

ERŐSSÉGEK BAJNOKAI PILOT PROGRAM

GAMIFICATION

25. Foglalkozás: A humor 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 HUMOR



GONDOLD VÉGIG!

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

Most tekints a humorra 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 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 ezt az erősséget egy új módon!

Ötletek a hála erősségének új módokon való használatához:



1. Kérd meg nagyszüleidet, hogy meséljék el életük azon történetét, amikor egy nagyon humoros dolog esett meg velük és annyira kacagniuk kellett, hogy szinte a könnyük is kicsordult! Meséld tovább az osztálytársaidnak is!
2. Mondj el egy viccet valakik előtt! Sikerült megnevetetned másokat?
3. Készíts karikatúrát valakiről!
4. Mondj el egy trufát (tréfabeszéd, kópés történet) Az élet sója címmel!
5. Nézz utána a bohócdoktorok tevékenységének! Abból, amit megtudtál készíts egy vázlatot, vagy prezit!
6. Járj utána, ki volt és hogyan gondolkodott Néri Szent Fülöp! Mutasd be egy plakáton!
7. Gyűjts paródiákat a magyar- és világirodalomból!
8. Kiket neveztek Krisztus bolondjainak? Állíts össze belőle egy diasort vagy egy tetszőleges technikával készített bemutatót!
9. Hallottál már a **SLAM POETRY**-ről? Miután megismerkedtél a módszerrel, próbáld ki magad benne!
10. Nézz meg egy Dumaszínház (Stand up comedy) előadást és gyűjtsd össze, mi ennek a speciális módon felépített humornak a titka!
11. Készíts egy interjút egy humoristával! Tervezd meg előre a kérdéseidet, nézz utána a humoristának, hogy valamelyest felkészülj belőle! Ha hozzájárul, rögzítsd az interjút!
12. Családtagjaidal vagy barátjaidal együtt ki-ki rajzoljon le két dolgot, ami megnevetett titeket! Keverjétek össze a rajzokat, majd tegyétek le lefelé fordítva! Aki felfordít egy lapot, annak úgy kell tennie, ahogyan azt a rajzon látja. Ha sikerült megnevetetnie vele a többieket, akkor a lapot maga mellé teheti. Ha nem, akkor a rajzot egészítse ki úgy, hogy az számára humoros legyen és tegye vissza lefordítva a többi rajz közé! Addig játszátok, míg középről minden rajz el nem fogy!
13. Újságvágásokból készíts egy abszurd montázst (pl. lófejű asztal, négypatájú macska stb.)!
14. Emlékezz vissza az óvodás évekre! Milyen vicces történetek jutnak eszedbe? Meséld el!
15. Mondd ki minél gyorsabban:
„Egyszer egy pici pocakos pocok pocakon pöckölt egy pici pocakos pocok, mire a pocakon pöckölt pici pocakos pocok pocakon pöckölte a pocakpöckölő pici pocakos pocok pici pociját.”
„Csendes csiga csinosítgat kicsi csodás házacskáján.”
„Láttam szőrös hörcsögöt. Éppen szörpöt szöröcsögött. Ha a hörcsög szörpöt szöröcsög rátörnek a höröcsög göröcsök.”
„Egy tucat kupac kopasz kukac, meg még egy tucat kupac kopasz kukac, az két tucat kupac kopasz kukac.”



25. FOGLALKOZÁS

Korosztály: 10-20 éves

„Öt török öt görögöt dögönyöz közös örömök közt föld döbbög döbbörög ördögökhöz könyörög.”
Tudsz írni te is nyelvtörőt?

16. Elevenítsd fel a legutóbbi osztálykirándulásokat vagy egy családi séta humoros eseményeit! Most is tudsz / tudtok rajta jóízűen nevetni?
17. Bizonyítsd, hogy a nevetés ragadós!
18. Rendeztetek grimasz versenyt!
19. Nézz farkasszemet valakivel! Ki az, aki előbb elneveti magát?
20. Gyűjts olyan dalszövegeket, zenéket, amelyekből árad a humor és a jókedv! Állíts össze belőlük egy mixet vagy egy listát!
21. Gyűjts idézeteket vagy történeteket ehhez az erősséghez kapcsolódóan és állíts össze belőlük egy füzetet!
22. Mosolyogj egy idegenre egy tömegközlekedési eszközön vagy az utcán! Mi történik? Vajon az ő arca is felderül?
23. Tegyél valami spontán és játékos dolgot egy másik személy közelében (pl. mondj valami butaságot, furcsán tekergesd a testedet, vagy mesélj el valami abszurd dolgot!
24. Nézz meg egy klasszikus vígjátékot, amit még nem láttál, és neved rajta minél többet!
25. Ugrasd az egyik legjobb barátodat! Vajon mennyire dől be neked? Vigyázz a kapcsolatotokra, arra, hogy ne bánts meg!
26. Gondolj egy kisebb stresszes élményre a napodból! Gondold végig, hogyan oldódott vagy oldódhatott volna meg a stresszhelyzet humoros módon! Végül értékeld, hogy az ötleteid közül mi az, amit érdemes a jövőben követned!
27. Mit gondolsz a következő állításról: a komikusok bölcsessége abban rejlik, hogy rendszeresen fényt derítenek a sötétségre, és gyakran a saját sötétségükre derítenek fényt?
28. Garfield vagy más képregény mintájára készíts te is egy hasonlóan humoros rövid képregényt a <http://www.wittycomics.com/> vagy a <https://www.pixton.com/> segítségével!
29. Barátkozz olyasvalakivel, akinek jó humorérzéke van! Figyeld meg, hogyan használja ezt az erőt a nehéz helyzetek kezelésére!
30. Gyűjtsd össze a humor szinonimáit! Írj a szavak felhasználásával egy verset!
31. Küldj nevetető e-maileket a barátaidnak! A legjobb, ha a saját életedből osztasz meg humoros történeteket!
32. Öltözz be valami viccesnek vagy legyen rajtad valami oda nem illő, ami komikus!
33. Ha van háziállatod, figyeld meg, mennyire játékos! Hogyan viszonyul az állat a játékhoz és az újdonságokhoz?
34. Nézz meg egy humoros bábeloadást!
35. Nézz utána híres bohócoknak! Egyáltalán, hogyan válhat valakiből hivatásos bohóc?
36. Találd ki te a szokatlan, újszerű kinyilvánítási formáját ennek az erősségnek!



Jobb Veled a Világ
Alapítvány



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!