

# ERŐSSÉGEK BAJNOKAI PILOT PROGRAM

GAMIFICATION

**11. Foglalkozás: A vitalitás erőssége**

**Korosztály: 10-20 éves**

**2020/21**



*Jobb Veled a Világ*  
Alapítvány



**Jobb Veled a Világ Alapítvány**

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



## Karaktererősségek új módon

### A VITALITÁS

#### GONDOLD VÉGIG!

Tekinthetünk az erősségekre energizáló tényezőkként, de csak ritkán használjuk őket lehetőségként.

Most tekints a vitalitásra olyan erősségként, ami lehetőségekkel jár a számodra!

Szerinted, hogyan, hol, miben tudna most segíteni téged? Válaszd meg az alábbi kérdéseket, és találd meg az új módot, ahogyan az elkövetkezendő héten tudatosan fogod használni ezt az erősségedet!

? Mikor használtad már ezt az erősséget?

? Milyen kihívással, feladattal nézel szembe jelenleg akár a suliban, akár a magánéletben? (Nem ezzel az erősséggel kapcsolatban.)

? Hogyan használhatnád ezt az erősséget ezzel a feladattal vagy kihívással kapcsolatban? Alkoss különböző ötleteket!

? Válassz egy módot, ahogy alkalmazod az erősséged: Hogyan fogod egész pontosan ezt csinálni? Legyél konkrét. Ötleteket meríthetsz a Tedd meg! gyakorlatokból!

? Tervezd meg most: milyen módon fejlesztetted ezt az erősséget? Mi lesz az első teted? Mikor? Kivel?

#### TEDD MEG!

Minden nap az elkövetkező héten használd a vitalitás erősségét egy új módon!

Ötletek a vitalitás erősségének új módokon való használatához:

1. Egy napon keresztül szólítsd a női és férfi osztálytársaidat, a tanárokat és családtagjaidat „uramnak” és „hölgyemnek”! Ha elvéted, tíz guggolást kell csinálnod!
2. Kérd meg nagyszüleidet, hogy meséljék el életük azon történetét, amikor extra vitálisak voltak és majd kicsatantak az energiától! Készíts velük egy interjút, amit rögzíts!
3. Minden tanóra közti szünetnek legyen egy mozgásfelelőse! Amikor rád kerül a sor, a te mozgásos játékodat kell mindenkinek megtennie (pl. az egyik kéz a has előtt körös mozdulatokat, míg ezzel egy időben a másik kéz a farksontnál függőleges mozdulatokat végez 1 percen keresztül).
4. Egy héten át minden nap táncolj a szeretteiddel olyan zenére, amit ki-ki nagyon szeret!
5. Számold meg, hogy egy nap mennyit lépsz! Hasonlítsd össze az eredményt osztálytársaidéval és a pedagógusodéval!



6. Ismerkedj meg gerincnyújtó gyakorlatokkal (pl. pilates) és a családdal tornázzatok 15 percet együtt! Készüljön róla közös fotó is.
7. Mozogni jó címmel írd meg egy verset!
8. Hogyan lelkesítenéd egy kedvetlen osztálytársadat? Gyűjtsd össze ötleteidet!
9. Gyakran látni, hogy a felnőttek a munkahelyükön csak ülnek és dolgoznak, aztán amikor utaznak, akkor is ülnek, sokszor pedig még a mobiltelefonjukat is percekig nézik. Hogyan serkentenéd őket mozgásra, illetve arra, hogy felnézzenek a mobiltelefonjukból?
10. Gyűjts a lelkesedéssel kapcsolatos közmondásokat, szólásokat! Mit jelentenek ezek? Igaznak gondold őket?
11. Csajj mosolyt egy idegen arcára!
12. Gyűjts olyan dalokat, amelyek szerinted fokozzák az életerőt, vitalitást! Állíts össze belőlük egy mixet!
13. Fejezd ki energiádat egy feltűnő és színes ruhadarabbal vagy kiegészítővel!
14. Szerinted hogyan lehetne saját magunkat megkergetni? Mutasd meg!
15. Tetszőleges technikával készítsd el azt a helyet, ami a leginkább feltölt energiával!
16. Írd meg megerősítő mondatot az erősség kezdő betűivel!
17. Készíts örömalbumot a lelkesítő élményeidből „Az élet csodálatos” címmel!
18. Kacsints rá egy gyerkőcre a villamoson / buszon / vonaton / metróon a maszkod mögül!
19. Hagyj el valami jót a településeden! Avagy hagyd ott a kéznyomodat, pl. mielőtt leszállsz a járműről, egy postit hagyhatsz az ajtón egy lelkesítő üzenettel.
20. Lapuljon a zsebedben egy faggyúgömbbe zárt madáreléség, és jártadban-kelredben akaszd fel egy-egy fára!
21. Válassz egy olyan szokványos tevékenységet, amit minden nap üzöl, de rutinszerűen, különösebb érzelmek nélkül. Egy héten át tedd ugyanezt, de most több energiával és egy-két apró, kreatív változtatással. Figyeld meg, mi történik és egy hét múlva számold be az osztály előtt róla!

Milyen módon fejlesztheted a jelenlegi életszakaszodban ezt az erősséget? Válassz egy módot, ahogy alkalmazod! Hogyan fogod egész pontosan ezt csinálni? Legyél konkrét!





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!