

Lásd és láttasd, hogy a jónak milyen ereje van!

BOLDOGSÁG VILÁGNAPJA

2020. március 20.

Kedves Pedagógusok!

A 2020-as év különösen fontos a pozitív pszichológia tudománya, és ezáltal a Jobb Veled a Világ Alapítvány életében is: ez a tudományág idén ünnepli születésének 20. évfordulóját. Március 20-án, a Boldogság Világnapján pedig arra szeretnénk felhívni a figyelmet, hogy a boldogságra való készség tanulható, fejleszhető, táplálható, és mindenkinek lehetősége van egy jobb, boldogabb, teljesebb életet élni. Pedagógusként az iskolában is sokféle módon tudjátok a gyerekek szemléletét formálni és a pozitív felé fordítani, ami rendkívül fontos, hiszen ezzel megalapoztok egy gondolkodásmódot, ami aztán elkíséri őket az életükben.

Ez alkalomból készítettük Nektek ezt az ötletgyűjteményt. Arra biztatunk Benneteket, hogy szervezzetek intézményetekben közös eseményeket a Boldogság Világnapjához kapcsolódóan: ez lehet akár egy nap, március 20., amikor megtöltitek a napot ötletekkel, foglalkozásokkal, játékos feladatokkal és a jóra, a pozitív gondolkodásra, a boldogságra hangoljátok a gyerekeket, kollégákat, de szervezhetek egy eseménysorozatot is, amikor akár egy egész héten át elosztva, minden nap tesztek valamit azért, hogy a pozitív szemlélet, a jóra való nyitottság terjedjen az intézményben.

Akárhogy is döntötök, érdemes előkészíteni, közös megbeszélésen bevonni a kollégákat, esetleg egy szervező csapatot alakítani, akik koordinálják a feladatokat és segítik egymást a megvalósításban. Annál eredményesebb és hitelesebb az esemény, minél több munkatárs, pedagógus, intézményi dolgozó részt tud venni a programokban. Ez erősíti a közösségi élményt, a lelkesedéseket, a munkamódotok pedig jó példát ad a gyerekeknek is.

Érdemes továbbá arra is gondolni, hogy a pozitív üzenet, pozitív szemlélet, hogy tud az intézmény falain túlra is eljutni. Használjátok szabadon az ötleteket, egészítsétek ki, fejlesszétek tovább azzal a szándékkal is, hogy diákjaitok, kollégáitok, munkatársaitok környezetébe is eljusson „a boldogság kék madara”.

Készíthettek pozitív megerősítő üzeneteket kis kártyákra, amiket ki-ki odaajándékoz valakinek, aki fontos számára. Csinálhattok arra a hétre 5/7 napos kihívást, amikor minden nap tesztek közösen valamit azért, hogy tovább vigyétek a boldogságot: ölelj meg három embert, aki fontos neked, tégy két jó dolgot minden nap, minden este írd meg 5 dolgot, amiért hálát adsz, minden reggel számold össze az előző napi örömeidet, stb.

+ 3 tipp a szervezéshez, kivitelezéshez:

- 1.** Érdemes az esemény kezdetén (akár Boldogság Napot, akár Boldogság Hetet szerveztek), egy megnyitót tartani az intézmény számára, ahol ismertetik a futó projekteket, ahol be lehet lelkesíteni a gyerekeket a rájuk váró eseményre. Jó, ha óvoda/iskola szinten, illetve később csoport/osztály szinten is van róla szó és mindenki átlátja ennek a kiemelt időszaknak, a napnak/hétnek a menetét.
- 2.** A gyűjteményben található ötletek kiindulási pontok is lehetnek, használjátok, alakítsátok őket szabadon igényeitek, lelkesedésetek, kereteitek és lehetőségeitek függvényében.
- 3.** Nagyon örülnénk, ha a közösen átélt élményeiteket velünk és egymással is megosztanátok, így arra biztatunk titeket, hogy a megvalósult eseményről töltsetek fel képes, írásos, vagy videós beszámolót az oldalra a bejegyzések közé „Boldogság Világnapja 2020” címmel és posztoljatok róla a Facebook oldalatokon is #boldogsagnap2020 és #boldogsagora feliratokkal, hogy mások is értesüljenek róla, hogy milyen jó a boldogságóra csapatába tartozni!

Napindító ötletek a Boldogság Világnapjának hetére

A napindító ötleteknek az a lényege, hogy ezen a héten minden napot tudjatok egy pár perces hangolódással, pozitív irányba fordulással kezdeni, különböző módon. Itt öt javaslatot találtok, de természetesen kipróbálhattok más ötleteket is. Ezek a gyakorlatok pár percet vesznek igénybe, látszólag elvesznek az órából/foglalkozásból, de valójában segítenek abban, hogy a gyerekek, és ti magatok is pozitív hangulatban kezdjétek a napot, és ezáltal hatékonyabban tudjatok jelen lenni az ezt követő feladatokban. Jó hangolódást!

- 1.** Nézzétek meg együtt ezt a kis videót az optimizmus erejéről. A videó után pedig párosával osszatok meg egymással egy olyan helyzetet, amikor egy nehézséget, akadályt sikeresen le tudtatok küzdeni. Videó: <https://www.youtube.com/watch?v=MJoczDESU24>
- 2.** Mindenki kap egy üres A4-es lapot, vagy írólapot. Két perc van rá, hogy leírjanak mindent, amiért hálásak az életükben. Lehet a reggelből, az elmúlt napokból vagy ebből az évből példát venni, lehet ez társakhoz, családhoz, tárgyakhoz, helyekhez kötődő hála, a lényeg, hogy folyamatosan írjanak. Amikor lejárt az idő, kis csoportokban osszanak meg egymással párat ezek körül.
- 3.** Apró örömök felfedezése/élvezete: Mindenki vegyen a kezébe egy kocka finom csokit (ezt elő kell készíteni, finom csokit venni-vinni, de csoki helyett lehet gyümölcsöt, mazsolát is). Két percig figyeljék, ízleljék, minél több érzékszervükkel próbálják megismerni ezt a csokoládét. Lassítsák le a csokievés folyamatát és próbálják meg élvezettel elfogyasztani. Miután bevették a szájukba, ott is ízlelgessék, figyelgessék és lassan fogyasszák el. Röviden megbeszélhetitek, hogy milyen élmény volt, mi újat fedeztetek fel.

4. Válasszatok egy öröm-zenét:
- Bagdi Bella „Imádok élni” c. dalát: <https://www.youtube.com/watch?v=N2rc4JqDSGU>
 - Beethoven Öröm-ódáját,
 - vagy ezt: <https://www.youtube.com/watch?v=zalsVnmwdqg>
 - vagy ezt: <https://www.youtube.com/watch?v=JRMOMjCoR58>,
 - vagy tetszőlegesen egy olyan zenét, ami boldogságfokozó hatással lehet a gyerekekre, emeli a hangulatot, esetleg közös kedvencetek. Zenehallgatás közben akár mozogni is lehet, táncolni, vagy csak kicsit lazábban beszélgetni.
5. Az osztályban, csoportban, ahol dolgoztok, mindenki menjen oda 5 emberhez és mondjon neki egy pozitív megerősítő mondatot:
- Az tetszik benned, hogy...
 - Jól esik látnom, amikor...
 - Köszönöm neked azt, hogy...
 - Azt tanulom tőled, hogy...
 - Szeretem benned, hogy...

Lehet, hogy lesz belőle egy kis kavarodás, de a pozitív töltet, amivel megtelik a levegő, megéri a kockázatot! 😊

ÓRA-KERETBE ILLESZTHETŐ TEVÉKENYSÉGEK

1. BOLDOGSÁG KOLLÁZS

Korosztály: minden korosztály

Időkeret: 45 perc

Bevonhatók: gyerekek, pedagógusok, vezetőség

Eszközök: olló, ragasztó, papírlapok, magazinok, újságok inspirációnak, a kihelyezéshez gyurma-
ragasztó vagy annak megfelelő fali ragasztó

Feladat: Minden csoportban kollázst készítenek a gyerekek a boldogságról: mit jelent nekik, milyen szimbólumok, szavak jutnak eszébe róla. Az intézményben egy központi helyen kinevezhettek egy BOLDOGSÁG FALAT, ahová kihelyezitek ezeket a kollázsokat. Ha nincs ekkora hely, lehet minden csoportnak a terem ajtajára gyurma-
ragasztóval feltenni. Ez a kollázs akár egy héten keresztül is fent maradhat, hogy legyen ideje a gyerekeknek, pedagógusoknak is megnézni, rácsodálkozni. Jó lenne, ha a pedagógusok is készítenének közösen egy alkotást és az ő szobájuk ajtaján is lenne kollázs, amit a gyerekek meg tudnak nézni.

2. ÖRÖMFÜZÉR

Korosztály: minden korosztály (ovisok rajzolhatnak)

Időkeret: 45 perc

Bevonhatók: gyerekek, pedagógusok

Eszközök: papírcsíkok picit vastagabb papírból, toll, ragasztó

Feladat: A régi karácsonyfadíszek mintájára minden csoport készít egy örömfüzért, egy csíkra leír a gyerek/pedagógus valamit, aminek örül, vagy az elmúlt pár napban öröme volt benne. Ezeket a csíkokat minden csoport füzérbe rendezni, majd amikor egy-egy csoport készen van, a füzéreket összecsatolják egy másik csoport füzérével. Lehet emeletenként, folyosónként, tagozatonként is, de a legjobb az lenne, ha díszítésül lehetne használni az intézményben, és össze tudna állni egy közös nagy örömfüzérré. Fontos és jó lenne, ha a pedagógusoknak is lenne örömfüzére!

Előkészítés: kitalálni, hogy a folyosókra hogyan lehet úgy feltenni, esetleg apró szögekre akasztani, hogy ott maradjon.

3. A BOLDOGSÁG KÉK MADARA – MESEFELDOLGOZÁS

Korosztály: alsó tagozatosok (felsősökkel is lehet, talán főleg 5-6. osztályban)

Időkeret: változó – lehet meseolvasástól kezdve az eljátszásig sokféle ötletet belevinni

Bevonhatók: gyerekek, pedagógusok

Eszközök: a történet, illetve egyéb, ötlettől függő eszköztár

A mese egy rövidebb változata:

<http://iroklub.napvilag.net/iras/58285>

A mese egy hosszabb változata:

<http://nagyimese.blogspot.com/2010/03/hornyakne-sebestyen-eva-kek-madar.html>

Ötletek a feldolgozáshoz:

a) Kézműves projektek

Kavicskép, hímzés, origami hajtogatás, festés, rajz, papírmozaik, filcből megvarrni, kék zokniból madarat, kék madaras képeslapot készíteni, a hátán egy pozitív megerősítő idézettel, üzenettel, amit el is juttat valakinek az, aki készítette, esetleg a különböző technikákat ki is lehetne osztani, húzni a különböző csoportok között.

b) Kutatómunka

Kutatás kék színű madarokról, kiállítás belőlük, rajz, fotó formájában, információkkal ellátva.

c) **Lakatok**

A király várának tornyát 100 lakat őrzi, amik a jóság hatására elpattannak. Készítsetek lakatot kartonból, és ki-ki írjon rá egy olyan dolgot, ami szerinted a jóságot akadályozza a világban, az életében, az iskolában. Ezeknek lehet egy helyet keresni az intézményben, ahová elhelyezitek, esetleg a Jócselekedetek Falával is össze lehet kötni. Valahányszor valaki feltesz egy jócselekedetet a falra, levághat, letéphet egy lakatot, és ott el lehet ezeket helyezni egy ládában. Ez látványos demonstrációja lehet annak, hogy a jónak milyen nagy ereje van!

d) **Történet feldolgozási technikák**

Szereplők jellemzése, lerajzolása, helyszínrajza (fűzfás nyári szép határ, Csalánkas király vára, Marci élettere, a domb, ahol boldogan élnek, a madárka fészke, amiből kiesett, a kék madár a király biciklijén, stb), jellemző mondatok írása az egyes szereplők fejéből – mire gondolhattak? Mindenki ír egyet és a többiek kitalálják, hogy ki gondolhatta.

e) **Képregény**

Készítsetek képregény rajtot a madár szemszögéből, honnan indult, hol élt, hová jutott, 4 vagy 5 ablakos képregényt.

f) **Régies szavak**

Dolgozzatok a szövegben lévő régies szavakkal:

maláta, vánkos, karó, dézsa, ranglétra, faragatlan, enyészet, sparhelt, lapu, róna, talány, avítt, őkelme, acélos, őgyeleg, árnyékszék, szurkos, mord, delejes.

Mit jelenteken ezek? Hogyan mondjuk ma? Ha már megismerkedtetek a szavakkal, lehet velük akár activity-t is játszani.

g) **Szereplők jellemzése**

Milyen volt Csalánkas király? Mit gondoltok, miért volt szomorú? (Ha szomorkodik valaki, hogy tudjuk felvidítani? Ha te szomorú vagy, téged mivel lehet felvidíteni?)

Milyen volt Marci? Hogy jellemeznéd? Milyen életet élt?

Milyen volt a kék madár élete – Marciéknál? A királynál?

h) **A történet újraírása**

Írjátok újra a történetet a kék madár szemszögéből, meséljétek el. Lehet pl. láncmesét csinálni: egy gyerek elkezdi és mindenki egy-egy mondatot tesz hozzá. A láncmese előtt érdemes jól átbeszélgetni a történet elemeit, és segíteni a gyerekeket abban, hogy minél jobban átélhessék, hogy milyen volt a kék madárnak.

i) **Csoportrajz**

Kisebb csoportban csoportrajtot is készíthettek: ez azt jelenti, hogy egy nagy közös papírt áll körbe a csoport, mindenkinél vannak színesek és közösen rajzolják meg a mese főbb helyszíneit, történéseit, szereplőit, egymásra figyelve, egymással közben egyeztetve, hogy mi hova kerüljön, hol van, mekkora legyen.

j) **Origami madár hajtogatás**

A történetre építve akár az intézmény minden gyermeke és dolgozója készíthet egy kék origami madarat és ezekkel a madarakkal lehetne díszíteni az intézményt.

Megjegyzés: A boldogság kék madara mese köré akár az egész hetet is fel lehet építeni, gondoljátok meg ezt a lehetőséget!

4. KOSZTOLÁNYI DEZSŐ: BOLDOGSÁG

Korosztály: 7-8.osztály, gimnázium

Időkeret: 45 perc

A szöveg letölthető innen:

https://bekesmatrix.hu/adatok/2017/05/20170524_83554_44_irodalmi_svedasztal/kosztolanyi_dezso_boldogsag.pdf

Feladat: A 13-15 éves korosztályban inkább gondolatébresztő, beszélgetés indító lehet a novella, nagyobbaknál irodalmi szempontból is lehet elemezni és aztán a saját síkra terelni a témát.

Témák: szenvedés és boldogság kapcsolata (lehet szimbólumokat gyártani rá, akár rajzban, akár gyurmából), utazás, mint szimbólum. Milyen más szimbólumok vannak az életre? Mi hoz boldogságot? Milyenek a körülmények, amiket megismerünk? Ráismerünk-e valamelyikre a saját életünkből?

5. MI TESZ TÉGED BOLDOGGÁ?

Korosztály: nagyobb ovis, 1-2.osztály

Időkeret: 15-20 perc, de bővíthető rajzos tevékenységgel, csoportos beszélgetéssel

Eszközök: sárga kartonpapír, hurkapálca, ragasztó, vastag filctollak vagy zsírkréta.

Feladat: A gyerekek a kartonból smiley figurákat készítenek: kört vágak ki, kettesével hurkapálcára ragasztják és mosolygós, egyenes vagy legörbülő fejet rajzolnak mindkét oldalra. Minden gyereknek 3 táblája legyen. Úgy nézzen ki, mint egy vasutas tárcsa.



Első körben a pedagógus mond dolgokat és a gyerekeknek a tárcsáikkal kell szavazni arról, hogy mennyire szeretik az adott dolgot, pl. csoki, kutyák, ölelés, korán kelni, leckét írni, stb.



Ezután felállhatnak a gyerekek és az egyes dolgoknál, miután felnyújtották a tárcsáikat, körbe nézve kiscsoportokba rendeződve (3-4 fő) álljanak össze olyanokkal, akiknek ugyanazt mutatja a tárcsájuk. Ha elég nagyok, kicsit beszélgessenek arról, miért szeretik azt a dolgot, vagy esetleg milyen személyes élményük kötődik hozzá, milyen jó emlék jut eszükbe.



Harmadik körben pedig kereshetünk önként vállalkozót, aki mond olyan dolgokat, ami még nem hangzott el, és úgy rendeződnek a gyerekek. A pedagógus is beállhat játszani.

6. MIT SZERETEK? – Az én szívrajzom

Korosztály: minden korosztály

Időkeret: 45 perc

Eszközök: A4-es lapok, színesceruzák, filctollak, zsírkréták, egyéb dekorációs elemek

Feladat: Mindenki elkészít egy szívrajzot, A4-es lapra, tetszőleges méretben, de minél nagyobbat. Átgondolja, hogy mi minden olyan dolog van az életében, amit szeret, ami boldoggá teszi, ami örömet hoz. Ahány dolgot talál, annyi részre osztja a szívet - ez lehet csíkos, pöttyös forma, vagy össze-vissza, a gyerekekre kell bízni. Ezután kiszínezi, dekorálja és feltünteti, hogy melyik rész melyik örömeinek felel meg. A szívekből lehet kiállítást csinálni az csoportban/terem ajtaján, ajtókeretre ragasztva, vagy a folyosón.

7. MOZGÁS ÉS BOLDOGSÁG/ÉRZÉS SZOBROK

Korosztály: minden korosztály

Időkeret: 45 perc

Feladat: Érzelmek tudatosítása – először különböző arckifejezésekkel mutassátok be a különböző érzéseket: a pedagógus mond egy érzést, mindenki vág egy olyan arcot, ami szerinte kifejezi azt. Gyerekek is mondhatnak. Ezután álljatok fel és miközben a teremben vagy folyosón, udvaron sétáltok, ezeket az érzéseket mutassátok meg a testetekkel is. Amikor elhangzik egy érzés, mindenki beáll egy olyan pozícióba, ami szerinte azt az érzést kifejezi, kapcsolódhatnak is egymáshoz a gyerekek. A játék elején mondjatok vegyesen érzéseket, aztán hangolódjatok a pozitívra és biztassátok a gyerekeket, hogy egymás felé is fejezzék ki ezeket az érzéseket. Ha ez megvan, egy boldogságot kifejező, jókedvű, vidám hangulatot ébresztő dalra készítesek koreográfiát. A gyerekek is biztos szívesen bekapcsolódnak a kreatív folyamatba.

EGY NAPI ÜTEMTERV VÁLTOZAT 4 ÓRÁRA

1. Boldogság kollázs készítése csoportonként
2. Mese feldolgozás kisebbekkel/Novella feldolgozás nagyobbakkal
3. Tantárgyhoz kapcsolódó boldogságóra (javaslatok lásd alább)
4. Egy boldogság dalra mozgásos óra – koreográfia készítése

EGY NAPI ÜTEMTERV VÁLTOZAT 4 ÓRÁRA

1. Örömfüzér készítése
2. „A boldogság kék madara” c. meséhez kapcsolódó kreatív feldolgozás, alkotás
3. Szakórai boldogság-feldolgozás
4. Boldogság-kvíz

HOSSZABB ELŐKÉSZÜLETET IGÉNYLŐ ÖTLETEK

1. ZENÉK A BOLDOGSÁGRÓL

- Korosztály:** iskolások
Bevonhatók: gyerekek, pedagógusok
Eszköz: iskolarádió, szavazóláda, előzetes hirdetés

Előkészületek: akár hetekkel előtte meg lehet hirdetni, hogy a gyerekek gyűjtsenek zenéket (március 2-6), amik a boldogsághoz kapcsolódnak, a dalokat leadják a DÖK-nek, és a március 9-13-i héten szavazni lehet a dalokra, amelyek a legjobb boldogság dalok - egy központi helyezett dobozban lehet gyűjteni a szavazatokat, és március 13-án megszámolni azokat. A 10-15 legtöbb szavazatot kapott számból pedig playlist készül, és a március 20-i Boldogság Napon a szünetekben lehet azt játszani a sulirádióban. Az ISKOLA BOLDOGSÁG PLAYLISTJE néven pedig felkerülhet a honlapokra, Youtube-ra, Spotify-ra, ki hova szeretné tenni.

2. A JÓCSELEKEDETEK FALA

- Korosztály:** minden korosztály
Bevonhatók: gyerekek, pedagógusok
Eszköz: cetlik

Feladat: Jelöljétek ki egy központi faliújságot az intézményben, amit le is fedhettek valamilyen egységes színű papírral, jobban mutatnak rajta a kis cetlik. A meghívás pedig arra szól, hogy ha valaki valami jót tesz valakivel, akár otthon, akár az iskolában, óvodában (ovisok rajzolhatnak), az a fal/hirdetőtábla mellett elhelyezett cetlik egyikére röviden felírja és feltűzi a falra. A Jócselekedetek falának mottója lehet: Látni és láttatni a jót. Célja pedig az, hogy szem elé kerüljön az a sok jó, amivel nap mint nap gazdagítjuk egymás életét. Fontos, hogy a pedagógusok motorként működjenek, rendszeresen emlékeztessék a gyerekeket arra, hogy írjanak a falra, ha egy jócselekedetet észrevesznek, azt tegyék szóvá és bátorítsák a gyerekeket, hogy írják fel a falra, és ők maguk is mutassanak példát, írják fel ők is, ha úgy érzik, valami jót tettek és szeretnék azt ki is fejezni. Ez a fal sokáig akár emlékeztetőnek is fent maradhat az intézményben.

Kiegészítő ötlet: „A boldogság kék madara” c. mese feldolgozásnál találtok ehhez egy kiegészítő ötletet, ami lakatokhoz kapcsolódik, nézzétek meg!

3. HÁLAGÖMB

- Korosztály:** minden korosztály
- Időkeret:** egy héten át futó projekt, március 16-20-ig
- Eszközök:** nagy, átlátszó műanyag gömb vagy láda, színes cetlik, tollak kihelyezve központi helyen az intézményben

Feladat: Az intézmény egy központi helyén, a Boldogság Napjának hetében, az első napon kihelyeznek egy nagy gömböt, átlátszó ládát, amiben egész héten át lehet gyűjteni azokat a dolgokat, amiért hálásak. A gömb mellé cetliket és tollakat helyeznek ki, és azokra leírják/lerajzolják a gyerekek, pedagógusok, intézményi dolgozók azokat a dolgokat, amiért hálásak. Érdeemes hangsúlyozni, hogy ezek lehetnek apró, kicsi dolgok is, nem kell nagy dolgokra gondolni: finom volt az ebéd, valaki megölelt, kölcsönadtak egy radírt, amikor szükségem volt rá, végre esett egy kis eső, stb. Központi hely, aula, folyosó, díszterem, ebédlő, lehet akár több helyen is gyűjteni. A hét végén pedig külön felhívni a figyelmet rá, hogy mennyi sok gyűlt, esetleg meg is lehet számolni. Ha kevésnek találjátok, lehet egy közösségi hálakört tartani, amikor összegyűlnek az intézmény tagjai és mondjuk mindenki 5 percet tölt azzal, hogy leírja mindazt, amiért hálás és akkor az eszébe jut. Amikor ezzel készen vannak, ezeket mind be lehet még tenni a hála gömbbe. Ezt a nagy gömböt vagy átlátszó ládát érdemes kint hagyni jól látható helyen, hogy emlékeztessen mindenkit, milyen sok dolog van, amiért hálát lehet adni.

4. INGYEN ÖLELÉS NAPJA

Korosztály: minden korosztály

Adatok az ölelésről:

- az ölelés bizonyítottan segít a stressz kezelésében,
- pozitív érzéseket kelt, mint együttérzés, elfogadás, megértettség, támogatottság,
- erősíti az immunrendszert,
- a gyógyító ölelés legalább 20 mp-ig kéne, hogy tartson (az átlag 3.17mp).

Feladat: Ez egy kedves kezdeményezés, amire akár szülőket is be lehet vonni, akár a Boldogság Világnapjának hetében minden napra pár embert. Néhányan készítenek INGYEN ÖLELÉS táblákat, amiket a nyakukba akasztanak és járkálnak vele az iskolában szünetekben. Eleinte elképzelhető, hogy megütközést kelt a dolog, nem kell vele törődni, érdemes figyelni, hogy merre fordul később. Lehet az ölelést kínáló embereknek finoman kezdeményezni is az ölelést és figyelni, hogy honnan érkezik pozitív válasz. Érdemes figyelni arra, hogy mindenféle korosztálynak, és az intézmény mindenféle dolgozójának felajánljuk az ölelés lehetőségét.

Egy inspirációs videó hozzá:

Ingyen ölelés kampány Olaszországban:

<https://www.youtube.com/watch?v=hN8CKwdosjE>

5. ALKOSSUNK EGY SZÍVET – MOZGÁSOS VETÉLKEDŐ

Korosztály: minden korosztály

Ez egy **mozgásos vetélkedő** az intézmény minden csoportjának, beleértve a pedagógusokat is. Az egész nap folyamán lehet végezni, a szünetekben vagy tesi órán, lehetőség szerint az udvaron vagy a tornateremben. Érdemes előre meghirdetni és feliratkozni rá a szünetekben a csoportoknak. Az adott időpontban a csoport kimegy az udvarra vagy a tornaterembe, a megadott térbe. Minden csoport egy megadott ponthoz (körülhatárolt terület, ahová be kell álljanak, ahonnan el fognak startolni, hogy a feladatot teljesítsék) igazodva start jelszóra **be kell, hogy álljon egy nagy szív alakba anélkül, hogy beszéljenek**. A szív alakzathoz két pont van kijelölve a földön, a szív forma két csúcspontja. Ezekhez kell igazodni.

Valaki stopperrel méri, hogy ez mennyi idő alatt sikerül. Két körben lehet próbálkozni, a második körben biztatni kell a csoportokat, hogy döntsék meg saját rekordjukat!

Mindig kell legyen egy független ember, aki az időt méri, ellenőrzi a szív alakot és jegyzi az eredményeket! A nyertes csoport esetleg tortát kaphat a nap végén.

Kiegészítő ötletek, tippek, amiket a keretek, az adottságok, feltételek, külső és belső erőforrások mértékében lehet használni, adaptálni.

1. Boldogság büfé

Korosztály: felső tagozat, gimnázium

Be lehet vonni: szülőket, büféseket, konyhai dolgozókat

Feladat: egy egészségbüfé keretében megvendégelni az intézménynek azokat a dolgozóit, akik a háttérben maradnak, akik láthatatlanok.

Ezt a koncepciót természetesen ki lehet terjeszteni. Meg lehet hívni a szülőket, nagyszülőket, fenntartót egy **Boldogság Fogadásra** március 20-án délután, ahol lehet pozitív megerősítéseket, idézeteket is feltálalni a finom, testet-lelket tápláló ételek, italok mellé. Intézmény nagyságától függően a büféhez a kapcsolódó feladatokat szét lehet osztani akár osztályok között is. Ez jó alkalom lehet arra is pl., hogy kifejezzük a hálánkat vagy megköszönjük egymásnak olyan dolgokat, amikre máskor nem marad figyelmünk.

2. BOLDOGSÁG különböző tantárgyakhoz kapcsolva

Korosztály: iskolás korosztály

Feladat: Tantárgyanként foglalkozni a BOLDOGSÁG témakörével, a tematikus naphoz, héthez kapcsolva a különböző tudományterületeket.

Hogyan jelenik meg a boldogság? Hogy ábrázolták? Milyen anyagok, felfedezések, találmányok, kutatások kapcsolódnak hozzá? Kik (voltak) a híresen boldog, optimista, pozitív életszemléletű emberek, akik példák lehetnek a számunkra? (A boldogság fogalma ki is terjeszthető, pl. flow-val kapcsolatban repülés, vonzás témakörére)

- a. zene (örömhöz, boldogsághoz kapcsolódó zenei alkotások)
- b. irodalom (versek, novellák a boldogságról, mai vagy klasszikus)
- c. képzőművészetek (a boldogság ábrázolása, szimbólumok a különböző képzőművészeti ágakban)
- d. természettudományok (boldogság, öröm kémiai folyamatok, repülés, vonzás)
- e. földrajz (legboldogabb országok)
- f. matematika (boldog számok, boldog prímszámok)
- g. testmozgás (örömhormon termelődés)
- h. különböző nyelvek (szavak, kifejezések a boldogságra, történetek, videók, zene)

3. HÁLA rajz- és verspályázat

Korosztály: minden korosztály

Feladat: Rajz- és verspályázat hirdetése a HÁLA témakörében

Ennek meghirdetése megtörténhet március legelején, akár február végén, és jól ütemezve a Boldogság Világnapján lehet a pályaművekből egy előadást, versmondó alkalmat, kiállítást szervezni. Ha versíró pályázatot írtok ki, a beérkező verseket ki is lehet függeszteni az intézményben, és lehet rá szavazatokat leadni, mondjuk a világnap hetében. Az elkészült rajzokból a Boldogság Világnapján kiállítást lehet szervezni az intézmény egy központi helyén. A pályázattal pedig kapcsolódhattok a Jobb Veled a Világ Alapítvány [Hála rajz- és verspályázatához](#), ha pályaműveiteket a Boldogság Világnapja után elkülditek nekünk.

4. Filmklub a BOLDOGSÁG témájában

Korosztály: felső tagozat, középiskola

Feladat: Filmklub hirdetése

Nagyobb diákokkal javasoljuk ezt a programot, hiszen a filmklubot itt a klasszikus értelemben gondoljuk: közös filmnézés beszélgetéssel, megadott kérdések mentén.

Javasolt filmek:

- Az élet háza
- A család kicsi kincse
- Amélie csodálatos élete (nagyobbak)

5. Híradás a Boldogság Világnapjáról

Korosztály: felső tagozat, középiskola

Feladat: Média anyag készítése a Boldogság Világnapja hetének eseményeiből

Minden projektet és tevékenységet magában foglalva lehet videó anyagot, iskolaújság különszámot, fotókat készíteni erről a napról, hétről, ami egyrészt jó, ha megmarad az iskola közösségének, kifelé is egy jó reprezentatív anyag, másrészt mi az alapítványnál is szívesen bele kóstolunk abba, hogy milyen ötleteket sikerült megvalósítani, tovább vinni.

6. Figyelj rám! Hálával... - a hála készség gyakorlása

Korosztály: iskolás korosztály

Feladat: Írjatok a gyerekekkel közösen a boldogsághoz kapcsolódóan egy kis rímet, versikét, kétsorosot: pl. „Boldogság – gyere haza!”

Megbeszélitek, hogy amikor a pedagógus azt mondja – BOLDOGSÁG, a gyerekeknek válaszolni kell – GYERE HAZA. Ezt lehet gyakorolni, váratlan helyzetekben, hogy gördülékenyen menjen. Addig kell ismételni, amíg minden gyerek oda nem figyel! Amikor már jól megy, akkor utána hozzá kapcsolunk még egy dolgot. Amikor a gyerekek figyelme a pedagóguson van ismét, akkor arra kérjük őket, hogy gondoljanak valami olyan dologra, ami hálát ébreszt a szívükben. Erre elég fél-egy perc, csendben. Ha ez megvan, lehet folytatni az órát. Az a cél, hogy erre a figyelemfelhívásra a gyerekek elkezdjenek azon gondolkodni, hogy miért lehetnek hálásak, és ez a gyakorlat beépüljön a mindennapjaikba.