

ERŐSSÉGEK BAJNOKAI PILOT PROGRAM

23. Foglalkozás: A hála 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 - 23. foglalkozás

A HÁLA ERŐSSÉGE

A FOGLALKOZÁS CÉLJA: Megérteni a hála 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!

Sziget

Képzeljétek el, hogy elutaztok egy lakatlan szigetre! De nem kell aggódni, hogy egyedül lesztek, mert magatokkal vihetitek azokat, akiknek hálásak vagytok valamiért. Mi mindent és kiket vinnétek magatokkal? Lehetnek barátok, családtagok, háziállatok, tárgyak stb. Ha mindannyian elmeséltétek, hogy mit vinnétek magatokkal, mondjátok el egymásról, amit megtudtatok! Vajon mindenre emlékeztek?

Szívdobogás

Hol érezzük a hálát a testünkben?

Legtöbbször talán a szívünkben érzünk hálát, ezért most álljunk fel nagy körben és tegyük a szívünkre a kezünket! Csendben hallgassuk a szívdobogásunk ritmusát! Keress egy hangot hozzá! (Pl. dobolás egy doboz vagy asztal tetején.)

Ismételd ezt a hangot egy-két percen át!

Játsszátok halkán a pulzációt, majd minden 8. hangot hangsúlyozzatok a pedagógus jelzésére. 8 ütésig egyre erősödnek az ütések vagy a hangok, majd egyre halkulnak 8-tól visszafelé.

Ha kitarítottok a szívdobogásotok ritmusa mellett, különös, heterofonikus zenei élményben lesz részetek.

2. MESE A HÁLÁRÓL

Készítsd elő a mesét egy őzike képével!

FAZEKAS ANNA: ÖREG NÉNE ŐZIKÉJE

Mátraalján, falu szélén
lakik az én öreg néném,
melegszívű, dolgos, derék,
tőle tudom ezt a mesét.

Barna szeme bús-szomorún
csüng a távol hegykoszorún.
Reggel bíbor napsugarak
játszanak a felhők alatt.

Őzgidácska, sete-suta,
rátévedt az országútra,
megbotlott egy kidőlt fába,
eltörött a gida lába.

Esti szellő ködöt kerget,
dombok, lankák üzengetnek:
„Vár a sarjú, gyenge hajtás,
gyere haza, gida pajtás!”

Panaszosan sír szegényke,
arra ballag öreg néne.
Őlbe veszi, megsajnálja,
hazaviszi kis házába.

Könnybe lábad az őz szeme,
hej, nagyon is visszamenne,
csak az anyja úgy ne várná,
csak a nénét ne sajnálná!

Ápolgatja, dédelgeti,
friss szénával megeteti,
forrásvízzel megitatja,
mintha volna édesanyja.

Éjjel-nappal visszavágyik,
hol selyem fű, puha pázsit,
tarka mező száz virága
őztestvérkét hazavárja.

Cili cica, Bodri kutya
mellé búvik a zugolyba,
tanultak ők emberséget,
nem bántják a kis vendéget.

Ahol mókus ugrabugrál,
kopácsol a tarka harkály,
vígán szól a kakukk hangja,
bábót cipel szorgos hangya.

Gyorsan gyógyul gida lába,
elmehetne az őzbálba,
vidám táncot ellejthetne,
de nincs hozzá való kedve.

Várja patak, várja szellő,
kék ég alján futó felhő,
harmatgyöngyös
harangvirág,
vadárvacskák, kékek, lilák.



23. FOGLALKOZÁS

Korosztály: 3-6 éves

Öreg néne megsiratja,
vissza – dehogy – mégse tartja,
ki-ki lakjék hazájában,
őz erdőben, ember házban.

Kapuig is elkíséri,
visszatipeg öreg néni,
és integet, amíg látja:
„Élj boldogul, őzgidácska!”

Lassan lépdél, csendben ballag,
kattan ajtó, zörren ablak,
onnan lesi öreg néne,
kisgidája visszanéz-e.

Haszontalan állatkája,
egyre jobban szaporázza,
s olyan gyorsan, mint a villám,
fenn terem a mohos sziklán.

De a tetőn, hegygerincen
megfordul, hogy búcsút intsen:
„Ég áldjon, rét, kicsi csalit” –
s mint a szél, eliramodik.

Nyár elröppen, levél sárgul,
lepereg a vén bükkfáru,
hó borul már házra, rétre,
egyedül él öreg néne.

Újra kihajt fű, fa, virág,
nem felejtí a kisgidát,
fordul a föld egyszer-kétszer,
zörgetnek a kerítésen.

Kitekint az ablakrésen:
ki kopogtat vajon éjjel?

Hold ragyogja be a falut,
kitárja a kicsi kaput.

Ölelésre lendül karja:
kis gidácska meg az anyja
álldogál ott; beereszti,
szíve dobban, megismeri:

őzmama lett a kisgida,
az meg ott a gida fia.
Eltörött a mellső lába,
elhozta hát a kórházba,

hoggy szemével kérve kérje:
gyógyítsa meg öreg néne,
puha gyolcsba bugyolálja,
ne szepegjen fiacskája.

S köd előtte, köd utána,
belevész az éjszakába.
Gida lábát két kezébe
veszi lágyan öreg néne.

Meg is gyógyul egykettőre,
felbiceg a dombtetőre,
s mire tölgyről lehull a makk,
a kicsi bak hazaballag.

Mátraalji falu széle,
kapuban ül öreg néne,
nincs egyedül, mért is volna?
Ha fű, ha fagy, sok a dolga.

Körülötte gidák, őzek,
látogatni el-eljönnek,
télen-nyáron, évről évre,
fejük hajtják az ölébe.
Falu népe is szereti,
kedves szóval becézgeti
öreg nénét, és azóta
így nevezik: Őzanyóka.

Piros pipacs, szegfű, zsálya
virít háza ablakába,
nagy köcsögben, kis csuporban
szivárványszín száz csokor van.

Egyiket Gál Péter hozta,
másikat meg Kovács Julcsa,
harmadikat Horváth Erzsé,
úttörő lesz valamennyi.

Vadvirágnak dal a párja,
énekszótól zeng a háza,
oly vidám a gyereknóta,
nevet, sír is Őzanyóka.

Mátraalján, falu szélén
lakik az én öreg néném,
melegszívű, dolgos, derék
mese őrzi aranyszívét.

Gidára vár sós kenyérke,
kalácscipő aprónépre;
egyszer te is légy vendége,
itt a vége, fuss el véle!

Rajzoltjátok le Őzanyókat,
őzgidácskát, Cili cicát,
Bodri kutyát és a kicsi gidát!



23. FOGLALKOZÁS

Korosztály: 3-6 éves

IDŐBŐSÉG ESETÉN

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

A) Játsszátok el!

Játsszátok vagy bábozzátok el röviden a mesét!

B) Hallgassátok meg!

Hallgassátok meg a mesét [Szabó Gyula](#) előadásában!

C) Színezzetek és rajzoljatok!

Színezzétek ki a Szupererő színező hála 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 tőletek alkotásokat 3 kategóriában:**

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

2021. június 30-ig az erossegekbajnokai@gmail.com címen. 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!