

OKTATÁSI SEGÉDANYAG A BOLDOGSÁGÓRÁKHOZ



Jobb Veled a Világ

Boldogságóra

PROGRAM

HÓNAP

9

KOROSZTÁLY

3–6

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 közzétűntünk. 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 Óvoda, esetleg Örökös Boldog Óvoda címhez a bejegyzésekkel tudod igazolni, hogy a havi témával foglalkoztatok. A havonkénti beszámolók helyett lehetőségek van már 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.

Ráadásképp, 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 minden korosztályban, illetve a tanulásban akadályozottakkal foglalkozók közül is kiválasztunk havonta egy kollégát, akinek a teljesítményét kiemelkedőnek találjuk. Azok közül az általános iskolás csoportok közül pedig, akik szeptembertől hónapról hónapra minden témakörhöz az instrukciónak megfelelően töltenek fel bejegyzést, a Jobb Veled a Világ Alapítvány kuratóriuma kiválaszt 3-at, 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-bizonyitotta-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. Papírguriga

Készítsetek ügyességi játékot papírgurigából! Bármit ragaszthattok rá, tetszés szerint kiegészíthetitek.

A feladat neve: Papírguriga

2. Zenés ugróiskola

Készítsetek olyan ugróiskolát, ahol nem csak lábbal, hanem kézzel is meg kell érinteni egyes állomásokat! Először lassabb, majd gyorsabb dunántúli ugrós zenére mozogjatok!

A feladat neve: Zenés ugróiskola

3. Fogójáték

Hogyan keljünk át a folyón, Matróz bácsi?

Álljanak sorba a gyerekek, velük szemben álljon a matróz bácsi, köztük terül el egy képzeletbeli folyó. A gyerekek megkérdezik: „Hogyan keljünk át a folyón matróz bácsi?” A matróz bácsi pedig válaszol: páros lábon, szökdelve, óriás járásban, kúszva stb. Aki először elér a matróz bácsiig, akkor a helyére kerül. Ha kicsi a hely, akkor oda-vissza játszhatjátok, és csak ezután válasszatok magatok közül új matrózt! Készítsetek róla felvételt!

A feladat neve: Fogójáték

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. Gólyák

Egy varázsmondókéval gólyává változtatlak benneteket:

Hosszú lábú gólya

Álldogál a tóba!

Csőre ki se látszik,

Békát vacsorázik.

Most, hogy gólyák lettetek, álljatok fel! Próbáljátok ki, milyen gólyának lenni! Kezdjétek el mozgatni a szárnyatokat. Egyre erősebben csapkodtok, és egyszerre csak felröppentek a magasba.

Nézzetek le! Mit láttok fentről?... Láttok hegyeket? ... Láttok házakat? ...

Láttok egy nagy tavat? ... Ha megvan a tó, akkor ott leszállunk. Lassabban mozgasd a szárnyad, tedd le a lábad, és állj meg! Pihenjünk a tóparton!

Üljetek le kigólyák!

2. Mese a piros kalapos békákról

Hallgassátok meg ezt a lengyel meserészletet!

Mese a piros kalapos békákról

Két kisbéka élt a Zöld Völgyben. Kutykuruty, a kisebbik, folyton elégedetlenkedett...

Morcosan nézte a zöld füvet, zöld vizet meg a saját zöld kabátját.

- Csúnya a kabátom! – nyafogta durcásan.
- Ugyan miért? – álmélkodott Brekeke, a nagyobbik.
- Az is zöld, mint minden. Jaj, de unalmas!
- Tudod, mit? Varrjunk magunknak új ruhát!

Piros kabátkát, piros kalapkát szabtak-varrtak maguknak, abban szökdécseltek a tóparton.

Látta ezt a bölcs, öreg béka, és így sopánkodott:

- Jaj, csak baj ne legyen belőle!

A gólya meg a fészkeről belátott a Zöld Völgybe, s észrevette az ugrándozó kis piros pontokat.

„Magától sétáló kalapok?” – csodálkozott, és nyomban odasietett. Közelebb érve látta, hogy a kiöltözött kisbékák hancúroznak ott, a legteljesebb nyugalomban.

- No, most nem bújtok el előlem! – rivallt rájuk. – Idepiroslik a kalapotok!

Ekkor rettentek csak meg a kisbékák! Akárhova ugrottak, felhangzott a gólya kelepélése:

- Nem bújtok el, itt piroslik, ott piroslik a kalap!
- Dobjátok le gyorsan azokat a piros holmikat! – kiáltott rájuk egy nagy, zöld levél rejtekéből a bölcs, öreg béka.

Jobbra röppent a kabát, balra a kalap, s a két kisbéka zöld kabátjában máris beugrott a zöld vízbe.

- Hová lettek? – bökdöste csodálkozva a kalapokat a gólya. Bizony, hiába bökdöste, nem menekültek a kalapok. Hű, de mérges volt!

A két kisbéka pedig ott csücsült a zöld víz mélyén, ott kuksolt a zöld kabátban, beleolvadva a sok-sok zöldbe. Aligha kívánnak maguknak egyhamar piros kalapot, piros kabátot!

1. Egyensúly gyakorlat

Álljatok féllábon, mint a gólya, amíg a mondóka tart!

Ha széttárjátok a karotokat, mintha szárnyatok lenne, az segít egyensúlyozni. (A két versszak között lehet lábat cserélni.)

*Jaj, de csinos,
de szép piros
a gólya csizmája!
Mért megy benne
térdig bele
pocsolyába, sárba?!*

*- Sose bánjad
a csizmámat! -
feleli a gólya.
- Minden este
szép fényesre
mosom én a tóban!*

2. Jön a gólya!

A gyerekek a békák. Hason fekszenek a szőnyegen, a fejüket a karjukra fektetik, és nem mozdulnak. Kiválasztunk egy gyereket, ő lesz a gólya, aki magasra felhúzott lábakkal lépdeli át a békákat. Aki megmozdul, azt a gólya elkapja és megcsiklandozza. A gólya, miközben ennivalót keres, a következő versikét mondogatja az óvodapedagógust ismételve:

*Bújj be béka a bokorba,
erre lépdel most a gólya,
ha rád talál hosszú csőre,
nem mégy többet esküvőre.*

3. Szúnyogvadászat

Rajzoljatok vagy jelöljétek ki egy nagy kört! Tegyetek bele labdákat, vagy babzsákokat! Ezek lesznek a legyek. Válasszatok békát! A béka a tó közepén áll, és megpróbálja megakadályozni, hogy legyet csenjenek a tőle. A többiek persze igyekeznek kivenni egy-egy labdát/babzsákot a körből, amikor épp másfelé néz a béka. Egyszerre csak egy legyet lehet elvenni. Ha a béka a körön belül megérinti a tolvajt, vissza kell tenni a „legyet”. Addig tart a játék, amíg el nem fogy a légy. Két békával is játszható.

Játék közben ismételtessétek a mondókát!

*Ugri-bugri béka
beugrott a tóba
Egy kis legyet elkapott,
aztán tovább baktatott.*

4. Kalapos fogó

Egy piros kalapot vagy sapkát, esetleg egy piros műanyag tányérbóját használjatok ehhez a játékhoz. Egyszerű fogójáték. Akit megfognak, az lesz az új fogó, és futás közben a fején kell tartania (kézzel) a kalapot.

5. Játsszátok el!

Idézzétek fel még egyszer a mesét! El tudjátok mondani ti is? Hallgassátok meg még egyszer és játsszátok el!

3. Zárókör

Ismertek-e más gólyás, vagy békás éneket? Énekeljék el!

Hogy érzed magad most?

Melyik játékban éreztet magad a legjobban?

Melyik volt izgalmasabb gólyának lenni, vagy békának lenni?

A hónap során hallgassátok meg minél többször a hónap dalát! Szülőkkkel, dajkákkal vagy egy másik csoporttal közösen énekeljétek el! Akár koreográfiát is tervezhettek hozzá.

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

Ráadás a Szupererő kártyacsomaggal

Játsszátok el a vitalitáshoz tartozó képek történeteit!



Az eszközről [itt](#) olvashatsz bővebben.

Fontos! A Boldogságóra program minden írott anyaga jogvédett! Az ebben a dokumentumban található anyagnak a felhasználása a boldogságórákon kívüli más nyilvános eseményeken vagy továbbadása harmadik félnek kizárólag a Jobb Veled a Világ Alapítvány előzetes engedélyével lehetséges!