

ERŐSSÉGEK BAJNOKAI PILOT PROGRAM

GAMIFICATION

11. Foglalkozás: A vitalitás erőssége

Korosztály: 6-10 éves

2020/21



Jobb Veled a Világ
Alapítvány



Jobb Veled a Világ Alapítvány

1145 Budapest, Columbus u. 37.
erossegekbajnokai@gmail.com



Karaktererőségek új módon

A VITALITÁS



PRÓBÁLD KI!

Ötletek a vitalitás erősségének új módokon való használatához

1. Egy napon keresztül szólítsd a női és férfi osztálytársaidat, a tanárokat és családtagjaidat „uramnak” és „hölgyemnek”! Ha elvéted, tíz guggolást kell csinálnod!
2. Kérd meg nagyszüleidet, hogy meséljék el életük azon történetét, amikor extra vitálisak voltak és majd' kicsattantak az energiától! Számolj be róla osztálytársaidnak is!
3. Minden tanóra közti szünetnek legyen egy játéklevele! Kizárólag mozgásos játékokat választhattok. Amikor rád kerül a sor, a te játékodat kell mindenkinek megtennie (pl. fél lábön ugrálás 1 percen keresztül).
4. Egy héten át minden nap táncolj a szeretteiddel olyan zenére, amit ki-ki nagyon szeret!
5. Számold meg, hogy egy nap mennyit lépsz! Hasonlítsd össze az eredményt osztálytársaidéval és a pedagógusodéval is!
6. Ismerkedj meg gerincnyújtó gyakorlatokkal (pl. pilates) és a családdal tornázzatok 15 percet együtt! Készüljön róla közös fotó is.
7. Mozogni jó címmel készíts egy rajzot!
8. Hogyan lelkesítenéd egy kedvetlen osztálytársadat? Gyűjtsd ötleteidet!
9. Gyakran látni, hogy a felnőttek a munkahelyükön csak ülnek és dolgoznak, aztán amikor utaznak, akkor is ülnek, sokszor pedig még a mobiltelefonjukat is percekig nézik. Hogyan serkentenéd őket mozgásra, illetve arra, hogy felnézzenek a mobiltelefonjukból?
10. Amikor belépsz egy ajtón vagy kapun, tedd ezt a lépést minél lelkesebben! Mutass példát! Ha barátaid, családtagjaid mögötted mennek, nekik utánozniuk kell téged, vagyis lépjenek be/ki olyan lelkesen, amilyen lelkes te is vagy!
11. Rajzold le azt a helyet, ami a leginkább feltölt energiával!





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!