

ERŐSSÉGEK BAJNOKAI PILOT PROGRAM

GAMIFICATION

20. Foglalkozás: A körültekintés 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 KÖRÜLTEKINTÉS



GONDOLD VÉGIG!

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

Most tekints a körültekintésre olyan erősségként, ami lehetőséggel jár a számodra!

Szerinted, hogyan, hol, miben tudna most segíteni téged?

Válaszd meg az alábbi kérdéseket, és találd egy új módot, ahogyan az elkövetkező 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 körültekintés erősségét egy új módon!

Ötletek a körültekintés erősségének új módokon való használatához:



1. Kérd meg nagyszüleidet, hogy meséljék el életük azon történetét, amikor valamit nagyon megfontoltak és körültekintően jártak el. Meséld tovább az osztálytársaidnak is!
2. Tervezzétek meg a családdal közösen, hogy egész héten különösen odafigyeltek arra, hogy mit és mikor esztek, isztok!
3. Készíts képregényt: hogyan végződhetett a jégpaprika mese!
4. Figyeld meg, hogy családtagjaid milyen tevékenységekben viselkednek óvatosan, megfontoltan! Mennyi dolgot tudsz ezekből összegyűjteni és hasznosítani?
5. Ismerkedj meg a KRESZ szabályaival (autós, biciklis, gyalogos)! Mikor melyik helyzet igényel nagy fokú óvatosságot?
6. Készíts hangos mesét Katajev Hétszínvirág meséjéből! Figyeld oda a hangsúlyozásra, artikulációra is! Osszad meg valakivel, akinek örömet szeretnél vele okozni!
7. Ha kapsz zsebpénzt, készíts egy tervet, hogy mikor, mennyit és mire használsz fel belőle!
8. Milyen szeretnél lenni a ballagás / érettségi után? Gondold végig és írd le! (Mit csinálsz, kik vesznek körül, hol élsz, mit tanulsz stb.)
9. Mielőtt hoznál egy döntést (mindegy, hogy az könnyű vagy nehéz), szánj rá 60 másodpercet, hogy előtte átgondold, mit fogsz tenni! Mérd az időt!
10. Tervezd meg az egyik napodat óráról órára, tevékenységről-tevékenységre! Izgalmasabb, ha csoportban vagy családdal teszed ezt és mindenki ugyanazt a napot választva tervezi meg a napját. Milyen hasonlóságokra, különbségekre bukkantok? Ki mi mindenre figyelt oda? Majd pedig, ha eljön a választott nap, ellenőrizzétek, hogy a terv szerint alakultak-e a dolgok.
11. Rakj rendet a számítógépeden / telefonodon, e-mail és egyéb üzeneteidben, pl. rakd mappába az összefüggő dolgokat, töröld, ami már nem kell stb.
12. Érkezz egy találkozóra, megbeszélésre precízre pontosan vagy percekkel korábban!
13. Tervezz meg egy születésnapi, barátság évfordulós vagy egy ünnepi alkalmat szüleid, barátod, rokonod számára! Készülj fel a váratlan helyzetekre is, legyen B és C verziód is!
14. Gondold meg kétszer, mielőtt bármit is mondanál. Hajtsd végre ezt a gyakorlatot hetente legalább tízszer, és jegyezd fel annak hatásait.



20. FOGLALKOZÁS

Korosztály: 10-20 éves

15. Mielőtt meghoznál egy fontos döntést, konzultálj 5 különböző emberrel!
16. Képzeld el döntéseidnek következményeit egy, öt és tíz év múlva!
17. Nézz utána, hogyan kell egy kockázat és/vagy haszontelemzést elvégezni! Válassz egy témát, amivel kapcsolatban el is készíted.
18. Gyűjts olyan dalszövegeket, zenéket, amelyek a körültekintésről, óvatosságról, megfontoltságról szólnak! Állíts össze belőlük egy mixet vagy egy listát!
19. Gondold végig, körültekintően válogatod meg barátaidat / szerelmedet? Milyen érvek szólnak mellettük és ellenük? Mit mondanak róluk szüleid, a többi barátod?
20. Gyűjts idézeteket vagy történeteket ehhez az erősséghez és állíts össze belőlük egy dokumentumot!
21. Járd körül a fogalmat, majd alkossd meg a saját definíciódat a „körültekintés” szóra!
22. Találd ki te a szokatlan, újszerű kinyilvánítását a körültekintésnek!
23. Írj egy verset / dalt / esszét / dráma részletet a következő címmel: Megfontolt lépés.
24. Adj elő egy egyszemélyes gaget a következő címmel: Egy óvatlan pillanat.



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!