

OKTATÁSI SEGÉDANYAG A BOLDOGSÁGÓRÁKHOZ



Jobb Veled a Világ

Boldogságóra

PROGRAM

HÓNAP

9

KOROSZTÁLY

6–10

TÉMA

A
TESTMOZGÁS

*„Aki nem szakít elegendő időt az egészséges testmozgásra,
az kénytelen lesz időt szakítani a betegségre.”*

Gert von Kunhart

Kedves Kolléga!

Köszönjük, hogy folytatod a tízhónapos személyiségfejlesztést.

A kilencedik téma, amelyet fel tudtok dolgozni, a testmozgás.

A munkához ebben a hónapban is kapsz oktatási segédanyagot.

Ennek a felépítése is megfelel a korábbiaknak:

- 1.** Ízelítő az elméletből
- 2.** Választható feladatok a témakörhöz
- 3.** Ötletek a megvalósításhoz

Ha most kapcsolódsz be a programba, olvasd el a részletesebb bevezetőnket is:

Az ízelítő az elméletből az adott boldogságfokozó technikával kapcsolatos legfontosabb tudnivalókat tartalmazza. Programunk – és így minden összefoglaló is – a pozitív pszichológia kutatási eredményeire épül. A háttértudás fontos neked, hogy értsd a technikák hatásmechanizmusát.

A választható feladatok a témakörhöz olyan új ötleteket nyújtanak, amelyek a programhoz tartozó kézikönyv- és munkafüzetcsaládban nem találhatók meg. A programhoz tartozó kézikönyv- és munkafüzetcsaládban számos más ötletet is találhatsz, sőt, a kézikönyvben az órák kezdéséhez és lezárásához prof. dr. Bagdy Emőke által kidolgozott relaxációs gyakorlatokat és meditációkat is közöltünk. Rendkívül fontosnak tartjuk, hogy ezekkel a módszerekkel is megismerkedj, a könyvben szereplő, ezzel foglalkozó bevezető fejezet elolvasása után bátran próbálkozhatsz a módszertan ilyen gazdagításával is.

Az ötletek a megvalósításhoz havi egy boldogságóra megtartásához adnak kiindulópontot. Az itt közölt játékokat, gyakorlatokat természetesen bővítheted, kiegészítheted, tapasztalataidat és más ötleteidet a bejegyzésekben másokkal is megoszthatod.

Javasoljuk, hogy az egyes gyakorlatokat te magad is próbáld ki, vagy a gyerekekkel közösen végezd el, így neked is aktív részed lesz a boldogságszinted növelésében.

A témák feldolgozásához egy-egy dalt is ajánlunk, ezt az oktatási segédanyag kiegészítéseképp szintén minden hónapban le tudod tölteni, így a zenehallgatás, a közös éneklés is része lehet a foglalkozásoknak.

Arra kérünk, hogy a boldogságóra során megvalósított feladatokról, gyakorlatokról minden hónapban tölts fel írásos és/vagy képes beszámolót a boldogsagora.hu weboldalra a „Feltöltés” menüpont segítségével. Ez azért is különösen fontos, mert majd a következő tanévre megpályázandó Boldog Iskola, esetleg Örökös Boldog Iskola címhez a bejegyzésekkel tudod igazolni, hogy a havi témával foglalkoztatok. A havonkénti beszámolók helyett lehetőségetek van arra is, hogy a tanév végén, egy év végi beszámoló beküldésével igazoljátok a boldogságórák megtartását, ebben az esetben a beszámolót az info@boldogsagora.hu e-mailcímre küldjétek el nekünk legkésőbb 2022. június 30-ig.

Ráadás képp, azok között a csoportok között, akik a boldogságórákon elvégzett bármilyen feladatról beszámolót töltenek fel a weboldalunkra minden hónap utolsó napjáig, havonta eredményt hirdetünk. Minden korosztályban (és a tanulásban akadályozottak munkái alapján is) választunk három legjobb munkát, és a honlapunk *Hírek* menüpontjában tesszük közzé a nyerteseket. Megnevezzük minden téma zárását követően a hónap pedagógusát is minden korosztályban, illetve a tanulásban akadályozottakkal foglalkozók közül is kiválasztunk havonta egy kollégát, akinek a teljesítményét kiemelkedőnek találjuk. Azok közül az osztályok közül pedig, akik szeptembertől hónapról hónapra minden témakörhöz az instrukciónak megfelelően töltenek fel bejegyzést, a Jobb Veled a Világ Alapítvány kuratóriuma kiválaszt 3 csoportot, akik részesei lehetnek a Jobb Veled a Világ tábornak. A legügyesebb óvodás és középiskolás csoport pedig egy egynapos élményprogramban vehet részt.

Sok örömet kívánunk a programban való részvételhez neked és a csoportodnak!

1. A testmozgás gyakorlása – ízelt az elméletből

A Semmelweis Egyetem Magatartástudományi Intézetének kutatói a koronavírus 3. hullámának végén 2021. április 15. és június 15. között egy országos, online felmérést végeztek. Arra keresték a választ, hogy a Covid-19 járvány miatt bevezetett korlátozások miként változtatták meg az emberek fizikai aktivitását, és mindez hogyan hatott a lelkiállapotukra.

A Semmelweis Egyetem Magatartástudományi Intézetének kutatói szerint a XIX. században élt Walter Bradford Cannon orvos, fiziológus és neurológus által bevezetett „harcolj vagy menekülj” elmélete szolgálhat magyarázatul arra, hogy akik egyfajta kihívásként élték meg a járvány miatti lezárásokat, többet kezdtek mozogni, aktívabb életmódot kezdtek folytatni, és így jobb lelkiállapotban voltak a járvány lecsengésekor, mint azok, akik a korlátozásokat fenyegetésként élték meg, ezáltal fizikai aktivitásuk csökkent. Azok is kedvező pszichés kondícióval rendelkeztek, akik testmozgási szokásaikon csak részben változtattak, például nem edzőteremben, hanem otthon futottak, edzettek.

Az online felmérésben (<https://semmelweis.hu/hirek/2021/08/16/a-semmelweis-egyetem-felmerese-bizonyította-sporttal-megorizheto-a-lelki-egeszseg/>) összesen 1334 18 évnél idősebb személy vett részt. „A járvány kezdete óta a megkérdezettek közel egyharmadának (30%) nem változott, míg 37 százalékának csökkent a fizikai aktivitása, 31 százalékuk pedig többet mozgott, mint a korlátozások előtt. Több korábbi vizsgálat szerint a bezártság, az otthoni munkavégzés és az ülő életmód miatt sokak esetében testsúlynövekedés figyelhető meg a járvány kirobbanása utáni 1 évben. A megkérdezettek közül minden harmadik személy (34%) tapasztalt súlynövekedést, 43 százalékuknak nem változott a súlya, és csupán valamivel több, mint egyötödük (22%) fogyott.” Azok, akik aktívabb életmódra váltottak, kedvezőbben ítélték meg egészségi állapotukat és a stressztűrő képességüket is, a depresszió tünetei nem vagy alig jelentkeztek náluk. Azonban az észlelt stressz szignifikánsan magasabb volt azok körében is, akik növelték aktivitásukat a járvány előtti időszakhoz képest, mint azoknál, akik nem változtattak. Ez azt is jelentheti, hogy a nagyobb mértékű stressz készítette őket a mozgásra.

Mindenképpen fontos és hasznos beiktatnunk a gyerekek és saját magunk életébe is a rendszeres fizikai aktivitást. Találjuk meg a kedvünkre való programokat, fokozatosan emeljük a kihívások mértékét és tartsuk magunkat karban testestül-lelkestül!

2. Választható feladatok a témakörhöz

A feladatok feltöltésének határideje **május 31.**

1. Minigolf

Építsetek meg a teremben vagy az udvaron egy minigolf pályát! Használjatok a megépítéséhez hétköznapi tárgyakat: könyveket, tornacipőt, kimosott joghurtos poharat, építőjátékot stb.! Golfozzatok!

A feladat neve: Minigolf

2. Ugróiskola másképp

Készítsetek egy fantörpikus és különleges ugróiskolát! Találjatok hozzá egy koreográfiát és készítsetek róla videót!

Példákat [itt](#) és [itt](#) találtok.

A feladat neve: Ugróiskola másképp

3. Be happy!

Mindenki tud táncolni. Ilyen egyszerűen biztosan. Tanuljátok meg [ezt a táncot!](#) Mutassátok be!

A feladat neve: Be happy

Az elkészült munkákról készített fotókat és leírásokat a boldogsagora.hu oldalra az *Oktatási segédanyagok* fülön a *bejegyzések* funkcióba kell feltölteni. A Tartalom mezőbe írni tudtok vagy word anyagot bemásolni. Ha filmet állítotok össze, akkor először a www.youtube.com-ra kell feltenni a csoport nevével ellátva, és a linket kell a boldogsagora.hu oldalunkra az Oktatási segédanyagok fülön a bejegyzések funkcióban a megfelelő rovatba bemásolni.

3. Ötletek a megvalósításhoz

1. Relaxáció

A gyerekek álló helyzetben magasba emelt karjukkal felváltva nyújtóznak az ég felé! Közben a pedagógus ismétlje a címadó mondókát:

Égig érő fa vagyok, megnövök, mint a nagyok!

Kicsiknél:

Ilyen nagy az óriás, (állva felfelé nyújtózkodunk)

Ágaskodjunk kispajtás.

Ilyen kicsi a törpe, (leguggolunk)

Guggoljunk le a földre.

2. Mesefeldolgozás

Ismerkedjete meg Panyi Katinka meséjével!

Régen történt, nagyon régen, amikor a törpék az óriások szomszédságában éltek. Úgy esett, hogy hatalmas vihar tört a törpékre. Szél rázta a fákat, felhőszakadás mosta a hegyoldalt. Az áradat egy hatalmas sziklát legörgetett a hegyről, egyenesen a törpék tiszta vizű forrására. Jajgattak a törpék, hogy mi lesz most övelük. Hogy lesz nekik mostantól friss forrásvizük?

Volt köztük egy öreg, bölcs, az azt mondta:

- Menjünk, kérjük meg a szomszéd óriást vegye el a követ a forrásról.

El is indultak. Ahogy az óriáshoz értek, illendően köszöntek, majd elmondták, mi járatban vannak. Az óriás meghallgatta őket, majd így szólt:

- Rendben van, elgördítem a követ, ha ti hoztok nekem ennivalót, mert a vihar ledöntötte a kamrámat, két napja nem ettem, jártányi erőm sincsen.

Futottak a törpék, összegyűjtöttek minden ehetőt: mézet a fa odvából, halat a patakból, bogyókat a bokrokról.

Mikor az óriás jóllakott, így szólt:

- Most már van erőm csak nincs mit felvennem. A vihar széttépte a kitergetett ruháimat. Hozzatok nekem ruhát, cipőt. Nem járhatok odakint ruhátlanul, világ csúfjára!

Futottak a törpék. Puha fából fapapucsot faragtak, sáslevélből inget szöttek, levetett kígyóbőrből övet fontak rá.

Amikor az óriás meglátta, mit hoztak neki a törpék, nagyon megörült. Felöltötte új gúnyáját, s a forrásig meg sem állt. Ott nekiveselkedett és harmadik próbálkozásra el is gördítette a sziklát. Jótett helyébe jót várj! – szólt széles mosollyal, dörgő hangon az óriás.

Azóta is nagy barátságban élnek egymás mellett a törpék és az óriások.

Játsszátok el a mesét!

Végezzétek el a szereplők erőpróbáit!

1. Viharjáték: Milyen lehetett átélni a vihart?

Üljetek egy székre vagy szőnyegre! Amikor azt halljátok, *széllökés balról*, dőljetek az ellenkező irányba, ahogy a szél a valóságban is mozgatna benneteket. Így tegyetek a többi irány esetében is!

Viharjelzések: Széllökés balról, majd jobbról, szemből, hátulról stb.

Kiesős változat: Aki rossz irányba dől, azt elsodorja a vihar, kiesik a játékból. A győztes lesz a következő viharjelző.

2. Sportjáték, ügyességi verseny: Törpék és óriások

Ajánlott helyszín az udvar, a játszótér vagy a tornaterem.

a) Élelemgyűjtés

Játsszatok azonos számú csapatokban! Egy kosárba, vagy felfordított zsámolyba, vagy a startvonalra tegyetek élelmet helyettesítő tárgyakat (kislabda, kicsi súlyzó, gumilabda, ugrókötel stb.)! Annyit, ahány csapattag van. Jelöljétek ki valamivel (pl. zsák) a pálya végét! Az a feladat, hogy az élelmet egyesével beletegyétek a táskába, majd fussatok vissza a startvonalra. Amikor mind belekerült, kézfogással fussatok a zsákhoz, valaki vegye a hátára és fussatok vissza a kiindulási pontra! Az a csapat győz, amelyik előbb ér vissza. Ha futás közben szétszakad a csapat, meg kell állni, kézfogással lehet tovább folytatni a versenyt!

b) Öltöztessetek óriást

Egy társatok üljön le a pálya végén egy székre! A csapatnál legyen egy pár cipő, egy nagyobb méretű póló, vagy pulóver, sapka, öv, sál stb.! Annyi ruhadarab, ahány a csapattagok száma. Az a feladat, hogy jelre egyenként rá kell adni az óriásra a ruhadarabokat. Egyszerre egy csapattag mehet! Az a csapat győz, ahol előbb felöltöztetik az óriást.

Variáció: Egy támlás széket is kinevezhettek óriásnak, azt öltöztessétek fel! Ekkor szükséges 4 db cipő a 4 széklábra, ing, sál, öv vagy más, amit fel lehet húzni egy székre.

c) Sziklagörgetés:

Telepakolt (súlyzó, kis medicinlabda stb.) iskolatáskával kell mindenkinek megkerülni a pálya végét jelző bóját/zsámolyt/jelet és visszafutni a csapatához.

Variáció: kis/nagy méretű medicinlabdát kell a pálya végéig kézzel elgörgetni, majd ölben visszacipelni a startvonalhoz.

3. Zárókör

Milyen érzés volt fürge törpének lenni? Milyen előnyei vannak a törpeségnek?

Milyen volt óriásnak lenni, sziklát cipelni vagy hagyni, hogy öltöztessenek?

Melyik feladat volt a legviccesebb?

Melyik volt a legnehezebb?

Volt-e olyan pont, amikor úgy érezted nem bírod tovább? Mi segített leküzdeni a fáradtságod?

Hogyan adtál erőt a társaidnak?

Mit éreztél, amikor a csapatod biztatását hallottad?

A hónap során hallgassátok meg minél többször a hónap dalát! Akár koreográfiát is tervezhettek hozzá.

4. Pozitív rádás

A Pozitív társasjátékkal játszhattok a boldogságórák keretében vagy az órák közötti szünetekben is. A játék célja nem feltétlenül a célba érés, éppen ezért nem szükséges hozzá több óra, hogy a Start mezőtől a célig eljussatok. Ebben a hónapban kezdjétek a játékot a Testmozgás ormáról!

Érdeemes azt is megfontolni, hogy van-e olyan tantárgy, amelybe a játék egy-egy részlete beépíthető lenne.

Vegyétek elő az üres „Tedd meg!” és „Így csináld!” kártyákat! Ha elfogytak, készítsetek újakat! Használjatok zöld és narancssárga kartont!

Írjátok a Tedd meg! kártyákra mozgásos feladatokat!

Az Így csináld! kártyákra írjátok rá a végrehajtás módját!

Húzzatok mindkettőből, és hajtsátok végre a gyakorlatokat! Minden húzáskor keverjétek át a lapokat!

Néhány ötlet:

Tedd meg!

10 fekvőtámasz

10 felülés

helyben futás sarokemeléssel 30 mp-ig

helyben futás térdemeléssel 20 mp-ig

5-10 négyütemű fekvőtámasz

szökdelés fél lábon

indián szökdelés

galopp szökdelés

Így csináld

Tapsolj közben!

Mondd folyamatosan: Megcsinálom!

Indián üvöltéssel!

Számolj hangosan 20-ig!

Számolj visszafelé tízesével 100-tól!

Nevezz közben! Hi-hi-hi! Ha-ha-ha!

Felváltva mondd: Húha! Ez igen!

Mondd közben: Erős vagyok! Ügyes vagyok!

Mondd folyamatosan: Megy ez nekem!

Örömteli és mozgásos játékot kívánunk!



A feladatokat kidolgozta Panyi Katalin tanító, drámapedagógus és boldogságóra tréner kolléga

5. Rádás a Szupererő kártyacsomaggal

Sorverseny: mivel május a testmozgás hónapja, vigyétek a kártyacsomagot magatokkal az udvarra vagy a testnevelés órára. Építsétek be a sorversenyek akadálypályáiba, vagy a szabadtéri társasjátékba. Amikor egy kártyához értek, figyeljétek meg a rajta lévő képeket, keressetek rajta mozdulatokat, amit aztán utánoznotok is kell. Azt is megkereshetitek, melyik erősséghez tartoznak a bemutatott mozdulatok.

Bingó a szabadban: helyezzétek el a maxi kártyákat az udvaron egymástól távol. Osszátok ki a minikártyákat, amiket aztán minél gyorsabban a helyükre kell tenni.



Az eszközről [itt](#) olvashatsz bővebben.

**A Szupererő feladatot kidolgozta Némethné Simon Sarolta,
lelkes boldogságórás pedagógus és mentor kolléga**