

ERŐSSÉGEK BAJNOKAI PILOT PROGRAM

9. Foglalkozás: A kitartás erőssége

Korosztály: 6-10 éves

2020/21



Jobb Veled a Világ
Alapítvány



Jobb Veled a Világ Alapítvány

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



Erősségek Bajnokai - 1. foglalkozás

A KITARTÁS ERŐSSÉGE

A FOGLALKOZÁS CÉLJA: Megérteni a kitartás erősségét, felfedezni helyét, szerepét a játék során, a mesékben és a minket körülvevő világban, továbbá építeni annak pozitív hatásaira.

JAVASLAT A FOGLALKOZÁSOK KEZDÉSÉHEZ:

Érdeemes egy rövid, pár perces relaxációval kezdeni, például Bagdy Emőke villámrelaxációs gyakorlatai közül válogatva, amelyeket a Boldogságóra kézikönyvekben találsz.

Tipp! Barbara Fredrickson, a pozitív érzelmek világhírű kutatója felméréséből kiderül, hogy azok a diákok, akikkel dolgoztatás előtt egy rövid „Most éppen mi jó nekem?” vizualizációs gyakorlatot végeztek el, sokkal jobban teljesítettek. Ennek oka az, hogy az agyunknak pusztán néhány perc is elég ahhoz, hogy pozitív üzemmódba kapcsoljon, amelynek következtében könnyebben elő tudjuk hívni az információkat a memóriánkból. Érdeemes ezt neked is kipróbálnod!

1. HANGOLÓDJUNK RÁ!

Képzeld el, hogy mindenki kezében van egy szép lufi, ami csak arra vár, hogy felfújjuk. Neked milyen színű lufid van...? És neked...? (A pedagógus mindenkit megkérdez.) De sok szép színű lufink van nekünk! Most fújjuk fel őket jó nagyra! Míg háromig számolok, vegyél nagy levegőt és háromhoz érve lassan fújjuk ki! Ki bírja a legtovább fújni a lufiját? Próbáljuk meg még egyszer!



2. NÉZZÜK MEG!

Nézzétek meg Never Give Up, Traditional Cheese Shop című animációs kisfilmet!

<https://www.youtube.com/watch?v=jfqj7Qs-9Is>

Mit készített a kislány az apukájával a filmben?

Milyen tulajdonságokkal tudnátok leírni a kislányt?

Minek volt köszönhető, hogy nyertek a sajtversenyen?

3. ÉRDEMES TUDNI!

A kitartás erősségével képesek vagyunk befejezni, amit elkezdtünk, kitartunk addig, amíg a feladatot elvégezzük. Az akadályok nem tartanak vissza attól, hogy a célunkért tegyünk, azaz nem adjuk fel egykönnyen. Ilyenkor szorgalmasak és türelmesek is vagyunk. Elégedettséggel tölt el bennünket, amikor befejezünk egy feladatot.

- Melyik mesehős, irodalmi vagy történelmi példa lehet ennek az erősségnek a példaképe?
- Kire és mire mondjuk, hogy „szívós”?
- A természetben hol fedezzük fel a kitartás nyomait?
- Mi mindenben lehetünk kitartóak?
- Ki-tar-tó, ki-tar-tás: mit gondoltok mit tartunk ki ilyenkor?

9. FOGLALKOZÁS

Korosztály: 6-10 éves

4. CSOPORTOS MEGBESZÉLÉS

Párban vagy 3 fős csoportban húzzanak a gyerekek egy-egy cetlit, amin az alábbi kérdések szerepelnek. Többen is kaphatják ugyanazt a kérdést.

- ☝ Szerinted, ha a kitartás egy mozdulat lenne, hogyan nézne ki? Mutasd meg!
- ☝ Szerinted milyen lehet a kitartás hangja? Mutasd meg!
- ☝ Mit gondolsz, szükség van kitartásra ahhoz, hogy utolérj engem, ha elfutok? Ha igen, mutasd is meg, kapj el, ha tudsz!
- ☝ Sorolj fel két dolgot, amivel kapcsolatban segít neked a kitartás!

Mennyire tölt fel energiával ennek az erősségnek a használata? Mutasd a kezeiddel egy skálán! Ha a füled mögé emeled, fel, a magasba, akkor nagyon feltölt energiával, ha a tested mellé leengeded, akkor egyáltalán nem tölt fel energiával. Mondj egy példát!

5. ARANYKÖZÉPÚT - TALÁLD MEG AZ EGYENSÚLYT AZ ERŐSSÉGEIDBEN!

Az arany középut az erősségek megfelelő használata, a megfelelő kontextusban, a megfelelő helyen és időben, illetve a megfelelő mennyiségben. Használhatjuk az erősségeinket túlzott mértékben vagy éppen gyengén.

A következő gyakorlatok az egyensúly játékos megtapasztalásában segítik a gyerekeket.

Kövesd a vonalat!

Ehhez a feladathoz szükségetek lesz egy-egy mágneses golyóra és egy rúdra (vagy vonalzóra), aminek a végén van egy mágnescsík. Rajzolj fel egy-egy lapra labirintus csíkokat, ahogyan [itt](#) találd. Helyeztetek egy golyót a labirintus csík kezdőpontjára, majd a papír alatt húzva a mágneses rudat vezessétek végig a golyót a belső kanyarulatokon (a mintán belül maradva). Nehezíthetitek a feladatot azzal, ha a körvonalon vezetitek végig a golyót.

Mozogjatok!

Erős ragasztószalaggal hálózátok be keresztbe-kasul a terem egy részét (például két asztal közé eső szakaszt vagy a folyosót). Úgy próbáljatok átbújni a szalagokon, hogy ne érietek hozzájuk. Amint hozzáér valaki, előlről kezdheti a játékot.

6. MESE A KITARTÁSRÓL

Játékkal készítsd elő a mesehallgatást! Például utazzatok hullámvassúttal a mesék birodalmába. Fogjátok meg egymás vállát, majd a legelső gyermek guggoljon le, álljon fel, és ezt követően a mögötte álló gyermek is guggoljon le, álljon fel, egészen addig haladjatok így, míg a sorban utolsó álló is feláll. Nehezíthetitek, ha közben lépkedtek is előre.

Ki kóstolt már tejszínt? Melyik állat egyik kedvenc eledele? Ki tudja, hogyan készül a tejszín? A következő mesében is fontos szerepe lesz ennek az eledelnek.



Jobb Veled a Világ
ALAPÍTVÁNY

9. FOGLALKOZÁS

Korosztály: 6-10 éves



Forrás: Jorge Bucay (2012): Életmesék. Európa Könyvkiadó, Budapest, 26–27.

BÉKÁK A TEJSZÍNEN

Történt egyszer, hogy két béka belesett a tejszínes dézsába. Nyomban rájöttek, hogy itt bizony el fognak merülni: képtelenség úszni, lebegni sem lehet hosszú ideig ebben a sűrű masszában. Az elején még csapkodtak a tejszínben, próbálták a dézsa oldalához úszni. De hiába, csak egyhelyben vergődtek és egyre gyakrabban elmerültek. Érezték, egyre nehezebb a felszínre evickélniük, hogy levegőhöz jussanak. Az egyik hangosan azt mondta: „Én nem bírom tovább. Képtelenség kijutni innen. Ha már egyszer úgyis meghalok, minek hosszabbítsam meg a szenvedésemet? Ugyan mi értelmé volna vergődni, hiszen a sok hiábavaló erőfeszítés miatt végül úgyis elpusztulok végkimerülésben.”

Azzal abbahagyta a csapkodást, és gyorsan elmerült, szó szerint elnyelte a sűrű fehér folyadék.

A másik béka kitartóbb s talán csökönösebb is volt nála, ezért így szólt: „Persze, képtelenség! Mit sem tehetek, hogy előbbre jussak ebben a micsodában. Tudom, közel a halál, én mégis inkább az utolsó leheletemig harcolok. Nem akarok egy perccel sem hamarabb meghalni, csak ha ütött az óráim.” Úgyhogy tovább csapkodott, tovább evickélt, bár egyetlen centimétert sem haladt előbbre, és ez így ment órákon keresztül.

Itt most állj meg egy pillanatra! Szerinted hogyan folytatódik a mese? Osszad meg ötleteidet a többiekkel! Csak ez után olvasd tovább!

Aztán a sok csapkodástól és tapicskolástól a tejszín vajjá állt össze.

A béka meglepetésében ugrott egyet, és csúszkálva eljutott a dézsa pereméig. Onnan aztán boldog brekegések közepette meg sem állt hazáig.

Melyik béka volt kitartó a mesében és miért? Rajzoljátok le őt!

7. GAMIFICATION FELADAT

Karaktererősségek új módon – A kitartás

Az itt látható feladatok közül kedvetekre választhatok! Adjatok egy példányt a szülőknek is és javasoljátok nekik, hogy családon belül próbáljanak ki ezek közül minél többet!

[Kattints a linkre a letöltéshez!](#)

HETI ÚTRAVALÓ

Erősség profil munkalap - az erősség bevezetése kapcsán
Titkos erősségfigyelő – véletlenszerűen kihúzott név alapján
Erősség-napló vezetése – írjanak vagy rajzoljanak egy történetet, amikor a kitartás erősségét használták
Hála köszöntés – ezzel kezdhettek vagy zárhatjátok is a foglalkozásokat.

ÉVES PROJEKTMUNKA

Az éves pilot program során sokféle alkotás fog születni. A tanév során készült éves projektmunkákat 3 kategóriában várjuk **2021. április 30-ig** az erossegekbajnokai@gmail.com e-mail címen.

Az elkészült művek közül a legjobb alkotásokat díjazni fogjuk!

Tipp: ez a munka részleteiben akár gamification opcióként is megajánlható a diákoknak.



Jobb Veled a Világ
ALAPÍTVÁNY

<https://boldogsagora.hu/erossegek-bajnokai>



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!