

# ERŐSSÉGEK BAJNOKAI PILOT PROGRAM

**11. Foglalkozás: A vitalitás 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 - 11. foglalkozás

### A VITALITÁS ERŐSSÉGE

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

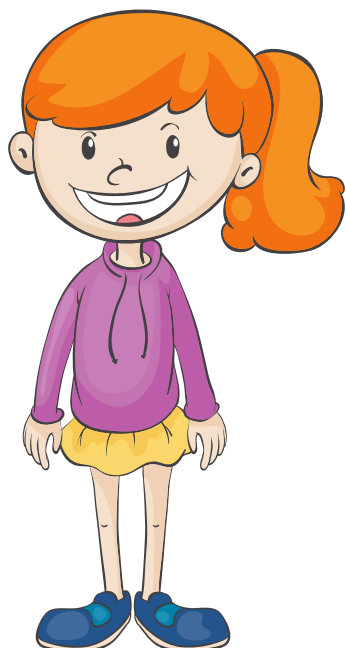
#### JAVASLAT A FOGLALKOZÁSOK KEZDÉSÉHEZ:

Érdeemes egy rövid, pár perces relaxációval kezdeni, például Bagdy Emőke villámrelaxációs gyakorlatai közül válogatva, amelyeket a Boldogságra 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!

Egy valaki a csoportból középen egy széken ül csukott szemmel, a többiek körülállják. A szék alá előzetesen tegyetek egy plüssállatot. A gyerekeknek el kell csenniük a játékot úgy, hogy aki középen van, ne hallja meg. Ha meghallja, hogy valaki közeledik, akkor kiáltsa, hogy „RECSEG A PADLÓ!” A próbálkozó beül középre, az eddig középen lévő pedig beáll a csoportba. A csoportban lévő gyerekek



közül jelentkezhetnek önként vagy a gyerekek közösen kijelölhetnek valakit, aki ügyesen és néma csendben el tudja hozni a plüssállatot a szék alól. Ha sikerül elcsenni a plüssjátékot, vissza kell jutni vele a körbe és akkor a csapat azt mondja: „KISZABADULT”.

#### 2. NÉZZÜK MEG!

Nézzétek meg a „The Box” című animációs kisfilmet!

<https://www.youtube.com/watch?v=20evunLzSgk>

A mesét meg-megállítva beszéljétek meg, hogy mikor melyik szereplő mutat több vitalitást! Miből derül ez ki pontosan?

Mit üzen nektek a mese?

Milyen egyéb erősségekkel rendelkeznek még a mese szereplői?

#### 3. ÉRDEMES TUDNI!

A vitalitás a jóllétnek a dinamikus aspektusát jelenti, mentális és fizikai életerőt jelent. Ilyenkor az energia és étellel teliség jellemez bennünket: fizikai szinten egészségesek, aktívak, élénkek vagyunk, pszichológiai szinten lendületesség, életkedv, éberség, tetterő és lelkesedés uralkodik bennünk.

- Melyik mesehős, irodalmi vagy történelmi példa lehet ennek az erősségnek a példaképe?
- Kire és mire mondjuk, hogy „kicsattan az energiától”?
- Melyik állat lehet a legenergikusabb és miért?

# 11. FOGLALKOZÁS

Korosztály: 6-10 éves

- Van különbség a haragból, feszültségből adódó energia és a jókedvből adódó energia között?
- Mi a különbség a bohóckodás, bohókás viselkedés és a sajtukukac mozgékonyaság között?
- Mi mindenben elengedhetetlen, hogy életerősek, energikusak legyünk?

## 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.

- ? **Mutasd meg, milyen az, amikor valaki igazán lelkes, energikus! Válj mozdulatlan szoborrá!**
- ? **Mikor voltál legutóbb nagyon kedvetlen? Mi az, ami akkor felvidíthatott volna?**
- ? **Szerinted mit jelent az a szó, hogy „életerő”? Rajzold le!**
- ? **Ha az energia egy szín lenne, milyen lenne?**
- ? **Amikor legutóbb lelkes voltál, milyen érzés volt benned? Hol érezted a testedben?**
- ? **Sorolj fel két dolgot, amivel kapcsolatban segít neked az őszinteség!**

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 erőseinket túlzott mértékben vagy éppen gyengén. A következő gyakorlatok az egyensúly játékos megtapasztalásában segítik a gyerekeket.

### Színező

Színezzétek ki a Szupererő színező vitalitás képét és rajzoljatok le egy saját élményt a másik oldalra!

### Kötéltánc

Fektessetek le egy kötelet a földre, amely legyen nagyon egyenes. Cipő nélkül menjetek rajta végig nyitott szemmel, először nagyon lassan, majd további két körnél egyre gyorsabban! Ismételjétek meg a feladatot csukott szemmel is!

Sikerült pontosnak maradnotok és a kötélén végig egyensúlyoznotok?

## 6. MESE A VITALITÁSRÓL

Játékkal készítsd elő a mesehallgatást!

A gyerekekkel együtt a tanterem zárt ajtaja előtt várakozunk.

- Nézzétek gyerekek, milyen hatalmas Meseország kapuja! Hogy megyünk be rajta?

A gyerekek ötletelnek.

- Gyerekek, menjetek és nézzetek szét, hátha megtaláljuk a kulcsot!

A gyerekek talált kulcsait sorra bepróbáljuk a zárba, mígnem végül egy valóban kinyitja.

- Most már bemehetünk Meseországba!



Jobb Veled a Világ  
ALAPÍTVÁNY



# 11. FOGLALKOZÁS

## Korosztály: 6-10 éves



### MÓRA FERENC: VIRGONC

Virgonc számárcsikó volt abban az időben, mikor még magam is olyan csikóforma voltam, ő volt egész vagyona a szomszédunknak, öreg Csacsadér Andrásnak. De jobban irigyeltem én Csacsadér Andrást ezért az egy számárért, mint ha hat falunak a gazdája lett volna. Egyik falu olyan, mint a másik, de olyan takaros számár nincs több a világon, mint amilyen Virgonc volt abban az időben.

Mióta a Virgonccal összebarátkoztam, egyéb kívánságom sem volt, csak hogy én egyszer végignyargalhatnék számárháton az utcánkon. Álomban sokszor huszárokodtam már Virgoncon, de igazán csak egyszer mertem megpróbálni, akkor is megbántam. Bár akkor se próbáltam volna! A Virgonc rúgott magán egyet, fölágaskodott, s úgy puffantam a jászolba, hogy még tán ma is benne volnék, ha Csacsadér bácsi ki nem szabadít.

- Hej, hej, te gyerek - veregette le rólam a szalmatörekét -, csak nem nyughatsz te ettől a számártól addig, míg egyszer csúffá nem tesz!

Ettől fogva nagyon haragudtam Virgoncra. Ha szerit ejt-hettem, megvendéltem piszkafanyéllal. Nem volt nyugta tőlem szegény jámbornak.

Pedig ennek a számárnak több esze volt, mint nekem. Ha tehette, kitért az utamból; ha ki nem térhetett, békességesen tűrte kötözködésemet. Mintha csak nem is ő lett volna a szilaj Virgonc!

Apránkint aztán meg is felejtkeztem haragomról. Nevekedtem, okosodtam, sokat kellett tanulnom. Nem is esett hiába a tanulás: úgy feleltem a vizsgán, mint a vízfolyás. Kaptam is ennek örömeire édesapámtól olyan sarkantyús csizmát, hogy némelyik herceg vasárnap se jár olyanban. Az új kalapomon akkora darutoll volt, mint egy lobogó. Hát még ami a kalap meg a csizma közé esett! Több volt az új gúnyámon a zsinór, mint a posztó. Még a Bodri kutyánk is megugatott, mikor az udvarra kiálltam.

Megismert Virgonc is, amint alamuszi ábrázatát átdugta a kerítésen. Rám pislantott sunyi szemével, átbújt az orgonabokrok közt, s odaállt elejbém. De nemcsak odaállt, oldalba is bökött a fejével, de olyan barátságosan, mint mikor a cica hozzádörgölődzik az emberhez.

„Ejnye, mi lelte ezt az állatot?” - tűnődtem magamban, s

odább húzódtam, hogy Virgonc föl ne lökjön azzal a nagy buksi fejével csupa szeretetből. De akármerre mentem, Virgonc mindenütt a sarkamban járt, s egyszerre csak leheveredett előttem.

- Hopp - kiáltottam föl nevetve -, mégse hiába jártam én iskolába! Ez a számár bizonyosan azt akarja, hogy ráüljek. Megtetszettem neki az új ruhában.

Egyszerre föltámadt régi kívánságom, elfelejtettem a régi haragomat, fölkaptam Virgoncra, s huszárosan az oldalba vágtam a sarkantyúmat.

- Gyí, te, Virgonc!

Virgonc pedig fölugrott, és ment, mint a szél, szállt, mint a madár, végig a hosszú görbe utcán. Ha meg nem kapaszkodom a sörényében, leszédülök róla. Így csak darutollas kalapom pottyant le a kocsiútra, ott, ahol legnagyobb volt a por.

- Megállj, Virgonc, megállj!

Dehogy állt meg, dehogy! Úgy nekiiramodott, hogy házak, kazlak, fák, kútágasok mind összefolytak már a szemem előtt.

- Állj, meg, Virgonc, állj meg!

Most lódult neki még csak igazában! Kiértünk a falu végére, ahol a Szúnyogos-tó terpeszkedik. Ennek a partján hirtelen megtorpant Virgonc, lekapta a nyakát, s én úgy bukfenyeztem bele a mocskos pocsolóba, mintha én lettem volna a kecskebékák királya.

S mikor új gúnyámban az iszapban vergődtem, hogy szemem-szám tele lett vele, akkor Virgonc szétvetette négy lábát a parton, fölmeresztette két lapátfület, és elnyihogta magát:

- I-á, a-há, i-ha-há!

Nevetett az öreg, hogy régi haragját kitölthette rajtam a sok mérgezésért. Fölhúzta a felső szája szélét, hogy nagy fogai mind kisárgállottak, s diadalmasan nyargalt vissza a jászol mellé.

Akkor láttam szamarat először nevetni, de nem utoljára. Virgonc még ma is megvan, nagyon jámbor vén csacsi lett belőle, nem tudja már a legyeket sem elhajtani magáról. De valahányszor én elmegyek mellette, mindig nevet a maga módján, vicsorgatja a fogát, és elnyöszörgi magát:

- I-á, a-há, i-ha-há!

**Rajzoljátok le Virgoncot!**



Jobb Veled a Világ  
ALAPÍTVÁNY

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



# 11. FOGLALKOZÁS

## Korosztály: 6-10 éves



### 7. GAMIFICATION FELADAT

#### Karaktererőségek új módon – A vitalitás

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 – írtatok vagy rajzoljatok egy történetet, amikor ezt az erősséget használjátok
- 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](mailto: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!