

OKTATÁSI SEGÉDANYAG A BOLDOGSÁGÓRÁKHOZ



Jobb Veled a Világ

Boldogságóra

PROGRAM

HÓNAP

9

KOROSZTÁLY

**TANULÁSBAN
AKADÁLYO-
ZOTTAK**

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.

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/Boldog Óvoda, esetleg Örökös Boldog Iskola/Örökös Boldog Óvoda 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. Szabadtéri társasjáték

Végre jó idő van! Mozogni a természetben a legjobb! Tervezzetek az iskola udvarára társasjátékot! A „táblát” megrajzolhatjátok aszfaltkrétával, de felépíthetitek a testnevelés órán használt eszközökből is (karikák, pálcák, labdák, bolyák stb.). Egy-egy mező akkora legyen, hogy sétálni tudjatok rajta. Alkossatok szabályokat, találjatok ki izgalmas feladatokat, amiket végre kell hajtani, ha odaértek – minél több mozgásos feladat legyen benne! Dobókockát készíthettek karton dobozból is. Legyetek kreatívak, mozogjatok sokat!

A feladat neve: Szabadtéri társasjáték

2. Nyomkeresők

Vidám kaland és kihívás a következő játék. Készítsetek GPS nyomkereső pályát!

Válasszatok ki egy titkos helyet az iskola udvarán, ahova elrejtetek valamit. A Gyerek Sziget 2020. június 27-i Facebook bejegyzésében pontos leírást találtok arról, hogy hozhattok létre GPS pontokat, amelyekkel megtalálhatók az elrejtett kincsek. Ha elkészültetek, rendeztetek versenyt az iskola udvarán!

„Amire szükséged lesz: némi kreativitás, ajándék(ok) és egy okostelefon. Először is terved ki a GPS-es nyomkereső pályát. Ez lehet bármilyen, a közelben lévő park, játszótér vagy utca.

Döntsd el, hogy hány GPS-es nyomkereső pontot szeretnél létrehozni (maximum 8-at ajánlunk). Nyisd meg a google térképet, keress rá a tervezett helyszínre. Nagyítsd ki a térképet és bökj rá az első GPS-es pontodra. Jobb gombos kattintással a „Mi található itt?” opció kiadja a GPS koordinátákat. Menj így végig sorba a GPS pontokon, kijegyzetelve a pontos koordinátákat.

Ezt követően többféle lehetőség közül is választhatsz. A gyerekek számára a legizgalmasabb, ha a pontokat a játék előtt végig járva elrejtet az ajándékokat, vagy egy papírdarabot, hogy sikerült megtalálnod az 1., 2., 3., stb. pontot.

A nyomkeresés elején add át a GPS-es pontokat sorban a gyerekeknek, a telefonnal együtt. Ők a google térképbe beírják a koordinátákat, majd az útvonaltervező segítségével megtalálhatják azokat.

Kisebb gyerekekkel játszva kísérd végig őket a pályán. A pont megtalálásakor add át nekik az ajándékot. Az ajándék bármi lehet – egy-egy kedvenc édességük elrejtve, vagy egy legószett, aminek különböző darabjait kell megtalálniuk – ez már csak a kreativitásotokon múlik.”

A feladat neve: Nyomkeresők

3. Dokumentumfilm

Készítsetek dokumentum filmet, melyben bemutatjátok, miért fontos a testmozgás, milyen lehetőségek vannak iskolátokban a mozgásra. Lehet kültéri, beltéri lehetőség egyaránt.

A feladat neve: Dokumentumfilm

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

Ráhangelődés: beszélgetsek a mozgás fontosságáról, gyűjtsetek kedvenc mozgásformákat!

Relaxáció: helyezkedjete el kényelmesen, hallgassátok meg a következő közel 12 perces történetet, végezzétek el a gyakorlatokat, amiket közben hallotok!

[Relaxáció gyerekeknek - dühkezelés](#)

2. Adok egy mozdulatot, adj hozzá te is!

Alakítsatok kört úgy, hogy mindenki jól látható legyen.

A kezdő játékos mutat egy mozdulatot. A következő utánozza, majd hozzátesz egy újabb mozdulatot. A következő már mindkét mozdulatot utánozza, majd ő is hozzátesz egy újabb mozdulatot. Amikor mindenki hozzátette a saját mozdulatát, a kész mozdulatsort izgalmas kihívás elmutogatni. Mindenkinek érdemes kipróbálnia magát ebben a koncentrált is igénylő gyakorlatban!

3. Vond be a családot!

Beszélgetőkörben vagy csoportokban gyűjtsetek ötleteket arra, hogy milyen lehetőséget találtok otthon a mozgásra! Mivel tudnátok rávenni a szüleiteket, testvéreiteket, hogy tartsanak veletek? Az ötleteket gyűjtsétek össze, írástok le vagy készíthettek rajzot belőlük. Miután elkészültetek, mutassátok be egymásnak is!

Tegyetek próbát otthon, majd tartsatok élménybeszámolót: meséljétek el tapasztalataitokat, akár fényképek, videók, rajzok segítségével.

4. Zárókör babzsákkal

Nyissatok ki minden ablakot, hallgassátok meg a hónap dalát: Bagdi Bella: [Jól érzem magam!](#) Énekeljétek, mozogjatok a dalban elhangzó utasítások szerint!

Beszélgető kör babzsákkal: üljétek körbe a szőnyegre, indul a babzsák. Fejezd be a mondatot: Jól érzem magam, mert...

5. Pozitivity ráadás – 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: helyezétek el a maxi kártyákat az udvaron egymástól távol. Osszátok ki a minikártyákat, amiket aztán minél gyorsabban a helyükre kell tenni.

Eszközök: a Pozitivity Szupererő kártyacsomag maxi és minikártyái.



Az eszközről [itt](#) olvashatsz bővebben.

A feladatokat kidolgozta

Némethné Simon Sarolta, lelkes boldogságórás pedagógus és mentor kolléga