

# 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

## 11. foglalkozás - VITALITÁS

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 mászt érhet, ha a gyerekek megcsinálják őket.

### A) Mozgásban a labda

#### Mozgásban a labda

Minimum 7, maximum 14 fő alkosson egy-egy csoportot! Szükségetek lesz egy teniszlabda méretű vagy annál kisebb labdára csoportonként.

A következő szabályokat kell betartanotok:

- 1) mindenkinek hozzá kell érnie ehhez a labdához,
- 2) a labdának folyamatos mozgásban kell lennie,
- 3) minél rövidebb idő alatt kell a labdát eljuttatni egyik embertől a másikig a csoporton belül.

Mielőtt még nekilátnátok, beszéljétek meg, hogy milyen ötletek van, hogyan csináljátok?

Mutassátok meg, a tanár pedig méri az időt!

Próbáljátok ki minél több kivitelezést!

Melyik metódus volt a leggyorsabb és leghatékonyabb? Miben rejlett a csoport erőssége?

Hogy érzitek most magatokat, energikusabbak lettetek?

#### Tipp

Ha több csoport van, több időmérére van szükség. Ki az, aki szereti az órákat? Ki az, aki szívesen lenne most az időmérő a csoportban?

**Idő:** 5-10 perc

**Tantárgyi kapcsolódás:**  
testnevelés, matematika

**Módszer, munkaforma:**  
játék, csoportmunka

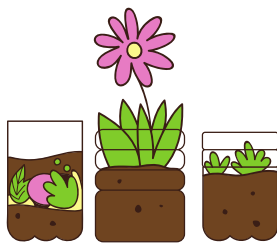
**Eszközigény:** teniszlabda,  
stopper



Jobb Veléd a Világ

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

## B) Tanmese



### A két kert

*Volt egyszer egy férfi, aki egy, a kertjeiről messze földön híres faluba érkezett. Az ember nem volt már elégedett a saját kertjével, ezért körül akart nézni a falubeliekében. Úgy gondolta, így talán majd változtathat egy s mást a sajátján.*

*A falu elején ült egy nagyon idős ember, aki értelmesnek és bölcsnek tűnt. Őt kérdezte meg, hogyan intézhetné el, hogy meglátogathassa az egyik híres kertet. Az öregember intett az egyik fiának, aki bevezette az idegent egy nagy kertbe.*

*– A kaput fel kell újítani – mondta a fiú, amikor beléptek a kertbe, és néhány csúnya, sérült részre mutatott.*

*– Az utakat már nagyon kijártuk, ki kellene egyengetni őket. – Egy rózsabokor előtt elgondolkodva megállt:*

*- Látjátok a levéltetveket? Nem valószínű, hogy túléli. És az a növény ott hátul a falnál, az is valószínűleg el fog pusztulni. A gyökereit megtámadta valami. Locsoljuk, de már az sem segít.*

*A fiú megmutatott még néhány dolgot, ami nem volt rendben. A kert betegnek tűnt, és az ember elgondolkodott, vajon miért éppen ide hozták. Csalódottan számolt be az öregnek a kert rossz állapotáról és megkérdezte, nem nézhetne-e meg egy másikat.*

*A bölcs öreg intett a másik fiának. Ez egy olyan kertbe vezette az embert, ami már tetszetős volt.*

*– Látjátok itt ezt a futórózsát? – mutatott a fiú a kertkapu fölötti ívre. – Egész évben virágzik. A faluban nincs még egy olyan futórózsa, ami ennyi virágot hozna. És ott, az ott egy mandarinfa. Ezen vannak a legédesebb gyümölcsök. – Erre adott az embernek egy csodás aromájú, érett gyümölcsöt, ami nagyon ízlett neki. – Ezt az ágyást újonnan hoztuk létre. Néhány nappal ezelőtt vetettük el a magokat. Virágok nőnek majd itt, nagy, fehér, erős illatú virágok, mint azok ott, a falnál. Az első rügyek már ki is bújnak. Látjátok őket? És ott van a kutunk is. Nézzétek, milyen mély! Még sosem volt hiányunk vízből.*

*Így vezette végig a fiú az embert a kerten, és megmutatta minden szépségét. Az idegen ezután lelkesen mesélte az öregnek, mi mindent látott, és megköszönte az élményt.*

*A bölcs csak mosolygott, és megkérdezte: - Nem vette észre, hogy a két kert valójában egy és ugyanaz?*

**Forrás:** Detlev Blenk (2010): Történetek trénereknek és coachoknak, tanároknak, tanácsdóknak, vezetőknak. Z-Press Kiadó, Miskolc, 154-155.



Alkossatok három csoportot! Anélkül, hogy a teljes szöveget elolvasnátok adjátok elő a történet első felét, amíg az öreg int a másik fiának (egyik csoport) és másik felét (másik csoport) addig a részig, hogy a "A bölcs csak mosolygott".

A harmadik csoport (nézők) feladata lesz, hogy látva az előadást, a bölcs mosolyára megfeleljenek.

- Mi a történet tanulsága?
- Melyik fiú volt sikerebb és miért?
- Hogyan ültethető át ennek a két fiúnak a látásmódja a te látásmódodra?
- Mennyiben befolyásol az téged, hogy kinek mutatsz meg valamit?

**Idő:** 10-15 perc

**Tantárgyi kapcsolódás:**  
magyar nyelv és irodalom, etika

**Módszer, munkaforma:**  
megbeszélés, szerepjáték

**Eszközigény:** a tanmese szövege

## C) Hogyan formál a testbeszéded?

Azt már bizonyára tapasztaltátok számos alkalommal, hogy az érzelmeink kiülnek nem csak az arcunkra, hanem az egész testünkre is, ezért – különösen kisgyerekeknél – könnyedén rájöhetünk, hogy a másik hogyan érzi magát. Igen ám, de vajon ez fordítva is igaz? Lehet pusztán a testtartásunk megváltoztatásával hatni az érzelmeinkre?

Mit gondoltok, ez egy ok-okozati törvényszerűség, hogy előbb megjelenik bennünk az érzelem, majd az kiül a testünkre?

Vagy ez visszafelé is igaz?

Netán valójában előbb a testünk reagál és csak azt követi az érzelem megjelenése? Hogy van ez?

Nézzétek meg Amy Cuddy harvardi szociálpszichológus TED előadását!

Amy Cuddy: Your body language may shape who you are

[https://www.ted.com/talks/amy\\_cuddy\\_your\\_body\\_language\\_may\\_shape\\_who\\_you\\_are](https://www.ted.com/talks/amy_cuddy_your_body_language_may_shape_who_you_are)

(20:48)



Jobb Veled a Világ

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

Amy Cuddy harvardi szociálpszichológus számos vizsgálata azt támasztja alá, hogy némi gyakorlással, a testünk pozíciójának megváltoztatásával elérhető az a lelkiállapot, amely lehetővé teszi, hogy magabiztosan és meggyőzően viselkedjünk komoly téttel járó helyzetekben, így például munkatárgyalásokon, randevúkon vagy nyilvános események alkalmával, tehát amikor helyt kell állnunk (ezt vegyétek szó szerint: helytállni!) illetve olyan helyzetekből is segít felépülnünk (ezt is értsétek szó szerint, szinte látjuk magunk előtt: „felépül”, mint egy épület), amikor nehéz időszakban vagyunk.

A testbeszédünk ugyanis jelentős módon befolyásolja és alakítja azt, hogy kik vagyunk, hogyan érezzük magunkat a bőrünkben, és mindezek fényében milyenek lát minket a környezetünk.

Ha a különböző majomfajtákra gondoltok, hogyan fejezik ki ezek az állatok a büszkeségüket, a sikerélményüket?

Ha a futóverseny célba érőire gondoltok, vagy a nyertes boxolókra, hogyan fejezik a győzelmüket? Ugyanúgy, ahogyan a főemlősök. A felemelt és széttárt kar, a megemelkedett mellkas, a kissé felszegett áll mind az erőt, az energikusságot tükrözik.

**Állj fel, kérlek, és gondolj most egy olyan feladatra, élményedre, amit legutóbb nem tudtál megcsinálni, amit nem sikerült megcsinálnod, elérned, megvalósítanod! Majd vedd fel a superwoman / superman pozíciót, amit Amy Cuddy videójában is láthattál! Tartsd ki 120 másodpercig!  
2 perccel később: **Hogy érzed magad?****

Amy Cuddy kísérletei azt támasztják alá, hogy elegendő csupán két percig kitartanunk egy pozíciót ahhoz, hogy az érzelmeink vagy azok erőssége megváltozzon.

Miért van ennek akkora jelentősége szerinted?

Hogyan tudnád ezt a tudásodat a stresszes helyzetben is kamatoztatni? **Erről beszélgetsetek trióban 2 percig!**

**Idő:** 30-40 perc

**Tantárgyi kapcsolódás:**

biológia, magyar nyelv és irodalom, angol nyelv, testnevelés

**Módszer, munkaforma:**

szemléltetés, megbeszélés, triádmunka

**Eszközigény:** internet

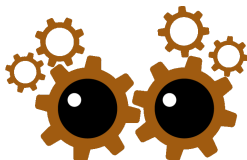


Jól Vélés a Világ

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



## D) Mozdulatsor



A tested mellett van egy olyan magas skála, mint amilyen magas te vagy. Mutasd a kezeddal, hogy milyen magas az energiaszinted! A legenergikusabb pont a fejed tetejénél van.

A teremben láttok három szigetet a földön. Alakítsatok ki három csoportot és kupacosodjatok ezen **3 sziget**nél!

A három csoport: tegye fel a kezét, aki a) tud fejen állni, b) aki iskolás korában tudott fejen állni, c) aki óvodás korában tudott fejen állni! Aki nem tudott sosem fejen állni, az csatlakozzon a c) csoporthoz.

Az azonos csoportba tartozók **válaszolják meg** társaiknak a szigeteken levő kérdéseket, illetve fejezzék be a megkezdett mondatokat! Erre van maximum 8 perccetek!

1. sziget: amikor legutóbb ördöglakattal játszottam, az történt, hogy...
2. sziget: arra a tornamutatványra vagyok a legbüszkébb... (Mutasd is meg!)
3. sziget: soha nem próbálnám ki azt a mozdulatot/mozgásformát...

**Hány közös élmény, vélemény volt a csoporton belül? Integess a kezeddal, ha volt társad!**

Állj kisebb terpeszbe, stabilan!

Emeld fel a jobb kezedet mellmagasságig úgy, hogy az alkarod 90 fokos szöget zárjon be a felkaroddal! Most nyújtsd ki az ujjaidat és fókuszálj a mutató ujjadra! Apró, óvatos mozdulatokkal, csak a mutatóujjadat használva írd a levegőbe írott „a” betűket! Majd legyenek ezek az „a” betűk egyre nagyobbak...

vegyen benne részt az összes többi ujjad is, összehangoltan... csuklóból irányítsd a kézfejedet mozgatva... végül az egész alkarod végezze el ezt az egy mozdulatot ismételve... majd vállból az alkarod és a felkarod együtt írjon a levegőbe írott kis „a” betűt!

Rázd le kicsit! Képzeld el, hogy amikor a tanárod csettint, te **egy elefánttá változol!** (A tanár csettint.) Most egy elefánt vagy, akinek az egyik karja az ormánya! Nyújtsd előre az egyik karodat, ami most az ormányod! Az ormányotokkal rajzoljatok levegőbe fekvő nyolcasokat. Először külön a jobb kezetekkel... háromszor..., majd külön a bal kézzel háromszor..., azután mindkét kézzel együtt három fekvő nyolcast rajzoljatok.

Ha készen vagytok, felegyenesedhatsz és visszaváltozhatsz azzá, aki vagy!

**Hogy érzed most magad? Milyen volt az energiaszinted a gyakorlat előtt és milyen most? Mutasd meg a kezeddal!**



## Tudtad?

Az ujjakkal rajzolás mozdulatsora az edukinesztetika módszere volt. Lényege a két agyféltek működését összehangoló keresztező gyakorlatok alkalmazása. Dr. Paul E. és Geil Dennison a tanulási képességek javítására dolgozta ki. Ezeknél a gyakorlatoknál nem a légzésen, hanem a keresztező mozdulatokon van a hangsúly, amelyek kiegyenlítik a két agyfélteke eltérő dominanciájú működését. Minél nagyobb harmónia odafent (agy), annál könnyebben tud beállni a test többi részében is harmónia. A módszer szakirodalma nagy, különösen a tanulás területén alkalmazzák.

**Idő:** 5-10 perc  
**Tantárgyi kapcsolódás:** testnevelés, biológia  
**Módszer, munkaforma:** munkáltatás, csoportos  
**Eszközigény:** 3 lap a megkezdett mondatokkal

**Könyvajánló:** Dr. Paul E. Dennison és Gail E. Dennison (2009): *Észkerékkapcsoló. Az edukinesztetika alapjai; Észkapcsoló agytorna.* Agykontroll Kiadó, Budapest

## E) Alváshigiéné



### Javíts az alvási szokásodon! Négy héten át végezz magadon kísérletet!

Mielőtt elkezdenéd a gyakorlatot, jegyzed fel egy lapra, hogy átlagosan egy héten hány órát alszol, hány órakor eszel utoljára lefekvés előtt, és a nap folyamán hány dl cukros üdítőt fogyasztasz, hány dl energiatalt, illetve hány dl kávét.

Egy 10-es skálán add meg az átlagos energiaszintedet! (1: szinte semmi energiád nincs, 10: kicsattansz a vitalitástól) Írd fel a dátumot is a lapra!

Ez után minden nap törekedj a következőkre és egy excelben egyenként és naponként vezesd, ha aznap sikeres voltál benne:

- aludj 7 órát,
- az utolsó étkezésed 3-4 órával legyen lefekvés előtt,
- az ágyban már ne tanulj, ne dolgozz,
- 18 óra után kerülj a koffeint és a cukrot.

Minden nap értékeld az energiaszintedet egy 10-es skálán.

**Készíts diagramot az excel alapján a 4. hét végén!  
Milyen összefüggésekre figyelsz fel?**

**Idő:** 5 perc/nap  
**Tantárgyi kapcsolódás:** testnevelés, matematika, biológia  
**Módszer, munkaforma:** kísérlet, egyéni  
**Eszközigény:** -





## F) Unalmas tantárgyból izgalmas

**Válassz egy olyan tantárgyat vagy tantárgyon belüli résztémát, amit nagyon unalmasnak tartasz.**

Beszélgess azokkal az osztálytársaiddal, barátaiddal, tanáraiddal, ismerőseiddel, akik veled ellentétben valamiért élvezik. Hagyd, hogy hassanak rád, és kérd ki ötleteiket arról, hogy min változtass, mit nézz meg vagy olvass el, és kérd ki „titkaikat”, hogy a személyes érdeklődésen kívül mi az, amitől ők olyan lelkesek és motiváltak!

**Próbálj ki egyet-kettőt a javaslatok közül és számolj be az eredményről az osztály előtt.**

**Idő:** 5 perc/beszélgetőtárs

**Tantárgyi kapcsolódás:**

bármilyen

**Módszer, munkaforma:**

megbeszélés, munkáltatás,  
egyéni és csoportos

**Eszközanyag:** -



## G) Le Corsaire

Nézzétek meg Le Corsaire - A kalóz című belett egy részletét 8 különböző előadóval!

<https://www.youtube.com/watch?v=JBPKOsBLj1g>

(8:35)

- Mi az, ami feltűnik a látott mozdulatokban?
- Mit gondoltok a táncosok testi képességeiről, hajlékonyságáról és erőnlétéről?
- Milyen érzelmeket láttok tükröződni a táncosok arcán?
- Milyen mozgásformát tudnál ilyen szenvedéllyel és odaadással üzni?
- A balett-táncosokhoz hasonlóan vállalnád a különböző sérülések kockázatát, a fáradtságot és az áldozatok meghozatalát?
- Gyűjtsetek össze, hogy mi az, amit tudtok a balettről!

**Idő:** 10-15 perc

**Tantárgyi kapcsolódás:**

testnevelés, ének-zene,  
dráma

**Módszer, munkaforma:**

szemléltetés, csoportos

**Eszközanyag:** internet



Jól Veled a Világ

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



## Tudtad?

A balett gyökerei az ókorba nyúlnak vissza, ám felemelkedését a 16. századi olaszországi reneszánsz udvarokhoz kötjük. Később, a 17. században XIV. Lajos francia király udvarában fejlődött tovább, ennek köszönhető, hogy a balett nyelve azóta is a francia. A francia udvar híres balettmestere Pierre Beauchamp, komponistája pedig Lully volt. Itt született meg az ún. comédie-, a tragédie-, valamint az opéra-balett. Ezen műfajok létrejöttében nagy szerepe volt a kor nagy írójának; Molière-nek, és sok más akkori költőnek és zeneszerzőnek is.

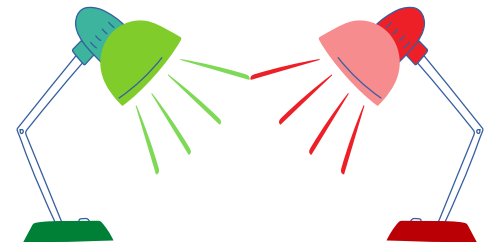
Jean-Georges Noverre reformjainak köszönhető a balett műfaj egyetemes elterjedése. Az ő nevéhez köthető a balett elszakadása az operától, és önálló műfajjá válása. Addig a balettelőadásokban gyakran énekeltek illetve verseket szavaltak, ám Noverre nélkülözte e kiegészítő eszközök használatát. Természetesen a balett közjáték formájában az operában is tovább élt.

A 19. századtól a balett szakított a mitológiai témákkal és a romantika felé fordult. A század legjelentősebb reformátora Salvatore Vigano volt. Vigano figyelemre méltó érdeme, hogy balettjeiben a nagy tömegjelenetek már komoly szerephez jutottak.

A 20. század kezdetén a balett központja Oroszországba helyeződött át. Legkiválóbb művészei Petipa, Ivanov, Fokin, Nyizsinszkij, valamint Franciaországban Gyagilev voltak. Utóbbi kora legkitűnőbb táncművészeit, koreográfusait, zeneszerzőit (Sztravinszkij, Ravel, Prokofjev stb.) gyűjtötte maga köré.

**Forrás:** <https://www.tanciskola.eu/index.php/2-nem-besorolt/64-klasszikus-balett>

## H) Zöldlámpa, piroslámpa



**Azokat a tevékenységeket, amelyek aktivizálnak minket, most nevezzük el Zöldlámpának.** Ezek a következők:

- őszinte élvezettel csinálod
- energizálva érzed magad közben
- megfeledekszel közben az időről
- alig várod, hogy megtehesd
- distressz vagy fáradtság esetén is jól teljesítesz benne

**Azokat a tevékenységeket, amelyek kimerítenek, a gyengeségeinket „emlegetik fel”, most nevezzük el Piroslámpának.** Ezek a következők:

- nem szereted csinálni
- kimerültnek érzed magad tőle
- az idő kínkeservesen lassan telik közben
- egyáltalán nem várod, hogy megtehesd
- sok erőfeszítést és önkontrollt igényel, hogy jól teljesíts (ám utána sem élvezed)



Az elkövetkező héten naponta listázd a tevékenységeidet aszerint, hogy a Zöld-, vagy a Piroslámpa alá tartoznak.

A táblázat első oszlopában add meg a tevékenységet röviden, a második oszlopban pedig jelezd az energiaszintedet aszerint, hogy a szóban forgó tevékenység milyen mértékben fokozta vagy merítette ki az energiáidat.

**Szintek:**

-- sok energiát igényelt






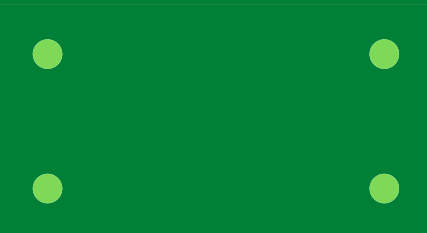
- némi energiát igényelt




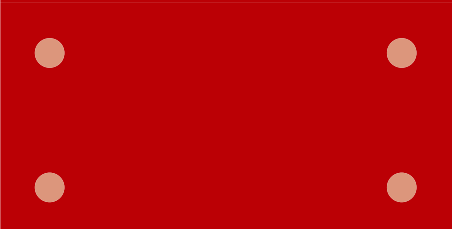


0 nem igényelt energiát, de nem is adott energiát

+ pozitív energiát adott

++ rengeteg pozitív energiát adott

Az utolsó oszlopban kifejtheted tapasztalataidat is.

<i>Tevékenység</i>	<i>Energiaszint</i>	<i>Tapasztalat</i>
		
		

<i>Tevékenység</i>	<i>Energiaszint</i>	<i>Tapasztalat</i>
		
		



A táblázat alapján a hét elteltével **válaszd ki azt az 5 tevékenységet**, amely a leginkább aktivizál (és a legjobban érzed magad tőle) és deaktivizál (a legrosszabbul érzed magad tőle).

Add meg azt is, hogy mely erősségeidet használtad (Zöldlámpa), illetve, mely erősségeidet lehetne fejlesztened a sikeres tevékenységek érdekében (Piroslámpa).

- Mit tanultál ebből a feladatból?
- Hogyan tudnád az egyes erősségeidet gyakrabban használni?
- Hogyan tudnád hatékonyan kezelni az energiádat kimerítő helyzeteket? Például átruházhatod az energiafogyasztási területeidet valaki másra, vagy átdolgozhatod ezeket a feladatokat.



**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!

