

ERŐSSÉGEK BAJNOKAI PILOT PROGRAM

9. Foglalkozás: A kitartás erőssége

Korosztály: 3 - 6 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.

Tipp: Érdekes egy rövid, pár perces relaxációval kezdeni, például Bagdy Emőke villámrelaxációs gyakorlatai közül válogatva, amelyeket a Boldogságóra kézikönyvekben találasz.

1. HANGOLÓDJUNK RÁ!

Lufi fújás

Képzeld el, hogy mindenki kezében van egy szép lufi. Neked milyen színű lufid van, Peti? 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!

Aki...

A gyerekek körben állnak, az óvodapedagógus pedig különböző utasításokat ad, például: „Aki szorgalmas, guggoljon le!”, „Aki kék szemű, perdüljön meg!”, „Aki szépen rajzol, álljon egy lábra!” A gyerekeknek, ha magukra ismernek, teljesíteniük kell a feladatot.

2. A KITARTÁS ERŐSSÉGE

Mit gondoltok, szükségünk van kitartásra ahhoz, hogy

- Feljussunk egy hegy tetejére? Ha igen, mutassuk is meg, másszunk meg egy nagy hegyet!
- Addig ássunk, míg a kútból víz nem jön fel? Ha igen, mutassuk is meg...
- Kivárjuk a karácsonyt? Ha igen, mutassuk is meg...
- Tízszer leguggoljunk? Ha igen, mutassuk is meg...
- Meggyógyuljunk, ha betegek vagyunk? Ha igen, mutassuk is meg...



Jobb Veled a Világ
Alapítvány

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

- Utolérjük a kergetőző társunkat? Ha igen, mutassuk is meg... Ej, de jól esik megpihenni egy kicsit. Bizony nagyon kitaratóak voltatok, legyen a jutalmunk a hátunkra fekvő pihenés. Helyezkedjünk egy virágszirom alakban, a fejünk búbja érjen csak össze!

Építs egy vonatot

Készíts elő olyan dobozokat, amikbe bele tudnak ülni a gyerekek egyenként vagy akár kettesével. Festéssel, zsírkrétával, tetszőleges színes dekorációs elemekkel készítsék el a gyerekek a saját vagonjukat, fülkéküket.

Amikor mindenki elkészült vele, akkor rakjátok egymás mellé őket, alkossatok egy hosszú vonatot! Üljenek bele a gyerekek és találjátok ki, hova és miért utaztok. Legyetek közben nagyon kitaratóak, mert bizony messze kell mennetek és még vissza is kell érnetek.

3. MESE A KITARTÁSRÓL

CSUKÁS ISTVÁN: A TÉLI TÜCSÖK MESÉI (RÉSZLET)

A háromlábú kutyát ő vette észre. Éppen a kidőlt öreg fűzfán üldögélt a sziget felső végében, és nézte a folyót.

A folyó csendes volt, a tükre sima, és szelíden folydogált lefelé.

Egyszer csak meglátta, hogy két nagy fül úszik a folyóban. Ahogy jobban odanézett, látta, hogy a két nagy fülhöz két szem is tartozik, meg egy egész kutyafej.

Felállt a kidőlt öreg fűzfán, és odakiáltotta a kutyafejnek:

– Folyóvízben prüsszkölő, két nagy fület kidugó, látlak!

A folyóvízben prüsszkölő kutyafej feléje fordult.

– Látsz! Látsz! De én nem látlak! – kiáltotta prüsszkölve.

A téli tücsök még jobban felágaskodott a kidőlt öreg fűzfán, de érezte, hogy így sem lett sokkal magasabb.

9. FOGLALKOZÁS

Korosztály: 3-6 éves

Éppen ezért még egyszer odakiáltott a prüsszkölő, folyóvízben úszó kutyának:

– Hová mégy?

– Világgá! – válaszolta a kutya.

– És miért mész világgá? – kérdezte a tücsök izgatottan.

– Mert megbántottak! – válaszolta a prüsszkölő.

– Gyere közénk! Itt nem bánt senki! – kiáltotta a tücsök.

De a kutya megrázta a fejét, és úszott tovább.

A tücsök lemászott a kidőlt öreg fűzfáról, és felébresztette a siklókigyót.

– Mi az? Mi az? – sziszegte a siklókigyó.

– Ott úszik a folyóvízben prüsszkölő, két nagy fület kidugó, és világgá megy – mutatott a folyóra a tücsök.

– Ennek fele se tréfa! – sziszegte a siklókigyó. – Gyerünk!

Legyalogoltak a sziget derekára, és onnan kiáltoztak a prüsszkölő kutyának:

– Gyere ki! Gyere ki!

A kutya megállt, egy helyben úszott, és nézett a hang felé.

De nem látott semmit.

– Az a baj, hogy nem lát minket – mondta a tücsök. – Kicsik vagyunk! Szóljunk a vakondoknak!

Szóltak a vakondoknak, a vakondok lesietett a partra, és most már hárman kiáltoztak a folyóvízben prüsszkölőnek:

– Gyere ki! Gyere ki!

De a kutya csak meresztette a szemét, és most sem látott senkit.

– Szóljunk az ugrifülesnek – javasolta a vakondok. – Annak úgyis olyan hosszú füle van.

Szóltak a legkisebb ugrifülesnek, a legkisebb ugrifüles lement velük a partra, és most már négyen kiáltoztak:

– Gyere ki! Gyere ki!

De a kutya csak meresztette a szemét, és most sem látott senkit.

– Szóljunk az ugrifülesnek – javasolta a vakondok. – Annak úgyis olyan hosszú füle van.

Szóltak a legkisebb ugrifülesnek, a legkisebb ugrifüles lement velük a partra, és most már négyen kiáltoztak:

– Gyere ki! Gyere ki!

A folyóvízben prüsszkölő nézett, látott is két tapsifület, de egyebet nem, nem jött ki a vízből.

– Még most sem lát minket! – kesergett a legkisebb ugrifüles. – Pedig elég hosszú a fülem!

– A füledet biztos látta, de a füledről hihette azt is, hogy két lapulevél – sziszegte a siklókigyó.

– Az én fülem nem lapulevél! – szólt mérgesen a legkisebb ugrifüles.

– Én nem azt mondtam, hogy lapulevél! Azt mondtam, hogy azt hihette róla – bosszankodott a siklókigyó. – Én még ilyen buta nyulat nem láttam.

– Én még ilyen buta nyulat nem láttam.

A vakondok békítően szólt közbe.

– Nem akart megbántani! – mondta a legkisebb ugrifülesnek. – Nekem meg van egy ötletem! Mi lenne, ha felugornál a magasba? Akkor biztosan meglátna a vízben prüsszkölő.

Az ugrifülesnek tetszett az ötlet. Felugrott jó magasra.

Mikor felugrott jó magasra, együtt kiáltották:

– Gyere ki! Gyere ki!

De a vízben prüsszkölő éppen akkor nézett oda, mikor a legkisebb ugrifüles lefelé tartott az ugrálásból, és megint nem látott mást, mint két tapsifület. Megrázta a fejét, hogy nem tudja, ki hívja, és nem megy ki.

A tücsök közben törte a fejét, törte, törte, hogy ki a legmagasabb a szigeten. Végre eszébe jutott, hogy ki a legmagasabb a szigeten. A mókus! Hát persze, a mókus a legmagasabb a szigeten, mivel az a fán lakik!

– Szóljunk a mókusnak! – mondta.

A többiek elismerően néztek a tücsökre, még a kígyó is megdicsérte.

– Te vagy a legkisebb, és neked van a legtöbb eszed! – sziszegte.

Elmentek a mókushoz, és felkiáltottak a fára:

– Mókus! Hé, mókus!

Az ugrifülesnek tetszett az ötlet. Felugrott jó magasra.

Mikor felugrott jó magasra, együtt kiáltották:

– Gyere ki! Gyere ki!

De a vízben prüsszkölő éppen akkor nézett oda, mikor a legkisebb ugrifüles lefelé tartott az ugrálásból, és megint nem látott mást, mint két tapsifület. Megrázta a fejét, hogy nem tudja, ki hívja, és nem megy ki.

A tücsök közben törte a fejét, törte, törte, hogy ki a legmagasabb a szigeten. Végre eszébe jutott, hogy ki a legmagasabb a szigeten. A mókus! Hát persze, a mókus a legmagasabb a szigeten, mivel az a fán lakik!

– Szóljunk a mókusnak! – mondta.

A többiek elismerően néztek a tücsökre, még a kígyó is megdicsérte.

– Te vagy a legkisebb, és neked van a legtöbb eszed! – sziszegte.

Elmentek a mókushoz, és felkiáltottak a fára:

– Mókus! Hé, mókus!

Az ugrifülesnek tetszett az ötlet. Felugrott jó magasra.

Mikor felugrott jó magasra, együtt kiáltották:

– Gyere ki! Gyere ki!

De a vízben prüsszkölő éppen akkor nézett oda, mikor a legkisebb ugrifüles lefelé tartott az ugrálásból, és megint nem látott mást, mint két tapsifület. Megrázta a fejét, hogy nem tudja, ki hívja, és nem megy ki.

A tücsök közben törte a fejét, törte, törte, hogy ki a legmagasabb a szigeten. Végre eszébe jutott, hogy ki a legmagasabb a szigeten. A mókus! Hát persze, a mókus a legmagasabb a szigeten, mivel az a fán lakik!

– Szóljunk a mókusnak! – mondta.

A többiek elismerően néztek a tücsökre, még a kígyó is megdicsérte.

– Te vagy a legkisebb, és neked van a legtöbb eszed! – sziszegte.

Elmentek a mókushoz, és felkiáltottak a fára:

– Mókus! Hé, mókus!

Az ugrifülesnek tetszett az ötlet. Felugrott jó magasra.

Mikor felugrott jó magasra, együtt kiáltották:

– Gyere ki! Gyere ki!

De a vízben prüsszkölő éppen akkor nézett oda, mikor a legkisebb ugrifüles lefelé tartott az ugrálásból, és megint nem látott mást, mint két tapsifület. Megrázta a fejét, hogy nem tudja, ki hívja, és nem megy ki.

A tücsök közben törte a fejét, törte, törte, hogy ki a legmagasabb a szigeten. Végre eszébe jutott, hogy ki a legmagasabb a szigeten. A mókus! Hát persze, a mókus a legmagasabb a szigeten, mivel az a fán lakik!

– Szóljunk a mókusnak! – mondta.

A többiek elismerően néztek a tücsökre, még a kígyó is megdicsérte.

– Te vagy a legkisebb, és neked van a legtöbb eszed! – sziszegte.

Elmentek a mókushoz, és felkiáltottak a fára:

– Mókus! Hé, mókus!

Az ugrifülesnek tetszett az ötlet. Felugrott jó magasra.

Mikor felugrott jó magasra, együtt kiáltották:

– Gyere ki! Gyere ki!

De a vízben prüsszkölő éppen akkor nézett oda, mikor a legkisebb ugrifüles lefelé tartott az ugrálásból, és megint nem látott mást, mint két tapsifület. Megrázta a fejét, hogy nem tudja, ki hívja, és nem megy ki.

A tücsök közben törte a fejét, törte, törte, hogy ki a legmagasabb a szigeten. Végre eszébe jutott, hogy ki a legmagasabb a szigeten. A mókus! Hát persze, a mókus a legmagasabb a szigeten, mivel az a fán lakik!

– Szóljunk a mókusnak! – mondta.

A többiek elismerően néztek a tücsökre, még a kígyó is megdicsérte.

– Te vagy a legkisebb, és neked van a legtöbb eszed! – sziszegte.

Elmentek a mókushoz, és felkiáltottak a fára:

– Mókus! Hé, mókus!



9. FOGLALKOZÁS

Korosztály: 3-6 éves

A többiek kicsit hátrább húzódtak, hogy ne legyenek vizesek, és kíváncsian várták, hogy a vizet fröcskölő elmesélje a történetét.

A kutya abbahagyta a fröcskölést, és nagyon bánatos szemmel nézett rájuk, de olyan bánatos szemmel, hogy a szívük is elfacsarodott tőle.

– Én vagyok a háromlábú kutya – mondta.

És valóban, ahogy jobban megnézték, látták, hogy három lábon áll.

– Azelőtt nekem is négy lábam volt, mint a többi kutyának, de a negyediket eltörték – mondta a háromlábú kutya.

Most látták csak a háromlábú kutya negyedik lábát: el volt törve, és felhúzta a hasa alá.

– És ezért mentem világgá! – folytatta a háromlábú kutya.

A vakondok hümmögött, nézegette a háromlábú kutya törött lábát, majd így szólt:

– Mi majd meggyógyítjuk a törött lábadat!

A háromlábú kutya bánatos szeme megtelt örömmel.

– Meggyógyítjátok? – kérdezte.

– Igen – mondta a vakondok. – Ág közé szorítjuk, és majd szépen összeforr.

A siklókigyó is megnézte a törött lábat.

– Én ismerek egy olyan füvet, amelytől hamarabb forr össze a lábad – mondta.

Ezzel a vakond és a siklókigyó elietett. Majd nemsokára visszajöttek, a vakond két ágat hozott meg iszalagot, a siklókigyó meg füvet hozott a szájában.

A füvet rátették a törött lábára, a két ágat meg rákötözték az iszalaggal.

– Egy ideig ne lépj rá! – figyelmeztette a vakond.

– Jó, majd vigyázok – mondta a háromlábú kutya. Majd meleg, hálás szemmel nézett rájuk. – És itt maradhatok? – kérdezte. – Tudjátok, már nincs kedvem világgá menni!

– Maradj itt! Elég nagy a sziget! És egyáltalán ne menj világgá! – mondták neki kórusban.

– Akkor, ha megengeditek, most körbeszagolom a szigetet. Meg kell ismerkednem mindennel és mindenkivel. És köszönöm, hogy meggyógyítottátok a lábamat – mondta a háromlábú kutya, és vidáman szimatolva elindult körbe a szigeten, hogy megismerkedjék mindenkivel és mindennel. Hát ez volt a háromlábú kutya története.

Mely állatok voltak kitartóak a mesében és miért?

Rajzoljátok le őket!

IDŐBŐSÉG ESETÉN

Az itt látható feladatokat különösen akkor javasoljuk, ha jut rá időtök. Hosszú távon mindenképpen hasznos beépítened valamely foglalkozásba.

A) 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](#) találsz. 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 maradván). Nehezhítitek a feladatot azzal, ha a körvonalon vezetitek végig a golyót.

B) Mozogjatok!

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

C) Készítsétek el!

Színes 3-6 méteres fonalakkal fonjatok közösen egy hosszú „kötelet”. Érdemes a szoba egyik pontján stabilan ráerősíteni például egy akasztóra a fonalakat. Figyeljetek oda a minél nagyobb mozgásokra és arra, hogy mindenki sorra kerüljön! Akár egész testetekkel is fonhatok, átbújva, átugorva az egyes szálakon.

ÉVES PROJEKTMUNKA

Az éves pilot program során sokféle alkotás fog születni. A 24 erősség bármelyikéhez várunk töletek alkotásokat 3 kategóriában 2021. április 30-ig az erossegekbajnokai@gmail.com címen. Az elkészült művek közül a legjobb alkotásokat díjazni fogjuk!





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!