

# ERŐSSÉGEK BAJNOKAI PILOT PROGRAM

19. Foglalkozás: A szerénység 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 - 19. foglalkozás

## A SZERÉNYSÉG ERŐSSÉGE

**A FOGLALKOZÁS CÉLJA:** Megérteni a szerénység 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 találsz.

### 1. HANGOLÓDJUNK RÁ!

„Azt szeretem benned...”

Úljatok körbe! A pedagógus a tőle jobbra ülő gyermekkel kapcsolatban annak kézzel fogható érdemeit, „eredményeit” méltatja. Például: „Azt szeretem benned Panna, hogy olyan sok szép sárga dolgot festettél, mint amilyen az a pillangó is ott. Azt szeretem benned Panna, hogy ma segíttél Andrisnak a helyére pakolni azt a nagy legős dobozt.” A gyerekek is folytassák hasonlóképpen, haladjatok körbe!

### 2. A SZERÉNYSÉG ERŐSSÉGE

**Ibolya**

Ki látott már ibolyát? Tudtátok, hogy ez a szerénység, alázatosság virága? Hajtogassunk ibolyát a szülőknél! Itt egy [példa](#) rá!

### 3. MESE A SZERÉNYSÉGRŐL

**Vezesd fel a játékot szerepjátékkal!**

Ki szeretne ló lenni? Ki szeretne egér lenni? Alkossatok két csapatot, majd álljanak fel a lovak. Hú, elcsatangoltok otthonról, ám a kötőfék rajtatok maradt. Ahogy mentek, mendegéltek, egyszer csak meglát benneteket sok kiséger. Eredjétek a lovak után kiségek!

Mutassátok meg, hogy milyen egy egér és egy ló találkozása!

Mit mondanátok egymásnak?

Most gyertek, üljünk körbe és hallgassátok meg, hogy Benedek Elek miként mesélte el ezt a találkozást!

### BENEDEK ELEK: A LÓ MEG AZ EGÉR

Egyszer egy ló megunta a gazdáját, s elbujdosott. Kötőfék volt a fejében, s annak a szára vonszolódott a földön. Meglátta ezt egy kis egerecske, s hopp, a szájacskájával megfogta a kötőfék szárának a végét! Aztán hirtelen a ló elébe futott, s ment előtte, mintha ő vezette volna a lovat. — Na lám — cincogott az egerecske —, milyen erős vagyok! Vezetem a lovat!

A ló semmit sem szólott, csak mosolygott magában. Ment, mendegélt szép csendesén a hengegő egerecske után. Az meg csak cincogott tovább:

Szép, szép, ó de szép, én vezetem a gebét!

Így cincogott, hengegett az egerecske, de egyszerre torkán akadt a csúfolódó nóta. Torkán akadt bizony, mert egy nagy folyó partjára értek. Nosza, egerecske, vezesd át ezen a folyón a lovat!

— Előre! Előre! — szólalt meg most a ló. — Mit álldogálsz, hős egér? Vezess át a folyón, hisz csak térdig ér!

Mondta az egerecske:

Van eszem, hogy nem teszem, mély ez a víz énnekem!

— Na, mindjárt megmutatom, hogy nem mély — mondta a ló. Szépen bement a folyóba, s megállott a közepén.

Látod-e, te kis egér,

a folyó csak térdig ér!

— Az ám, neked, de nem nekem! — válaszolt az egerecske.

Ami neked térdig ér,

Megfúl abban az egér! Így cincogott az egerecske, aztán könyörögve kérte a lovat: Jere vissza, végy hátadra, vigy által a túlsó partra!

— Jól van — mondta a ló —, általviszlek, ha megfogadod, hogy nem hengegsz többet.

Most már ezt cincogta az egerecske:

Esküszóval fogadom, magam többre nem adom, mint amennyit ér egy kicsi egér.

— Úgy legyen — mondta a ló, s általvitte a folyón az egerecskét.

Emlékeztek még, mivel hengegett az egerecske a mese elején?

Mi változtatta meg a viselkedését?

Rajzoljátok le a lovat és az egerecskét!



## 19. FOGLALKOZÁS

Korosztály: 3-6 éves

### IDŐBŐSÉG ESETÉN

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

#### Színezzetek és rajzoljatok!

Színezzétek ki a Szupererő színező szerénység, alázatosság képét és rajzoljatok 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:

- maximum 3 perces filmet az adott erősségről
- vers, mondóka vagy dal az adott erősségről
- rajz az adott erősségről

Az elkészült művek közül a legjobb alkotásokat díjazni fogjuk!



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!