дете.“



Финансирано от
Европейския съюз



Петте стълба на Кнайп и емоционалното благополучие

- Вода – успокояване чрез водни игри
- Движение – освобождаване на напрежение
- Хранене – удоволствие и сигурност
- Билки – хармония и позитивност
- Емоции – сигурност и стабилност



Практически идеи за успокояване и хармония

- Водна минутка – измиване на ръце с хладка вода
- Дишам като дърво – дишателно упражнение
- Мирисът на спокойствието – аромат на лавандула
- Природна медитация – слушане на звуци от природата
- Ритуал за радост – споделяне на положителни МИСЛИ



Организация на средата

- Кът „Тишина и спокойствие“ с естествени материали
- Природни елементи в декора (камъни, растения, мъх, водоскок...)
- Мека светлина, плавни преходи между дейности



Финансирано от
Европейския съюз



Ролята на учителя

- Да бъде спокоен модел за подражание
- Да излъчва топлинота и стабилност
- Да помага на децата да разпознават и изразяват емоциите си
- Да насърчава емпатия и сътрудничество



Практическа част – работа в групи

- Задача 1: Създайте сценарий „Хармонично утро по Кнайп“
- Задача 2: Измислете игра за емоции, свързана с природата
- Задача 3: Споделете опит от реална ситуация



Финансирано от
Европейския съюз



Обсъждане и рефлексия

- Кой идеи можем да приложим веднага?
- Какви затруднения очакваме?
- Как да ангажираме родителите?



Финансирано от
Европейския съюз



ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЕ

„Който живее в хармония с природата,
живее в хармония със себе си.“

Себастиан Кнайп

✿ Спокойното дете расте в среда на
хармония, движение и любов към
природата.



Финансирано от
Европейския съюз



БЛАГОДАРЯ ЗА ВАШЕТО ВНИМАНИЕ И ЗА АКТИВНОТО ВИ УЧАСТИЕ!



д-р Надя Николова

ДГ „Светулка“ град Шумен

svetulka_nadia.nikolova@abv.bg