

ERŐSSÉGEK BAJNOKAI PILOT PROGRAM

GAMIFICATION

**22. Foglalkozás: A szépség és
kiválóság értékelésének 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 SZÉPSÉG ÉS KIVÁLÓSÁG ÉRTÉKELÉSÉNEK ERŐSSÉGE



GONDOLD VÉGIG!

Tekinthetünk az erősségekre energizáló tényezőkként, de csak ritkán használjuk őket lehetőségként. Most tekints a szépség és kiválóság értékelésére olyan erősségként, ami lehetőségekkel jár a számodra! Szerinted, hogyan, hol, miben tudna most segíteni téged? Válaszd meg az alábbi kérdéseket, és találd egy 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 ezt az erősséget egy új módon!
Ötletek a szépség és kiválóság értékelése erősségének új módokon való használatához:

1. Kérd meg nagyszüleidet, hogy meséljék el életük azon történetét, amikor lenyűgözte őket valakinek vagy valaminek a szépsége és/vagy kiválósága! Meséld tovább az osztálytársaidnak is!
2. Alkoss valami különlegest gyufaszálakból vagy kiegészítő gyurmából!
3. Nézz fel az égre és csodálkozz rá valamilyen égi jelenségre! Rajzold vagy fessd le!
4. Nézz meg egy jégrevüt vagy egy olimpiai síelőt! Mi minden figyelemreméltót találsz benne?
5. Kecses mozdulatokkal táncolj egy zenére barátaiddal együtt!
6. A családi alkotásokat (rajzok, fotók, plasztikák, kötések, horgolások, barkácsolások stb.) tegyétek ki jól látható helyre a lakáson belül is!
7. Rajzolj le vagy mintázz meg valamit, amit szépnek érzel és ember alkotta dolog!
8. Foglald költeménybe vagy írd meg esszét arról, amit szépnek érzel az emberi viselkedésben (pl. a jóság cselekedetei)!

9. Nézd meg A szépség és a szörnyeteg című mese egyik feldolgozását! Milyen csodálatra méltó tulajdonságait tudnád elmondani a szörnynek? Egy barátoddal vagy családtagjaidal közösen gyűjtsetek össze a többi szereplőét is!
10. Találd valamit, ami lenyűgöz és találd ki hozzá egy dalt!
11. Készíts egy képrejtvényt, amelynek megfejtése a KIVÁLÓSÁG vagy SZÉPSÉG szó!
12. Gyűjts olyan dalszövegeket, zenéket, amelyeket a szépségről, kiválóságról, valaminek az elismeréséről szólnak! Állíts össze belőlük egy mixet vagy egy listát!
13. Gyűjts idézeteket vagy történeteket ehhez az erősséghez kapcsolódóan és állíts össze belőlük egy füzetet!
14. Találd ki te egy szokatlan, újszerű kinyilvánítási formát ehhez az erősséghez!
15. Készíts egy fotómontázst a következő címmel: *Annak, aki megérdemli*
16. Ügyelj arra, hogy az íróasztalodon szépség vegyen körül!
17. Tetszőleges technikával készítsd el a kiválóság kupáját! Add oda egyszer annak, aki szerinted megérdemli!
18. Alakíts ki a szobádban egy „ámulda-sarkot”! Fotózd le!
19. Szánj időt arra napközben, hogy a természetben legyél! Meddig bírsz mozdulatlanul állni és csak illatolni a levegőt?
20. Törekedj arra, hogy még a hétköznapi feladatokban is magas színvonalú munkát végezzél!
21. Nézz meg egy online kiállítást, cirkuszt, színházat, koncertet vagy opera-előadást! Ajándékozz meg valakit egy ilyen jeggyel!
22. Neked tetsző festményekből és egyéb műalkotásokból készíts egy kollázst!
23. Nézz utána a szépség fogalmának, hogy egyes korokban és kultúrákban mit tartottak szépnek az emberek! Vannak a kultúrák közötti hasonlóságok? Mi lehet a különbség oka?
24. Öltözz fel úgy, hogy az esztétikai ámulatba ejtsen valakit!
25. Hallgass meg egy rendkívülinek tartott dalt zeneművet és engeddd meg magadnak, hogy rácsodálkozz arra a tehetségre, amely a produkcióban rejlik!
26. Tapasztald meg azt a felemelő érzést, amit egy inspiráló filmszereplő erkölcsi jósága során érezhetsz! Onnan tudod, hogy igazán megérintett, amit láttál-hallottál, hogy vágy kel benned az iránt, hogy egy kicsit is hasonlíthass rá. Kövesd a példáját, majd írd le tapasztalataidat!
27. Nézz utána, mivel foglalkozik az esztétika!
28. Vedd észre és csodáld meg valaki jellemének kiválóságait! Jelezd neki vissza elismerő szavakkal!





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!