

ERŐSSÉGEK BAJNOKAI PILOT PROGRAM

GAMIFICATION

21. Foglalkozás: Az önuralom erőssége

Korosztály: 6-10 éves

2020/21



Jobb Veled a Világ
Alapítvány



Jobb Veled a Világ Alapítvány

1145 Budapest, Columbus u. 37.
erossegek bajnokai@gmail.com



Karaktererőségek új módon

AZ ÖNURALOM

PRÓBÁLD KI!

Ötletek az önuralom erőségének új módokon való használatához

1. Kérd meg nagyszüleidet, hogy meséljék el életük azon történetét, amikor nagy önuralomra volt szükségük ahhoz, hogy célt érjenek. Meséld tovább az osztálytársaidnak is!
2. Készítsetek a családdal közösen napi rutin kártyákat (pl. sajátkezü rajzzal) és pl. blue tack segítségével rögzítétek a falon egymás alatt sorrendben. Ha elvégeztetek egy tevékenységet a listából, vegyétek le és tegyétek az utolsó rutin alá. Figyeljétek meg, mennyi idő kell ahhoz, hogy már fejből, automatikusan is tudjátok, mi következik például felébredés után!
3. Rajzold le, mennyi és milyen gyümölcsöket ettél a hét egy-egy napján!
4. Amikor legközelebb idegesnek vagy haragosnak érzed magad, lélegezz be és ki tízszer, lehetőleg egyre lassabb tempóban. Figyeld meg, mi történik!
5. Válassz egy dolgot, amit minden egyes nap ugyanabban az időben teszel meg és gyakorold következetesen (pl. jó éjt pusztít adok a szüeimnek akkor is, ha neheztelek rájuk).
6. Csökkentsd a cukor bevitelét (cukros üdítő, csokoládé, péksütemény, gyümölcslé stb.) úgy, hogy nézz utána, melyik étel mennyi cukrot tartalmaz. Add össze 7 napon keresztül, hogy egy nap, hány gramm cukor kerül be a testedbe. Majd egy hét elteltével figyelj oda, hogy csökkentsd le egészen napi maximum 25 grammra. Szakemberek szerint a 2 és 18 éves kor között a gyerekek napi hozzáadottcukor-fogyasztásának mértéke nem lépheti át a 25 grammot.
7. Meddig bírod nemmel? Beszélgetsetek otthon arról, hogy mi tesz jót a szervezetnek és mi nem – ide értve a táplálkozást, mozgást, alvást, az érzelmek átélését, és a megtapasztalt élményeket is! Írjátok ezeket össze egy táblázatban (jót tesz nekem, nem tesz jót nekem) és értékeljétek 1-5-ig terjedő skálán, hogy milyen gyakran tesztet meg őket. Két példa a skálára:
1 = szinte soha, 2 = csak ritkán, 3 = néha, 4 = gyakran, 5 = szinte mindig.
1 = évente, 2 = 3-6 havonta, 3 = havonta, 4 = hetente, 5 = naponta.

Amiről azt állapítjátok meg, hogy nem tesz jót, fogalmazzatok meg azt is, hogy miért nem tesz jót, és mit segítenek azzal elő, ha csökkentitek a gyakoriságát! Találjátok egy vonzó hosszú távú célt és annak érdekében 4 héten át mondjátok nemet! Ki bírja tovább az önfegyelmet?

8. Találd meg a saját módszered arra, hogyan kerülhetsz nyugodt, békés állapotba!

Példáért [kattints ide a letöltéshez!](#) Jelöld be, amelyek beváltak!

9. Ismered a jelzőlámpa módszert? Rajzolj egy nagy jelzőlámpát, akkorát, amekkora te vagy és vágd ki kartonból! Írjátok vagy rajzoljátok többféle problémát, majd ezeket helyeztetek rá a megfelelő színű lámpára:

A piros lámpa azt jelenti, hogy Állj meg, mielőtt cselekednél és kérd felnőtt segítségét!

A sárga jelzés azt jelenti, hogy Lassíts! Gondold át a lehetőségeidet, melyek segíthetnek és melyek nem! Ki az, aki segíthet?

A zöld lámpa azt jelenti, hogy Irány a megoldás, ezt meg tudod csinálni! Válaszd a legjobb lehetőséget, ami segít érzelmeid kezelésében és a helyes lépések megtételében! Példák a zöld lámpára: Valaki véletlenül nekem ütközött; nem lettem párja az órán a legjobb barátomnak; nem azt a színt kaptam, amit szerettem volna.

Példák a sárga lámpára: A barátom valami gonoszat mondott rólam; nincsen órai felszerelésem; valaki csal abban a játékban, amelyet játszunk.

Példák a piros lámpára: Két gyerek a játszótéren verekedik; tűz van a teremben; valaki bánt engem.

10. Mire van ráhatásod, mi az, amit szabályozni tudsz a mindennapokban? Fedezd fel a testedet és a környezetedet és meséld el társaidnak, mire bukkantál!





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!