

OKTATÁSI SEGÉDANYAG A BOLDOGSÁGÓRÁKHOZ



Jobb Veled a Világ

Boldogságóra PROGRAM

HÓNAP

9

KOROSZTÁLY

14-20

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 kiadványokban nem találhatók meg.

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. Mivel a tanév során újradolgozzuk a középiskolásoknak szóló kézikönyvünket, ezért ez az oktatási segédanyag rész bővebb, több feladatot tartalmaz, mint a korábbi években.

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 – ízelítő 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. Új csapatsportok

Gyűjtsetek össze minél több csapatsport nevét! Majd ezen szavak feldarabolásából és egymással vegyítéséből alkossatok új csapatsportokat! Találjátok ki és adjátok elő, hogyan kell játszani őket!

A feladat neve: Új csapatsportok

2. Fitt Lady és Fitt Sir

Írjatok egy történetet Fitt Ladyről és Fitt Sirről! Hogyan váltak fitté?

Adjátok elő!

A feladat neve: Fittek

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. 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?

2. A brezüst

Az alábbi tanmese valóságos történet, nem mese, ám tanulságáról érdemes beszélgetni a diákokkal. Olvassátok el vagy hallgassátok meg az alábbi történetet!

Mese a „brezüstről” – a barátságérem története

A második világégés előestéjén, amikor a hitleri Németország levegőjében szinte már érezni lehetett a háborús készültség feszültségét és az emberéleteket szenvtelenül kioltó puskapor salétromos szagát, 1936-ban, Berlinben olimpiát rendeztek.

Bár sokakban ott rejtőzött a balsejtelem, a félelem attól, hogy a Harmadik Birodalom az olimpizmus eszméihez méltatlan játékokat rendez, a náci gépezet a béke látszatát keltő csúcseseményt hozott tető alá.

Ekkor rendezték meg először az azóta már hagyománnyá váló fáklyás váltófutást, de kedves gesztus volt a bajnokoknak ajándékozott tölgyfacsemete is. A létesítmények pedig... egy szó, mint száz, a németek kitétek magukért.

Éppen a Reichsportfelden, a játékokon kulcsszerepet játszó főstadionban láthatta a nagyérdemű az egyik legemlékezetesebb, de minden kétséget kizáróan legemberibb jelenetsort.

A mintegy 110 ezer néző befogadására alkalmas arénában tartották az atlétika versenyszámain, így a rúdugrás fináléjára is itt került sor, amelyet – a kor sportági erőviszonyait tekintve nem meglepő módon – amerikai-japán

vetélkedés jellemzett. Az viszonylag gyorsan eldőlt, hogy a versenyt a 4,35 méteres ugrás után a homokba huppanó amerikai Earle Meadows nyeri, a további érmes helyezések sorsa azonban még a levegőben lógott.

A két japán versenyző, Sueo Oe és Shuhei Nishida mellett a győztes honfitársa, Bill Sefton viszont tovább nyújtta saját hikorifáját és küzdhetett a dicsőséget jelentő dobogóért. A japánok sikerrel vették a 4,25 méteres magasságot, míg amerikai vetélytársuk képtelen volt azt megugrani. Ami pedig ezután következett, arra nehéz szavakat találni.

Ahogy ilyenkor lenni szokott, az érmet az kapta volna meg, aki először teljesíti a következő magasságot. Csakhogy hiába győzködték őket, a két jó barát kötötte az ebet a karóhoz, Oe és Nishida nem volt hajlandó folytatni a viadalt, nem akartak részt venni egymással szemben a „szétugrásban”, ők osztozni akartak a helyezéseken.

Végül a szervezők a Japán Olimpiai Bizottság küldöttségét kérték meg, döntsék el, kié legyen az ezüst, kié a bronz. Hosszas tanakodás után végül Nishida nyakába akasztották az ezüstérmet, Oe pedig a pódium harmadik fokára állhatott fel. Sportszakmai szempontból a döntés érthető, hiszen Nishida teljesítette előbb a 4,25 méteres magasságot, de keringenek pletykák arról is, hogy az akkor 26 esztendőes versenyző az idősebb jogán „érdemelte ki” a második helyet.

A történet azonban itt nem ért véget, ugyanis amint Oe és Nishida földet ért Japánban, egyből felkerestek egy ékszerészt, akivel előbb elmesztették érmeiket, majd egy felemás, az ezüst- és a bronzérem ötvözetéből álló keveréket kovácsoltattak maguknak.

Így született meg a „barátságérem”, vagyis az első – és talán azóta is utolsó – olimpiai „brezüst”.

Forrás: <http://olimpia.hu/mese-a-brezustrol-a-baratsag-erem-tortenete>

Mi történhetett az olimpia után?

Alakítsatok párokat és alakítsatok triókat is!

A párok feladata: Miről beszélgethettek egy tea mellett a földön ülve Oe és Nishida, a két barát?

A triók feladata: A két barát felkeres egy ékszerészt egy meglehetősen egyedi kéréssel. Hogyan reagál az ékszerész és milyen beszélgetés történhet a három ember között?

Pár percig gondolkodjatok, írjatok egy rövid vázat, majd játsszátok el nagyrészt improvizálva!

3. Rekeszizom torna Mr. Beannel

Nézzetek meg egy Mr. Bean [összeállítást](#) változatos sportokban való sajátos helytállásáról!

Dolgozzátok meg a rekeszizmaitokat és adjatok elő egy másik sportágban egy Mr. Bean-féle saját alkotású gag jelenetet!

4. Mi történik, ha nem alszunk?

Alkossatok 3-4 fős csoportokat!

A csoportok: Írjatok egy listát arról, hogy szerintetek mi történne, ha egyáltalán nem aludnánk!

B csoportok: írjatok egy listát arról, hogy szerintetek mi történik az emberi szervezetben, ha kevesebb, min 7 órát alszunk naponta!

Az A csoportok és a B csoportok összesítsék listáikat és egy diák referáljon a többiek előtt!

Nézzétek meg ezt a [TED-Ed](#) 4:20 perces rajzfilmet arról, hogyan hat az alvás és a nem alvás a szervezetünkre!

Beszélgessetek arról, ki hány órát alszik egy nap és hogyan növelhetné meg a filmben ajánlott 10 órára ezt a számot – aki ennél kevesebbet alszik.

5. 21 napos kísérlet

Vegyetek részt egy 21 napos egészségügyi kísérletben, ami akkor jár sikerrel, ha kitartóak vagytok és még a 21. nap után is rendszeresen megteszitek, ami mellett döntöttetek!

Nézzük meg az ehhez vezető lépéseket!

1. Válassz egy célt!

Például: 21 nap múlva láthatóan izmosabb lesz néhány karizmom.

2. Hozz egy döntést!

Például:

Minden nap korán kelek, és...

Beállítom az órát...-ra és nekiállok...

3. Mondd el azoknak, akikben bízol, hogy támogatnak (barátaidnak, családnak), hogy mit csinálsz: Képzeld..., elhatároztam, hogy minden reggel 6-kor...

4. Vizualizáld magadat, amint végzed a kiválasztott tevékenységet. Lásd magadat, érezd az izmaidat!

5. Találj ki egy megerősítést, amit napjában többször, de legalább tízszer elmondasz, akár hangosan is.

Például: Minden reggel 6-kor kelek, és karizom gyakorlatokkal kezdek és huszonegyre fitt leszek!

6. Határozd el, hogy kitartóan dolgozol, amíg automatikussá nem válik a tevékenység, illetve a kitűzött célt el nem éred.

7. Jutalmazd meg magadat! A 21. nap után ünnepelj egy kicsit! Engedd meg magadnak a büszkeséget!

8. Hogyan tovább? Gondolkodj és legyen további terved a folytatásra!

6. A focilabda

Menjetek ki az udvarra!

Tegye fel a kezét, aki manapság nem győzi a munkáját, a sok tanulást vagy nehezen éri utól magát valamiben!

Instrukció a diákok ezen csoportjának: „Nektek az lesz a feladatotok, hogy rúgjátok el ezt a labdát a lehető legmesszebbre, de ne szóljatok semmit a rúgás után addig, amíg meg nem szólalok.”

Add meg a kezdő sípszót és a diákok egymás után rúgjanak bele a labdába, majd hozzák vissza a soron következő társuknak. Minden egyes rúgás után kérdezd meg a diákokat, hogy elégedettek-e a távolsággal, illetve, hogy szerintük többre is képesek lennének!

Ha mindenki sorra került, a többi diák is kipróbálhatja a feladatot.

Végül álljatok körbe és beszéljétek meg:

Mit gondoltok, mi lehet a közös ebben a gyakorlatban és abban, hogy nem győzitek a sok munkát vagy tanulást?

Egy petyhüdt vagy egy feszes labda rugdosása merítene ki benneteket hamarabb? Miért?

Hogyan tudnátok a saját labdákat felpumpálni, azaz egyszerűsíteni a dolgokat? (Például többet aludni, másképp táplálkozni stb.)

Pumpáljátok fel a labdát és most rúgjátok bele ismét!

Fontos!

Még mielőtt kimennétek az udvarra, engedd ki a levegő egy részét a labdából, és így tedd le eléjük a labdát.

7. Zárókör

Ha te taníthatnád meg másoknak, hogyan legyenek egészségtudatosabbak, mi mindenre hívnád fel a figyelmüket? Gondoljátok át, majd beszélgetőkörben osszátok meg egymással!

8. 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. Ehhez kívánunk most egy ötletet adni. Készítsd ki a diákoknak a játéktáblát, a homokórát és a szíveket.

Mindenki kap egy (vagy több) szívet. Amikor óra közben túlzott buzgalom, aktivitás, nagyfokú energikusság (van, aki „fegyelmetlenségnek” is hívja) üti fel a fejét, akkor állj meg az óra vezetésében. Kioktatás vagy rendre utasítás helyett kérd meg a „mozgolódó”, fékevesztett diákokat,

hogy álljanak fel, és egy rövid gyakorlattal mozgassák meg a többiek egy percen keresztül. Ha véget ért az egy perc, mindenki helyet foglal és megy tovább az óra. Ha sikeresen megmozgatott titeket, tegye a szívet a tábla Testmozgás-ormára.

Javasoljuk, hogy Te is vegyél részt a játékban! A diákok kíváncsiak arra, hogy a pedagógus mit mutat meg magából, velük tart-e a mozgásban.

Felszabadító és mozgásos együttműködést kívánunk!

