

ERŐSSÉGEK BAJNOKAI PILOT PROGRAM

11. Foglalkozás: A vitalitás 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 - 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.

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

1. HANGOLÓDJUNK RÁ!

Köszöntsétek a napot énekszóval, vidámsággal! Énekeljétek vidám, élénkítő gyerekdalokat! Hogyan érzitek most magatokat? Mutassátok meg, hol érzitek a testetekben!

2. A VITALITÁS ERŐSSÉGE

Hógolyó

A csoport fele piros, a másik fele fehér papírra rajzolja a jelét. A papírokat gyűrjétek össze és formáljatok belőle hógolyót! Válasszátok el a csoportszobát kötéllal, vagy paddal és kezdődhet a csata. Álljatok fel a „válaszfal” két térfelére és dobjátok át a hógolyót a másik csapat térfelére.

A játék végén ellentétes színű papírok lesznek a térfeleken. Mindenki fogjon meg egyet, nézze meg, hogy kinek a jele van rárajzolva és vigye oda hozzá. Fogjatok kezét egymással és köszönjétek meg az izgalmas játékot!

Kunyhó, palota, erdő

A gyerekek a játék elején berendezik mindhárom helyszínt (kunyhó, palota, erdő) a szobában. Ehhez használjanak minél több eszközt, ami díszletnek segíthet. Beszéljék meg, hogy mit csinálnak a kunyhóban (takarítás, főzés, mosogatás, portörles, szorgos munka, serénykedés), mit csinálnak a kastélyban (kecses mozdulatokkal, szolgáltnak parancsolnak, kertben sétálgatnak, paroláznak, kedélyesen beszélgetnek) és az erdőben (itt lehetnek a gyerekek állatok, fák, bokrok stb.).

Először minden gyerek oda mehet, ahol legjobban lenni szeretne és kicsit ott játszik. Aztán a pedagógus elkiáltja magát, hogy FORGÓSÉL, és ekkor mindenki másik helyre kell, hogy menjen. Egészen addig változassák a helyszíneket, amíg a pedagógus azt nem mondja: ÁLLJ. Akkor mindenki ott marad, ahol éppen van és azon a helyszínen kezd el játszani. A következő FORGÓSÉLNÉL ismét helyet cserélnek.

Ha ezt kétszer-háromszor eljátszottátok, üljétek körbe beszéljétek meg, hogy kinek melyik helyszín tetszett a legjobban, kinek mi hiányzott az egyes helyszínekről, ki hol élne a legszívesebben és miért.

3. MESE A VITALITÁSRÓL

A gyermekekkel együtt a csoportszoba zárt ajtaja előtt várakozunk vagy az ajtót a csoportszobán belül a pedagógus pantomim mozdulatokkal eljátssza.

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

A gyermekek ötletelnek.

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

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

- Most már bemehetünk Meseországba!

BUDAI-SOÓS JUDIT: UDVARI BAJNOKOK

Hol volt, hol nem volt, talán itt, talán másutt, volt egyszer egy vidám, szép ország, ahol az emberek szerették, megbecsülték egymást, élvezték a munkájukat, sokat nevettek, játszottak és sportoltak. A sport volt ugyanis a legfőbb szórakozásuk.

Az ország királya is derűs ember volt, és szívesen rendezett sportversenyeket, sőt alkalomadtán ő maga is benevezett egy-egy vetélkedésbe.

Volt ennek a királynak egy emes szép leánykája, Erzsike. Ő is igen mozgékony teremtmény volt – lovagolt, úszott, táncolt és még a királyi futballcsapatnak is tagja volt. Amikor a leány eladósorba



11. FOGLALKOZÁS

Korosztály: 3-6 éves

került, szépségének híre bejárta az egész világot, és akkora sereg kérozt vonzott az országba, hogy akkorát azelőtt még senki se látott. Volt az udvarlók között király, herceg, császár – gazdag és fényes mindegyik, Erzsike mégis mihasznának látta mindet. Hiszen valójában máshoz sem értettek, csak a saját pompájuk, hatalmuk dicsőítéséhez. Nagyokat ettek, ittak és lustán terpeszkedtek csillogó-villogó kincseik között. Éppen ezért a király egy nap így fordult a kérokhöz:

– Tisztelt urak, kedves barátaim! Örömmel látunk vendé-
gül mindenkit országunkban, de bizony leányom kezét csak egyvalaki nyerheti el. És hogy ki lesz az a szerencsés, azt egy próbatétellel fogjuk eldönteni. Az a férfi lesz Erzsike férje, aki jobban lovagol, mint az én süket-néma szabóm, aki gyorsabban fut, mint az én féllábú inasom, és aki magasabb akadályt képes átvugrani, mint az én vak szakácsom.

A sok kéro nem hitt a fiúnak. Azt gondolták, hogy a király a bolondját járatja velük.

– Hogyne lovagolnék jobban, mint egy süket-néma, hiszen az a lóval se tud szót érteni – mondta pökhendien az egyik.

– Bármikor legyőzöm futásban a féllábút – mondta egy másik –, hiszen az még rendesen megállni se képes egy lábon.

– Ha egy egyméteres akadályt kényelmesen átlépek, máris nyerek a vakkal szemben – okoskodott egy harmadik –, hisz az még azt se látja, amit át kell ugrani, és ha véletlenül jó irányba is indul a nekifutásnál, biztosan leveri az akadályt.

Az összes király, herceg, császár, aki Erzsike kezére pályázott, kacagva vállalta a próbatételt. Egyikük sem bízott a testi fogyaté-
kossággal bíró emberek sikerében.

Önhittségük azonban hamarosan csorbát szenvedett. Ugyanis a süket-néma szabó volt az ország egyik legjobb lovasa. Sosem volt neki szavakra szüksége ahhoz, hogy megértesse magát a lo-
vakkal; az érintések, mozdulatok beszédesebbek voltak minden kimondott szónál, és bizony már egészen kicsi gyermekkorától lovagolt.

A féllábú inasnak pedig volt egy erős, ruganyos mülába, és rengeteg edzés, gyakorlás után olyan gyors futó vált belőle, hogy nem sok kétlábú vehette volna fel vele a versenyt.

Aztán ott volt a vak szakács. Ha nem is látta az akadályt, ame-
lyet át kellett ugrania, legjobb barátja mellette állt, s mindig a kellő pillanatban szólt, hogy mikor ugorjon. Így, a kettőjük közt lévő feltétlen bizalomnak és a rendszeres gyakorlásnak köszön-
hetően kiváló magasugróvá vált.

A királylány kezéért hirdetett versenyen az összes kényes-fényes, pökhendi kéro csúfos vereséget szenvedett, és szegyetől vörös fejjel kullogott haza.

Miután az összes kéro elhagyta az országot, a király aggodal-
mas arccal fordult Erzsikéhez:

– Ej, kislányom, talán mégsem volt jó ötlet ez a verseny, hiszen most egyetlen udvarlód sem maradt. Ki lesz majd a férjed?

– Ne aggódj emiatt, édesapám – mosolygott a lány –, van énne-
kem egy olyan udvarlóm, akinek szívesen lennék a felesége. Igaz, hogy nem király, nem császár, sőt, nem is gazdag, nincs neki se kincse, se fényes palotája, de szorgalmas, becsületes, és már egy

ideje nagyon szeretjük egymást.

– Nocsak! – csodálkozott a király. – Vajon ki lehet az, aki elnyerte a szívedet? Jobban lovagol, mint az én süket-néma sza-
bóm, gyorsabban fut, mint az én féllábú inasom, és magasabb akadályt képes átvugrani, mint az én vak szakácsom?

– Azt nem tudom, édesapám – felelt mosolyogva a lány –, de mindhármuknak ő az edzője.

Ebből persze könnyen kitalálta a király, hogy Jánosról, az udvari edzőről van szó, aki bizony maga is jó néhány sportágban bizo-
nyította már ügyességét, tehetségét. Ráadásul a király is nagyon kedvelte a fiút, ezért egyetlen szava se volt ellene. Örömmel adta áldását szerelmükre.

Hamarosan világraszóló lakodalmat csaptak, három éjjel, három nap vigadtak, táncoltak, és még ma is boldogan élnek, ha meg nem haltak.

Forrás: <https://meseles.hu/mese/bodai-soos-judit-udvari-baj-nokok/>

A legfontosabb szereplők részvételével játsszátok el a mesét!

IDŐBŐSÉG ESETÉN

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

A) Zenéljete!

Szólaltassátok meg a körülöttetek levő nagyon egyszerű eszközöket és törekedjete arra, hogy egy-egy eszköz megszólaltatásával közös zenei élményetek legyen!

B) Mozogjatok!

A gyerekek kéz- és lábnyomainak segítségével (kivágva, festve vagy színezve) készítsétek az ugróiskolához hasonló pályát és járjak, tenyereljete végig rajta!

C) Színezzétek és rajzoljate!

Színezzéte ki a Szupererő színező vitalitás képét és rajzoljate le egy saját élményt a másik oldalra!

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!