

ERŐSSÉGEK BAJNOKAI PILOT PROGRAM

GAMIFICATION

3. Foglalkozás: A kíváncsiság erőssége

Korosztály: 6 - 10 éves korig

2020/21



Jobb Veled a Világ
Alapítvány



Jobb Veled a Világ Alapítvány

1145 Budapest, Columbus u. 37.
erossegekbajnokai@gmail.com



Karaktererősségek új módon A KÍVÁNCISISÁG



Próbáld ki!

Ötletek a kíváncsiság erősségének új módokon való használatához

1. Menjete ki az udvarra és fedezzetek fel újabb és újabb részleteket a tájból! Készíthettek ehhez egy 5x5 cm-es képkeretet. Kinyújtott kézzel emeljétek fel magatok elé és nézzétek meg, mit láttok! Milyennek tűnik egy-egy fa, bokor vagy kő részlete?
2. Próbáljátok ki magatokat olyan dolgokban, amik érdekelnek, és olyanokban is, amik annyira nem, csak egyszerűen a kaland, a felfedezés élményéért. Például táncoljatok, rajzoljatok, barkácsoljatok, írjatok, fotózzatok, bukfencezzetek, mutassatok egymásnak valamit, amit csak ti tudtok!
3. Kóstoljatok meg új ízeket! Például milyen az, amikor a sós és az édes keveredik egymással (pl. sós-karamella)? Milyen az, amikor az édes és a csípős (chutney)?
4. Válasszatok a szülőkkel egy másik útvonalat hazáig a megszokott helyett!
5. Kérdezzétek minél gyakrabban, hogy „miért”! Tudjátok meg a dolgok okát!
6. Keressetek valakit, akinek hasonló az érdeklődési köre, és tanuljatok tőle valami újat, amivel növelhetitek a tudásotok ezen a területen!
7. Fejtsétek meg a találós kérdéseket!
 - Olyan vagyok, mint egy ló, csíkos ruhám, bugyogóm. (Zebra)
 - Éppen olyan, mint egy kefe, mégsem fésülködhetsz vele. (Sündisznó)
 - Lassan vánszorogva mászom, a házamat sose látom. (Csiga)
 - Eső után csodálsz, ha sok színét meglátod. (Szivárvány)
 - Csökönyösen meg-megállok, iá-iá kiabálok. (Csacsi)
 - Szépnek tart felnőtt és gyerek, pedig csúf hernyóból kelek. (Lepke)
8. Legyen egy gyűjteményetek! Gyűjtsetek meséket, filmeket, dalokat ehhez az erősséghez!
9. Ki az, aki az osztályból be tudna mutatni egy bűvészt-rükköt? Lássuk! Talán az egyik legizgalmasabb kreatív munkája az illúzionistáknak van, akik valóban képesek elkápráztatni a közönséget. Az ámulat, a varázslat és felfedhetetlennek tűnő titkok egyszerre izgatják az elme kíváncsiság receptorait. Lépj te is a bűvészek sorába! Mit gondoltok, hogyan dolgozik egy bűvész? Milyen feltételeknek kell szerintetek teljesülni egy sikeres trükkhöz?
10. Találjátok meg! Rejts el valamit a gyerekek előtt az iskola épületében vagy szülőként az otthonotokban, és induljatok el felfedezni, megtalálni azt! Útközben hagyjál nyomra vezető jeleket a gyerekeknek.
11. Zsonglörködjetek! Készítsetek saját magatok zsonglör-labdát! Hozzatok egy pár nem használt pamut zoknit és annyi rizst vagy más gabonát, amivel azonos méretűre tölthetitek meg a zoknikat. A zokni tetejét jól kössétek meg (gumival is rögzíthetitek)! Toljátok hátra a padokat, hogy középen nagy helyetek legyen. Álljatok fel és kellő távolságra szóródjatok szét a teremben. Először két labdával gyakoroljatok, egyiket a másik után dobjátok egyik, majd másik kezetekbe. Legyen a mozgatlansor folyamatos. Ha ezt már magabiztosan tudjátok, jöhet a harmadik labda.



3. FOGLALKOZÁS

Korosztály: 6 - 10 éves korig

TUDTAD?

A zsonglőrködés speciális fókuszált állapotot idéz elő az agyban. Hiszen a labdára irányuló figyelem, a mozgások irányítása, a szem és a kéz holisztikus észlelése a zsonglőrködés során állandó tréninget jelent az agynak. Gyarmathy Éva pszichológus, a magyarországi Diszlexia Központ megalapítója szerint a neurológia alapú zavarok legegyszerűbb és leghatékonyabb terápiája az egyensúlyrendszer ingerlése. Az egyensúlyrendszer pedig kiválóan ingerelhető és így fejleszthető a zsonglőrködéssel, amin keresztül a mozgás és az észlelés összehangoltta válik.

„Már a legegyszerűbb gyakorlatok is az öröm és a teljesség érzését adják, és fejlesztő hatásuk tökéletes. Nem szükséges szakértővé válni ahhoz, hogy örömet okozó, fejlődést elősegítő mozgásokat végezzen az ember, de a gyakorlás további erősítés a belső irányító működés számára. [...] A digitális korban az általános mozgáshiány nagymértékben meggyengítette az emberek neurológiai harmóniáját. Emiatt terjed a tanulási zavar.

Ha a zsonglőrködés terjedne legalább olyan mértékben, mint a mozgáshiány, a diszlexia, diszkalkulia, diszgráfia, figyelem és hiperaktivitás zavar, ezek a neurológiai alapú teljesítményzavarok sokkal kevesebb bajt okoznának.

A ZSONGLŐRKÖDÉS HATÁSAI:

- az észlelés és mozgás összerendezése;
- önirányító működések erősödése;
- a két agyfélteke harmonizációja;
- a figyelem javulása;
- az önértékelés javulás;
- a gyakorlás teljesítményre gyakorolt hatásának meg tapasztalása.”

Forrás: Gyarmathy Éva (2016): Tanulási és viselkedés zavar helyett zsonglőrködés In.

<https://osztalyfonok.hu/cikk.php?id=1700>

TIPP A PEDAGÓGUSNAK

A legjobb, ha te magad előre megtanulod a zsonglőrködést. Ehhez két helyen is találsz egyszerű, érthető és látványos segítséget: Gyarmathy Éva: A három labdás kaszkád tanulása

<http://www.diszlexia.hu/Kaszkad.htm>

Wildcat Zsonglőr oldalak:

<https://zsonglor.csokavar.hu/hu/>





Fontos! A program minden írott és szóbeli anyaga jogvédett! Az ebben a dokumentumban található anyagnak a felhasználása a foglalkozásokon kívüli más nyilvános eseményeken vagy továbbadása harmadik félnek kizárólag a Jobb Veled a Világ Alapítvány előzetes engedélyével lehetséges!