

ERŐSSÉGEK BAJNOKAI PILOT PROGRAM

Tantárgyspecifikus ötletek

Korosztály: 10 - 20 éves korig

2020/21



Jobb Veled a Világ
Alapítvány



Jobb Veled a Világ Alapítvány

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

Tantárgyspecifikus ötletek

9. foglalkozás - KITARTÁS

Az itt látható feladatokat egy vagy több tantárgyhoz is megajánljuk. Használd fel, alakítsd át kreatívan és bátran a legkülönbözőbb tantárgyak esetében is, amelyekre mi esetleg most nem is gondoltunk. Sőt, a játékosítás során pontot, jelvényt vagy bármi más érhet, ha a gyerekek megcsinálják őket.

A) A két favágó

Találd ki a történet csattanóját!

Az erdőben egymás mellett dolgozott két favágó. A fák törzseinek hatalmas volt az átmérője. Sokat kellett dolgozni a fakitermeléssel. Mindketten egyformán jól kezelték a fejszét, de a munkamódszerük nem egyezett: az első kitartó munkával vágta a fába fejszéjét, egyiket a másik után. Ritkán és akkor is csak rövid szünetet tartott. A másik favágó óránként hosszabb pihenőre megpihent.

Naplementekor az első favágó csak a munka felét végezte el. Izzadtan és fáradtan tette le a szerszámot, szinte teljesen kimerült. A második, szinte hihetetlen, de befejezte a munkát. Egyszerre kezdték a favágást és a fák is nagyjából egyformák voltak. Az első favágó nem hitt a szemeinek.

– Nem értem a dolgot – mondta. – Minden órában kiadós pihenőt tartottál és mégis előbbre vagy.

Írjátok fel egy-egy post-itre, hogyan fejezhette be a másik favágó a munkát! Összesítsétek a válaszokat, és csak ez után olvassátok el a favágó választát!

– Igen, láttad, hogy minden órában megálltam pihenni. Amit viszont nem láttál az az volt, hogy a szünetet arra is felhasználtam, hogy megélezzem a fejszémot – mondta a másik favágó.

Forrás: <https://boldogsagfalva.hu/a-ket-favago/>

Idő: 5-10 perc

Tantárgyi kapcsolódás:
földrajz

Módszer, munkaforma:
fejtörő, egyéni vagy csoportos

Eszközигény: történet,
post-it



Jobb Veled a Világ

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

B) Két színész barátsága



Olvasd el a következő rövid összefoglalót a két híres színész barátságáról!

A két, ma már híres színész az áttörést kitartásuknak, eltökéltségüknek és a barátságuknak köszönheti, ami gyerekkorukban kezdődött (Ben 8 éves, Matt pedig 10 éves volt, mikor megismerkedtek, barátságuk azóta töretlen).

Már kisgyermekként eltökélték, hogy színészek lesznek, és a két barát együtt járt válogatásokra is. Nehéz idők elé néztek: sokáig nem kaptak jelentős filmszerepet, hiába próbálkoztak újra és újra. Matt egy filmszerep kedvéért még a Harvardot is otthagyta, az azonban mégsem hozta meg számára a várva várt siker. Egy ideig barátja, Ben tartotta el, mert neki akkor egy kicsivel jobban ment, folyamatosan kapott néhány kisebb szerepet. Végül megunva a folyamatos vágyakozást egy igazán sikeres filmszerep után, úgy döntöttek, hogy sorsukat saját kezükbe veszik, és közösen forgatókönyvet írtak.

*Így született meg a zseniális *Good Will Hunting*, amelyet kisebb átdolgozások, sorozatos tárgyalások és harcok után végül a Miramax filmesített meg. A főszereplőt Matt Damon, annak hűséges, legjobb barátját pedig Ben Affleck alakította, ahogyan a való életben is. Kitartásuk, álmaikban való töretlen hitük és szorgalmas, alázatos munkájuk megérte: közös filmjük meghozta számukra az áhított áttörést, és azóta mindketten befutott, híres színészek, és nem utolsósorban: országos jóbarátok.*

Ismersz hasonlóan kitartó, eltökélt személyt a saját környezetedből, aki mára elérte a céljait? Meséld róla!

Ha még nem, készíts egy bemutató portrét egy ilyen személyről!

Beszélgétek meg párban, hogy mit jelentenek a következő mondások:

Más kezével kaparja ki a tüzes gesztenyét.

Mindenki a maga szerencséjének a kovácsa.

Ki mint vet, úgy arat.

Ellenőrizzétek magatokat O. Nagy Gábor: Magyar szólások és közmondások című kötete alapján is.!

Idő: 10-15 perc

Tantárgyi kapcsolódás:
idegen nyelv, mozgókép

Módszer, munkaforma:
szemléltetés, megbeszélés
Eszközigény: szöveg, O. Nagy
Gábor kötete



Jól Velek a Világ

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

C) Motiváld magad!



Sokszor ahhoz, hogy kitartók és szorgalmasak legyünk pont az esszencia, a **motiváció** hiányzik.

Noha az emberiség csupán egy szeletéről mondható el, hogy dominánsan vizuális módon hívna elő emlékezetéből az élményeket, vagy, hogy amikor álmodik vagy előadást hall, akkor képekben gondolkodjon, vagy amikor a jövőt tervezi, akkor képekben lássa azt maga előtt, most mégis egy ilyen vizualizációs gyakorlatot NÉZünk meg annak érdekében, hogy motiváltságunkat felfokozzuk.

Természetesen, van, akinek könnyebben megy hangok, szavak, testérzetek, netán illatok, ízek felidézése, mint a képeké, ezért ezekkel is kiegészítjük ezt a feladatot.

Kövess az itt elhangzó instrukciókat, amit elmondhat a pedagógus, vagy ha párban dolgoztok, akkor egy társad is vezethet téged.

Helyezkedj el kényelmesen, lábaidat tartsd a földön párhuzamosan, kezeidet tartsd magad mellett vagy az öledben lazán, keresztezés nélkül. Szemedet hunyd be és vegyél egy mély lélegzetet!

1. Képzeld magad elé igazán nagy méretben valamit, amire igazán vágysz, vagy ami igazán motivál. Figyeld meg közben, hogy

- a) fekete-fehér vagy színes, amit látsz,
- b) állókép vagy mozgókép,
- c) éles vagy homályos,
- d) világos vagy inkább sötét,
- e) te is szerepelsz-e rajta és ha igen, kívülről látod magadat vagy benne vagy a történetben,
- f) hallasz-e közben hangokat,
- g) halkán vagy hangosan,
- h) gyors vagy lassú tempójú a hang,
- i) milyen irányból jön a hang,
- j) milyen a hőmérséklet ott, amit elképzelsz,
- k) lassú vagy gyors a légzésed közben,
- l) van-e mozgás a képen,
- m) mit tudsz tapintani, és az milyen érzettel jár,
- n) érzel-e ízeket a szádban (édes, savanyú, keserű, sós, csípős),
- o) érzel-e illatokat.

2. Ennek a képnek a sarkában képzeld el egy kis képen azt, ami iránt szeretnéd motiválni magad.

3. A pillanat tört része alatt nagyítsd fel ezt a képet az előző nagy kép helyére, hogy pontosan ugyanolyan színű, formájú, hangú, illatú, hőmérsékletű és tapintású legyen az is, mint ami már eddig is igazán motivált.

4. Ismételd meg néhányszor az 1-3. lépéseket, és figyeld meg, hogyan erősödik a motivációd a kívánt viselkedésminta iránt.



Tudtad?

Ez a gyakorlat az NLP (neurolingvisztikus programozás) egyik alapgyakorlata. A módszer az 1970-es évekig nyúlik vissza, amikor Richard Bandler és John Grinder többek között olyan pszichológusok és pszichiáterek eredményes munkáját modellezték, mint például Virginai Satir vagy Milton Erickson. Az NLP célja olyan modern módszerek megtalálása, amelyekkel képesek leszünk saját szűk, határos, nem megfelelő és olykor fájdalmas nézőpontunkból és állapotunkból kikerülni, amelyek segítenek megszabadulni a nem jól működő szokásainktól. A világ jelentését segít megváltoztatni, azt a képet, amelyet létrehozunk önmagunk számára. Az NLP használata során képesek vagyunk több alternatívát generálni, hozzáállásunk rugalmasabb lesz.

A *neuro* az idegrendszerünkre utal és arra, ahogyan az információt feldolgozzuk, kódoljuk és raktározzuk.

A *lingvisztikus* azt jelzi, hogy elménk az öt érzékszervünkön keresztül érkező információt a nyelv rendszerén és különböző szimbólumokon (nyelvtan, zene, matematika stb.) kódolja és szervezi.

A *programozás* arra a képességre utal, hogy a részleteket (látvány, hangok, illatok, érzetek stb.) a testünk és az elménk befogadja és strukturálja. A program az agyunkban „fut”, a strukturálás pedig megváltoztatható.

Ajánló: Richard Bandler (2000): Elmés változások.
Új Paradigma Kiadó, Szentendre

Idő: 10-15 perc
Tantárgyi kapcsolódás:
biológia-egészségtan
Módszer, munkaforma:
szemléltetés, egyéni vagy pármunka
Eszközigény: az instrukció szövege

D) Bizalom, moralitás... és oxytocin?

Alakítsatok 4 fős csoportokat! Minden csoportban jelöljétek ki egy diákot nagykövetnek.

A nagykövetek együttesen kimennek a teremből, hogy valahol másutt, például a könyvtárban megnézzenek egy TED előadást.

Paul Zak 2011-es TED előadása: Trust, morality – and oxytocin? címmel.

https://www.ted.com/talks/paul_zak_trust_morality_and_oxytocin#t-961527 (16:19)

Eközben az osztály többi tagja a TED előadáshoz kapcsolódóan feltett tanári kérdésekre felel meg. Például:

Kire mondjuk, hogy morális?

Szerinted mi a moralitás?

Hol találkozta ezzel a szóval az irodalomban már?

Hogyan jelenik meg a moralitás a sportban és a vallásban?

Mi tesz bennünket morális lényekké?

Mi alapján hozunk meg morális döntéseket?

Mi az oxytocin? Miért felelős az emberi szervezetben?



Miközben a nagykövetek a bemutatót nézik, jegyzeteket kell készíteniük, hogy el tudják ismételni és el tudják magyarázni az előadás lényegét a csoporttársaiknak. Érdeemes többször is megnézniük az előadást és akár tanítási segédeszközt is készíteniük.

A nagykövetek ideális esetben akkor térnek vissza az osztályba, amikor a többiek végeztek az elméleti munkával. Ekkor mindegyikük megtanítja a csoportjának azt, amit az előadásban hallottak és lényegesnek tartottak.

A csoporttársak a tanár(ok)tól hallottak közlésével és megtanításával viszonyozzák a szívességet a nagykövetüknek.

Ellenőrizték a közös tudást!

Tipp s pedagógusnak!

Ezt a feladatot érdemes co-teaching módszerrel is feldolgozni, azaz a frontális ismeretközlés részében bevonni egy biológia tanárt, erkölcsstan oktatót, filozófia stb. tanárt is.[E1]

Tudtad?

A moralitás allegorikus szereplőket felvonultató vallásos színjáték. A középkori moralitások különösen a megszemélyesített bűnöknek és erényeknek az ember lelkéért folyó harcát mutatták be szívesen. Legismertebb példája a XV. századi angol *Akárki*, a gazdag ember haláláról szóló játék. A tisztán allegorikus moralitások virágkora a késő középkorra esik, de a reneszánsz színpadon is tovább élnek, s hatásuk még Shakespeare jellemábrázolásában is kimutatható. A magyar irodalom legismertebb moralitása az 1646-ban kinyomtatott „névtelen” *Comico Tragoedia*, a századból azonban több moralitástöredék is ismeretes, és a csiksomlyói passiókban is szerepelnek betétként allegorikus jelenetek.

Tudtad?

Az 1900-as évek ismerték fel, hogy a hipofízis hátsó részének kivonata állatoknál serkenti a méh összehúzódását illetve elősegíti a tej kiválasztását. William Blair-Bell szülésorvos bizonyította, hogy elősegíti a szülést és kivédi a szülés utáni fokozott vérzést. Amikor sosem szült nőstények agyába oxytocint fecskendeztek, az első útjukba kerülő idegen patkánykölyköt rögtön gondozásukba vették és nekiláttak fészket építeni. Ha azonban az éppen szült rágcsáló agyában blokkolták az oxytocin receptort, a nőstény elhagyta kölykeit. Világossá vált, hogy a szülés és szoptatás során felszabaduló oxytocin egyben az anyai érzelmeket és az anya gyermekéhez való kötődését is elindítja. Mivel nőkben is, férfiakban is a csókolózás, ölelés, simogatás és az orgazmus oxytocin felszabadulással jár, a párok közt ez hozza létre a bizalmat és a tartós kötődést. Szerelmespároknál még hat hónap után is tartósan magas oxytocin szintet lehetett kimutatni.



Tudtad?

Az oxytocin fokozza a saját csoport iránti elköteleződést, és ezért növeli csoporton belül a kooperációhajlamot, de fokozza a csoportok közti vetélkedést, azaz a saját csoportnak kedvez. Jól ismert kísérleti helyzet a fogolydilemma. Ebben, ha két ember egyformán tagad, akkor kevés büntetéssel megússzák; ha egyikük rávall a másikra, aki tagad, akkor szabadon elmehet, a másikat pedig súlyosan büntetik; ha pedig mindketten rávallanak a másikra, mindketten pórul járnak. Elvileg ilyen felállásban a legeredményesebb stratégia a kooperáció volna, azaz mindkét félnek tagadnia kéne. Oxytocin hatására azonban csak akkor nő a kooperációkészség, ha a "foglyok" ismerik egymást. Ismeretlenek esetén oxytocinra a gyanakvás nő meg, és nem kooperálnak a felek, hanem rávallanak a másikra, hátha az kooperálni akarna. Azaz bizonytalan helyzetben az önérdek szerinti cselekvést erősíti fel az oxytocin.

Forrás: Szendi Gábor: A bizalom hormonja https://tenyektevhitek.hu/a_bizalom_hormonja.htm

Dr. Kazai Anita (2012): A szeretethormon sötét oldala

http://medicalonline.hu/tudomany/cikk/a_szeretethormon_sotet_oldala

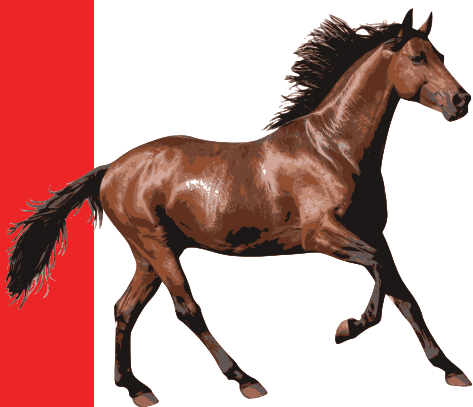
Idő: 30-50 perc

Tantárgyi kapcsolódás: idegen nyelv, etika, erkölcsstan, filozófia, dráma és tánc, biológia

Módszer, munkaforma: frontális, szemléltetés, megbeszélés, kooperatív munka

Eszközigény: internet, jegyzeteléshez eszköz

E) Tanmese



Az igazi suttogó, és az ő nagy, „lehetetlen” álma

Alakítsatok csoportokat! Minden csoport húz egy előadásmódot, majd annak megfelelően jelenítsétek meg „színpadon” a következő történetet!

Előadásmódok:

- Főszerepben Montyval adjátok elő a történetet.
- Főszerepben a tanárral, az ő szemszögéből játsszátok el a történetet.
- Jack egy esti mese keretében mondja el a történetet a gyerekeknek, amit a tévé közvetít.
- Némajátékként adjátok elő a történetet.
- Zenei aláfestéssel adjátok elő a történet csúcspontját és csattanóját.



Jól Veled a Világ

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

Kövesd az álmodat!

Az én Monty Roberts barátom lovakat tenyészt San Ysidróban. Már több alkalommal rendelkezésemre bocsátotta házát a veszélyeztetett gyermekek támogatására szervezett jótékonyági rendezvényekhez.

Amikor legutóbb ilyen minőségben nála jártam, bemutatott a vendégeknek, majd így folytatta:

Szeretném elmesélni, miért engedtem át Jacknek a házamat. A történet egy fiatallemberről kezdődik, akinek az apja vándor lótrénerként kereste a kenyerét. Istállóról istállóra, versenypályáról versenypályára, farmról farmra, méntelepről méntelepre járt és edzette a lovakat. Ebből kifolyólag a fiúnak minduntalan másik középiskolába kellett iratkoznia. Negyedikes korában felnőttkori terveiről kellett házi dolgotat beadnia.

Aznap este hatoldalas leírást készített céljáról, miszerint egyszer méntelepet fog vezetni. Nagy részletességgel ecsetelte elképzelését, még a kétszázholdas telep alaprajzát is elkészítette, s bejelölte rajta az istállók és egyéb épületek, valamint a futtatópálya elhelyezkedését.

Minden energiáját beleölte a tervezetbe, amelyet másnap átnyújtott a tanárának. Két nappal később visszakarta a munkáját, az első oldalán óriási piros egyessel és ezzel a megjegyzéssel: „Óra után keress meg!”

A fiú a szünetben odament a tanárhoz, és megkérdezte, miért kapott egyes.

– A te helyzetemben ez az álom teljesen elérhetetlen – magyarázta a tanár. – Nincs pénzed, és a családotól sem számíthatsz támogatásra. Egy méntelep létesítéséhez komoly tőke kell. Földet kell vásárolnod, meg kell vened a kiinduló törzsállományt, később nagy összegű termékenyítési díjakat kell fizetned. Teljes képtelenség, sohasem tudod megcsinálni – rázta a fejét, majd hozzátette: – Amennyiben újraírod a dolgotat, és valami reálisabb célt tűzöl magad elé, kijavíthatod az elégtelent.

A fiú hazament, és sokáig töprengett. Megkérdezte az apját, mitévő legyen. Az így válaszolt:

– Nézd fiam, ebben magadnak kell döntened, és azt hiszem, rengeteg múlik ezen a döntésen.

Végül egyheti rágódás után a fiú újra az első dolgotat adta be, bármiféle változtatás nélkül.

– Maradok az egyesnél és az álomnál – indokolta elhatározását a tanárnak.

Monty ezek után így szólt a jelenlévőkhöz:

– Azért meséltem el ezt a történetet, mert önök most egy kétszázholdas lótenyésztet közepén, egy 360 m²-es házban ülnek. Azt a dolgotat megőriztem, bekeretezve függ a kandalló fölött. A történet csattanója pedig az, hogy tavalyelőtt nyáron az én valamikori tanárom harminc gyerekkel egy héti a birtokomon táborozott. Utána ezekkel a szavakkal búcsúzott el tőlem: „Most már belátom, Monty, annak idején helytelenül viselkedtem. Sok gyereket fosztottam meg az álmától. Szerencsére benned volt elég szíves, és nem adtad fel.”

Senkinek ne engedjük, hogy elrabolja az álmunkat! Mindig hallgassunk a szívünkre!



Forrás: Jack Canfield és Mark Victor Hansen (2010): Erőleves a léleknek. Bagolyvár Kft., Budapest, 162–163.o.

Az előadások után beszéljétek meg, hogy ki hogyan érezte magát és mi az, ami leginkább megragadta a történetből!

Tudtad?

Monty Roberts (1935, Kalifornia –) az a férfi, aki „suttog” a lovakkal, őt csak „az igazi Suttogóként” emlegetik. Számtalan díjat nyert, a sajtó világszerte közvetítette munkáját, II. Erzsébet angol királynő számos lovát és lovászát képezte ki Londonban, és többek között a Zürichi Egyetem díszdoktora. Mint Bajnok lovak trénera, sikeres író, hollywoodi kaszkadőr és szakértő tanácsadó, 47 gyermek nevelőapja (a három sajátja mellett), és a világszerte ismert ló kiképzési technika, a Csatlakozás (Join-Up) kifejlesztője.

Tipp!

Ismerjétek meg a „suttogás” mibenlétét és nézzétek meg *A suttogó* című 1998-as amerikai romantikus drámát.

Idő: 10-15 perc

Tantárgyi kapcsolódás: magyar nyelv és irodalom, dráma és tánc
társadalomismeret, történelem

Módszer, munkaforma:

szemléltetés,
megbeszélés, szerepjáték

Eszközigény: szöveg

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!



Jobb Veled a Világ
ALAPÍTVÁNY

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