

OKTATÁSI SEGÉDANYAG A BOLDOGSÁGÓRÁKHOZ



Jobb Veled a Világ

Boldogságóra

PROGRAM

HÓNAP

9

KOROSZTÁLY

10–14

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 – ízeltő 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. Csapatsport pantomim

Alkossatok párokat, egyeztetek meg egy csapatsportban és pantomimmal mutogassátok el! A többiek találják ki! Videóval is rögzítsétek!

A feladat neve: Csapatsport pantomim

2. Mozgás és mozgáshiány

Készítsetek a testmozgás hatására és a mozgásszegény életmód hatására a testben bekövetkező változásokról egy infografikát vagy plakátot!

Segítségére lehet ez a két videó ([5-6. osztályosoknak](#) és [7-8. osztályosoknak](#)).

A feladat neve: Mozgás és mozgáshiány

3. Mérőműszer

Gyűjtsetek minél több képet és elnevezést olyan mérőeszközökről, amelyekkel az egészségünk aktuális állapotát ellenőrizhetjük! Például: mérleg, hőmérő, vérnyomásmérő, vércukormérő, oxigénszint mérő, EKG készülék, sztetoszkóp stb. Csoportosítsátok őket aszerint, hogy melyik szervünk állapotát térképezik fel, illetve, hogy miről adnak visszajelzést!

Találtok olyan szervet vagy testrészt, amire nincs mérőeszköz? Ez esetben találjatok fel ti egyet!

A feladat neve: Mérőműszer

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. Bevezetés a témába

Álljatok körbe és asszociáljatok labdadobás közben az egészséges életmódra! Kinek mi jut róla eszébe?

2. Állapítsd meg!

Válasszatok ki egy tesztet a webbeteg.hu oldalról, töltsétek ki és beszéljétek meg a kapott eredményt! Érdemes elolvasni az egyes témákhoz kapcsolódó cikkeket is!

Állapítsátok meg a [testtömeg indexeteket](#) is!

Ajánlott tesztek:

- Az emésztőrendszer állapota teszt
- Biológiai életkor teszt
- Bőrünk egészsége teszt
- Cukorfogyasztási felmérés
- Elég folyadékot fogyaszt?
- Ismeri Ön saját testét?
- Stressz teszt
- Színtévesztő teszt
- Szorongás teszt

Milyen az osztály általános egészségi állapota?

3. Tanmese

Mit gondoltok, kerülhetünk olyan helyzetbe, amikor jobban tesszük, ha mozdulatlanok maradunk? Tudtok mondani erre példákat?

Hallgassátok meg a következő tanmesét!

Az öregember és a folyó

Kínában, jó 2500 éve történt a dolog. A kínai parasztok a folyó partján, a rizsföldeken dolgoztak. Kemény, embert próbáló munka. Tűzött a nap, fűlledt, párás volt a levegő. (1)

Épp az új rizspalántákat ültették el, mikor egyikőjük arra lett figyelmes, hogy valamit sodor a folyó. Kicsit közelebb mentek és látják, hogy egy öregembert visz a víz, de szemmel láthatólag az öreg nem csinál semmit. Még akkor sem, mikor a sebes áradat a folyó fenekére nyomja. Pár perc múlva meg újra feldobja a víz. (2)

A parasztok otthagyták a munkájukat és szaladtak a sebes folyó partján, hogy majd botokkal és kötelekkel kihúzzák az öregot a partra. Mert azt látták, hogy az öregember él, csak épp nem próbálkozik kiúszni a partra, vagy inkább nem tud egyedül kijutni. (3)

A folyó sodrása erősödött, a parasztok a futástól és az egész napi kemény munkától hamar elfáradtak. A testet a folyó egyre gyorsabban sodorta. Lassan abbahagyták a rohanást és kifulladásra a folyó partján a sziklákra ültek és nézték, hogyan sodorja el a testet a víz. Reménytelenül lemondtak a megmentéséről. (4)

Kisvártatva arra lesznek figyelmesek, hogy csurom vizesen ugyan, de az öregember jön feléjük a parton, szemmel láthatóan semmi baja. (5)

– Hé, öreg, hogyhogy itt vagy!? Hisz a víz elsodort téged, le és fel nyomott a habokban, és te semmit sem csináltál, még akkor sem mikor mi feléd nyújtottuk a botokat. Nem úsztál, nem küzdöttél az életedért. Hogyhogy mégis itt vagy és semmi bajod?

Az öregember elmosolyodott, s így szólt:

– A titkom rendkívül egyszerű. Türelemmel vártam a kedvező pillanatot. Amikor a habok feldobtak, akkor teleszívtam a tüdőmet levegővel, mert tudtam, hogy hamarosan le fog nyomni a víz. És mikor lent voltam a fenéken, akkor pedig nem aggódtam, tudtam, hogy ez az állapot nem tarthat örökké, és a víz hamarosan feldob a felszínre. Nem kapálóztam, mert tudtam, hogy a víz sodrása erősebb nálam és csak arra ügyeltem, hogy az áramlatokat jól kihasználjam, ne ütődjek sziklához, kidőlt fához. Azt is tudtam, hogy a folyó nem lesz mindig ilyen erős, ott lent a völgyben lelassul a sodrása és ott könnyűszerrel ki tudok jutni a partra. Ez az én titkom, semmi más. Mindig kihasználom az áramlat adta lehetőségeket, és aszerint cselekszem. Nem bánkódom, ha a víz lenyom, és akkor sem ujjongok, mikor a felszínen visz, hisz tudom, mindennek van kezdete és vége.

A parasztok csodálkoztak az öreg szavain, mégis igazat adtak neki. Egyedüli módja, hogy az életét meg tudta menteni az, ahogy így cselekedett.

A történet egyes részeihez (1 – 5) készítsetek rajzos illusztrációkat!

Adjátok elő a tanmesét!

Beszélgessetek a tanulságáról, az öregember szavairól!

Vajon az ő titkával ti is tudnátok boldogulni? Hol és hogyan tehetnétek próbát?

4. Május 31.

Május 31-e dohányzásmentes világnap. Készítsetek egy plakátot ezen világnap alkalmából, amivel felhívjátok a figyelmet a dohányzásmentes élet szépségeire és előnyeire!

5. Zárókör

Alakítsatok párokat és minden pár válasszon egyet az eddig megismert 8 boldogságfokozó témából! Találjatok kapcsolódási pontokat a testmozgás és az egyes témák között!

Minden pár húzzon egy Segítség! kártyát! A Segítség! kártyán szereplő személy vagy tárgy segítségét felhasználva kell az összefüggésekre rájönni.

Segítség! kártyák

- Találd meg a válaszokat a könyvtárban!
- Beszéljess a testnevelést oktatókkal erről a kérdésről!
- Adj az igazgató véleményére is!
- Kérdezd erről a Boldogságórát tartó pedagógust!
- Használd csak a saját kútfejedet!
- Beszélj egy rokonoddal, aki szerinted sokat tudhat erről az összefüggésről!
- Kérj egy ötletet a portástól is!
- Kérdezd meg erről egy másik osztály osztályfőnökét!
- A konyhán dolgozók tudhatnak valamit, amit te nem.
- A matektanár véleménye is számít!

Tipp!

Bővítsd a Segítség! kártyákat saját ötleteid szerint! Egyes instrukciók más órákra is átnyúlhatnak, de a párokat gyorsaságra is serkentheted, ha például itt és most el kell rohanniuk a testnevelést tartó tanárhoz (tanáriba vagy a tornaterembe) vagy be kell kopogniuk egy másik osztályhoz, megállítva az órát egyetlen kérdés erejéig.

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

6. Pozitív ráadás

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! Érdemes 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, készítesek 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!
Mond folyamatosan: Megcsinálom!
Indián üvöltéssel!
Számolj hangosan 20-ig!
Számolj visszafelé tízesével 100-tól
Nevess közben! Hi-hi-hi! Ha-ha-ha!
Felváltva mondd: Húha! Ez igen!
Mond közben: Erős vagyok! Ügyes vagyok!
Mond folyamatosan: Megy ez nekem!

Örömteli és mozgásos játékot kívánunk!



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