

POZITÍV PEDAGÓGIA CAMPUS ÓRAVÁZSLATOK



Korosztály: alsós

Boldogító jó cselekedetek

 45 PERC

ppnp

 *Jobb Velel a Világ*
Boldogságóra
PROGRAM

AZ ÓRA FELÉPÍTÉSE

RÁHANGOLÁS, ÜDVÖZLÉS

🕒 2'



Módszerek és munkaformák:
ráhangolás, közlés, játék, frontális

Körben ülünk a gyerekekkel. Ha már elcsendesedtek, és figyelnek rám, a következő mondatot mondom a tőlem jobbra ülőnek:

- Adok neked ölelést.

A mellettem ülő visszakérdez: - Mit?

- Egy ölelést – és megölelem.

Ő továbbadja a tőle jobbra ülőnek, és így megy tovább a kör.

Majd elindítom a következő kört sorban egymás után, a következő mondatokkal és cselekvésekkel:

- Adok neked egy mosolyt.

- Adok neked egy kézfogást.

- Adok neked egy köszönetet.

- Adok neked egy simogatást.

ÓRAKEZDŐ RELAXÁCIÓ

🕒 2'



Módszerek és munkaformák:
frontális

Ajánlott: „Puha, meleg, felengedek, meleg vagyok, elolvadok” relaxációs gyakorlat: a gyermekek állva végzik a gyakorlatot. Két karjukkal szorosan átölelik a mellkast, és előrehajolnak egy kis mértékben... a vezető mondja: képzelj el, mint egy fészek, olyan meleg az ölelő karodon belül a tested... óvd meg ezt a meleget, hajolj előre, érezd, ahogy ez a jó kis meleg átsugárzik az egész testeden... Ha jégből volnál elolvadnál, ... most engedd a jó kis meleget a karodban, öledben, mellkasodban átélni... Közben gondold a mondókára és mondd magadban: puha, meleg, felengedek, meleg vagyok, elolvadok.

(Forrás: Bagdi Bella, Prof. Dr. Bagdy Emőke, Tabajdi Éva: Boldogságóra kézikönyv 6-10 éveseknek)

HELYCSERE JÁTÉK

🕒 2'



Módszerek és munkaformák:
mozgásos játék, frontális

Megkérek mindenkit, játsszon velem!

Körben ülünk: Állításokat mondom, és akikre igaz, cseréljenek helyet társaikkal!

- Cseréljenek helyet azok, akik segítettek ma valakinek!

- Cseréljenek helyet azok, akiknek ma segített valaki!

- Cseréljenek helyet azok, akik ma megöleltek valakit!

- Cseréljenek helyet azok, akiknek örömet okozott ma valaki!

- Cseréljenek helyet azok, akikre ma rámosolyogtak!

- Cseréljenek helyet azok, akik ma talákoztak olyan emberrel, aki segítségre szorult!

CÉLKITŰZÉS

🕒 2'



Módszerek és munkaformák:
közlés, frontális

Ebben a hónapban a jó cselekedetek boldogító erejére figyelünk. Nemcsak arra, hogy boldoggá tegyük azt, akivel jót teszünk, hanem arra is, ránk milyen jó hatással van, ha valakinek segítünk, önzetlenek vagyunk, adunk vagy adakozunk.

Sonja Lyubomirsky könyvéből kiderül, hogy a jó cselekedetek és a segítségnyújtás valóban boldogabbá tesz az embereket. Azt mondja, hogy amikor jó cselekedeteket hajtunk végre, empatikusabbaknak és szerethetőbbnek látjuk magunkat. Leírja azt is, hogy amikor segítünk valakin, sokkal jobb lesz a közérzetünk, fejlődik önbizalmunk, és értékes barátságokra is szert tehetünk, miközben fokozódik boldogságérzetünk.

JUT ESZEMBE... FELADAT

🕒 5'



Módszerek és munkaformák:
közlés, tevékenykedtetés, beszélgetés
megbeszélés, frontális, páros



Eszközök:
csomagoló papír, szókártyák
betűk, tollak

Most párokban fogtok dolgozni: Mindenki húzzon egy betűt! Akik azonos betűt húznak, párt alakítanak.

Betűk: K Ö SZ Ö N E T

Ezután a párok húzzanak egy szót, és írják le, ami arról az eszükbe jut!

(Gondolattérkép készítése a kihúzott szóról)

A szavak a következők: önzetlenség, jótett, adakozás, köszönet, figyelmesség, segítőkészség, adomány.

TÖRTÉNET FELDOLGOZÁS

8'



Módszerek és munkaformák:

irányított beszélgetés, tevékenykedtetés
frontális, páros



Eszközök: beszélő korongok
Móra Ferenc „A szánkó” c.
története (1. sz. melléklet)

Móra Ferenc: A szánkó c. történetének feldolgozása

A történet feldolgozása „beszélő korongokkal” (Az a pár válaszol, akinél a beszélő korong van.)

- Milyen ennek az elbeszélésnek a hangulata?
- Melyik szereplőkre igazak a következő tulajdonságok?
- Nemes lelkű, szegény, önzetlen, boldog.
- Önző, jó módú, irigy, hálátlan.
- Fejezzétek be a következő mondatokat!
- A bíró csináltatott a fiainak egy szép szánkót, de...
- Ferkóék szívesen vállalták a szánkóztatást azért, hogy...
- A bíró fiai azonban nem...
- Ferkóék ezért egy szenesládából...
- Kimentek a falu végére, hogy...
- Meglátták Kati néni kutyáját, és...
- Meglepődtek, amikor meglátták az idős asszonyt, aki...
- A fiúk elhatározták, hogy...
- Mit jelen a következő közmondás?
- Jó ott adni, ahol senki se kér.
- Kerültetek-e már hasonló helyzetbe?
- Ha igen, hogyan segítettek, vagy nektek miben segítettek?
- Ismertek-e, olvastatok-e olyan történetet, ami a jó cselekedetről szól?

MI KELL A JÓ CSELEKEDETHEZ?

5'



Módszerek és munkaformák:

irányított beszélgetés, tevékenykedtetés
beszélgetés, frontális, egyéni



Eszközök:

előre elkészített, fénymásolt
emberalak, színesek

Mit gondoltok, mindenki képes jó cselekedeteket véghez vinni?

Ha igen, gyűjtsük össze, mi mindenre van szüksége egy jótevőnek!

(Fénymásolt lapok kiosztása egy emberalacról, ami segíti a gyerekeket ebben a feladatban.)

Ahogy haladunk, színezzük ki a megfelelő részeket:

okos fej, figyelő szem, kérést meghalló fül, biztató mosoly, segítő kéz, szeretetteli szív

Mit gondoltok arról, amit Teréz anya mondott?

„Nagy dolgokat tenni nem tudunk, csak kicsiket, nagy szeretettel”

NÉGYHETES VÁLLALÁS

🕒 6'



Módszerek és munkaformák:
tevékenykedtetés, beszélgetés,
frontális, egyéni

Mit jelentenek a következő közmondások?

Az ígéret szép szó, ha megtartják úgy jó.

Aki sokat ígér, keveset ad.

Vállaljatok olyan jótetteket, amelyeket szeretnétek véghez vinni ebben a hónapban!

Annyit vállaljatok, amennyit meg is tudtok tenni!

Ha megvalósult a jó cselekedet, színezzetek ki egy szívet a vállalásotok mellett!

(A következő hónapban majd megbeszéljük, kinek hogyan sikerült a vállalásait teljesíteni.)

ADVENTI KIHÍVÁS

🕒 6'



Módszerek és munkaformák:
tevékenykedtetés, megbeszélés
éneklés, frontális, páros



Eszközök:
színesek, színeslapok
tollak, borítékok

Hirdessünk meg egy adventi – vagy egy bármilyen ünnephez kapcsolódó – jócselekedet kihívást az egész iskolában!

Ötleteljete, gondolkodjatok! Tervezzétek meg, és készítsetek egy kihívás kalendáriumot, az iskolai kihíváshoz!

Miközben a gyerekek dolgoznak, Bagdi Bella: Jó emberré csak a szívemmel válhatok c. dala szól. Mikor végezték a feladattal, el is énekeljük.

Példa a megvalósításra: lsd. a 2.sz. mellékletben

ZÁRÓKÖR

🕒 1'



Módszerek és munkaformák:
páros

Mindenki forduljon oda a párjához, és mondja el, melyik feladatban érezte a legjobban magát! Melyik feladat tetszett neki a legjobban? Mit visz haza a mai óráról?

MEDITÁCIÓ AZ ÓRA LEZÁRÁSÁHOZ

🕒 5'



Módszerek és munkaformák:
meditáció, frontális

1. sz. melléklet:

Móra Ferenc: A szánkó

Kegyetlen hideg tél volt, azóta se tudok hozzáfoghatót. Fenéig befagyott a patak, a verebek megdermedve hullottak le a fákról, a háztetőről olyan vastag jégcsapok meredeztek, hogy kővel is alig bírtuk őket lehajigálni. Először a báránybőr sapkákat vagdostuk hozzájuk, de evvel nem sokra mentünk. A fülünk megfázott, a sapka a tetőn maradt, s ami a legnagyobb baj volt: a jégcsap se esett le.

Még jobban szerettünk a hóban játszani. Akkora hó volt, hogy alig látszottunk ki belőle, ástunk is benne akkora barlangokat, hogy akár a medvék királya ellakhatott volna bennük. Persze a medvének több esze volt, mint hogy hópalotában lakott volna. Nem is fagyott el se keze, se lába, mint nekünk.

Legkülönb multság mégis csak a szánkázás volt. Szomszédunkban lakott a bíró. A bíró csináltatott a fiainak olyan szánkót, hogy annál szebb még nem volt a világon. Még most is sokszor álmodom vele így tél idején. Kőrifából volt a talpa, diófából a karja, az ülése lószőrvánkos, beterítve bársonyposztóval, a lábtakaróján bolyhos szőnyeg. Be volt festve az egész szép pirosra, tán a kötele is selyemből volt.

Megvolt a mesés szép szánkó, de nem volt, aki húzza. Nagy úr volt akkor Bíró Pali is, Bíró Gyuri is, mind a kettő csak húzatni akarta magát. Engem fogtak be, meg egy másik szegény gyereket, a Favágó Jánuskát.

- Egyszer ti húzzátok, máskor mi ülünk benne - biztattak a bíró fiai.

Bántuk is mi a csúfolódást, csakhogy hozzáférhettünk a szánkóhoz. Gyuri, Pali elnyújtózkodtak nagyurasan a puha ülésben, mi ketten nyakunkba akasztottuk a cifra istrángot, szél se érhetett a nyomunkba aztán. Meg se álltunk az ötödik fordulóig, ott is csak lélegzetet venni.

Így tartott ez egy hétig, hanem Favágó Jánoska már akkor olyan búsan lógatta a fejét, mint egy igazi ló. Meg is kérdezte tőle a kisebb gazdánk, a Bíró Pali, hogy tán kevesli az abrakot?

- Szeretnék már egyszer én is beleülni a szánkóba - motyogta félősen Jánoska -, csak egyetlenegyszer, csak egyik saroktól a másikig!

Bíró Gyuri nevetve csördítette meg fejünk fölött a pántlikás ostorát:

- Mást nem kívánnál, kis rongyos? Nem olyan gúnyához csinálták ezt a szánkót, mint a tied.

Pali még jobban rákiáltott:

- Örülj, hogy húzhatod. Gyi, Szellő, gyi Bogár!

Összenéztünk Jánuskával, s akkorát rántottunk a szánkón, hogy mind a két gazdánk kigurult a hóra. Olyat hemperedtek, hogy öröm volt nézni, ámbátor igyekeztünk elhordani az irhát.

Hanem aztán megbántuk, amit tettünk. Másnap majd meghasadt a szívünk, mikor a bíró fiai elszánkáztak a ház előtt. Most már a Szabó Gergőék húzták őket.

Ekkor énnekem egy gondolatom támadt:

- Jánoska, van egy hatosod?

- Volt tavaly, de labdát vettem rajta.

- Tudod mit, Jánoska? Ha neked is volna egy hatosod, nekem is, vennénk rajta szánkót.

Másnapra kerítettünk pénzt. Én a Csacsadér vargától kaptam, mert segítettem neki kivinni a csizmákat a piacra, Jánoska meg eladta a labdáját meg a márvány golyóját meg a bicskáját a molnárinasnak.

Délután lementünk a szenesboltba, vettünk a pénzünkön egy szenesládát. A ládát félig megraktuk szalmával, a fenekére szögeztünk két gyalult deszkát, kerítettünk egy ruhaszáritó kötelet, s azt ráerősítettük a láda két oldalára. Megvolt a szánkó.

Biz az nem egészen olyan volt, mint a bíró fiaié, de éppúgy csúszott.

Az udvaron próbáltuk ki, mert az utcára szégyelltünk kimenni a másik szánkó miatt.

Hanem az udvar kicsi volt.

Megegyeztünk, hogy kimegyünk a falu végére, ahol senki se lát. Közökn, zigzug utcákon bujkáltunk kifelé, hogy ne találkozzunk a bíró fiaival. Fújt a szél kegyetlen, sodorta a tetőkről az arcunkba a havat, de nem törődtünk vele. Csak arra gondoltunk, hogy milyen jó lesz szánkóba ülni. Először Jánoska ül bele, én elhúzom a kis erdőig, ő meg engem vissza. Jaj, istenem, de jó lesz!

Kiértünk a falu végére. Az utolsó ház a Kati nénié volt, az öreg koldusasszonyé. Rogyott kis szalmás kunyhó, se udvara, se kerítése. Most csupa hó és jégcsap az egész kunyhó, csupa dér még az ajtókilincs is. A Kati néni kutyája, a szegény Morzsa, ott nyöszörgött a küszöbön.

- Megállj, Ferkó - mondja a Jánoska -, eresszük be ezt a szegény kutyát, mert megveszi idekint az isten hidege. Az öregasszony bizonyosan alszik.

Belöktük az ajtót, a Morzsa csaholva szaladt előre.

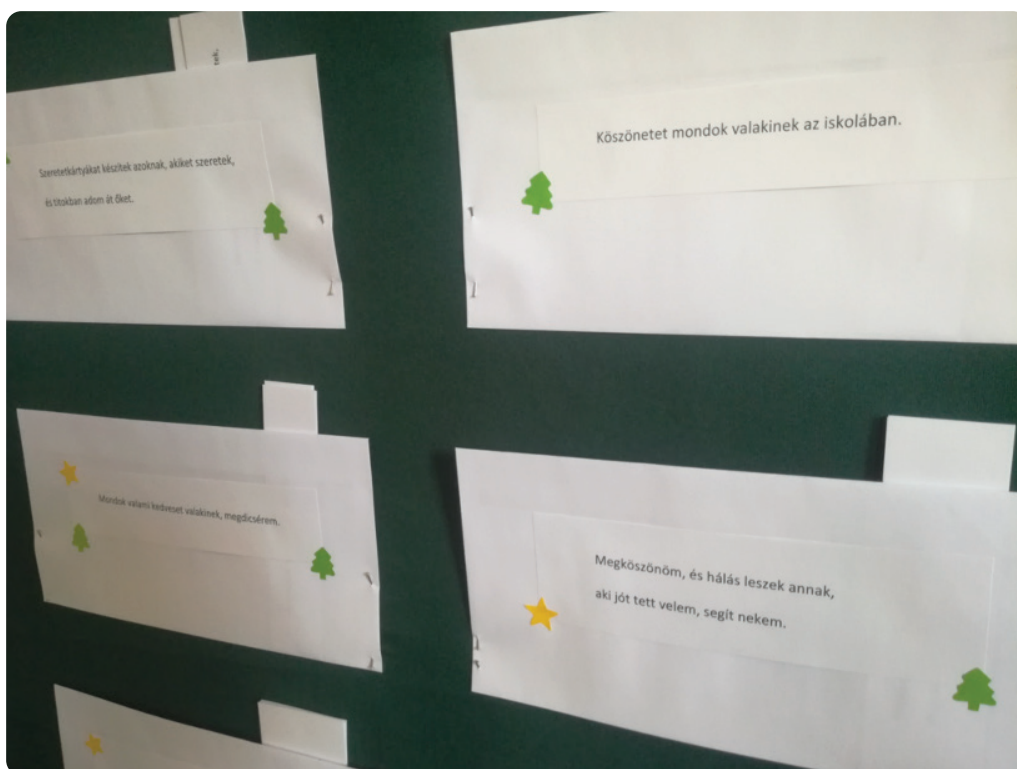
Kati néni ott gubbasztott a vackán, elkéült orcával, dideregve vékony kendőjében. Olyan hideg volt odabent, hogy még a tűzhely sarkait is kivirágozta a dér.

- Nem égett ebben a tűz, lelkeim, már három nap óta. Sem egy marék szalmám, sem egy gyújtat fám. Majd megfagyok, lelkeim - sóhajtozott az öregasszony. Jánoska rám nézett, én meg órá. Előhúzta a sarokból a baltát, kiment, csattogott, pattogott odakint: fölvágta tűzrevalónak a szánkót.

Kisvártatva hatalmas tűz lobogott a kunyhóban. Égett a szánkó. A mi szánkónk, amelyikbe egyszer se ültünk bele.

A szánkódarabok piros lángja hosszú csíkokban táncolt a falon, amely mintha sírt volna örömeiben, ahogy a dér leolvadt róla. Az öreg koldusasszony orcája is színesedni kezdett. Ahogy ránk vetette háládatos tekintetét, a mi szívünkben is valami melegség támadt. És egyszerre megsajnáltuk a gazdag bíró fiait, akik érzik, hogy milyen jól esik repülni a szánkón, de nem tudják, milyen jól esik jót tenni a szegényekkel.

2. sz. melléklet:



KAPCSOLÓDJ A POZITÍV PEDAGÓGUSOK KÖZÖSSÉGÉHEZ!

Az óravázlat a Boldogságóra program keretében készült.
Az óravázlatot Császár Lászlóné boldogságórás pedagógus készítette.

ISMERJ MEG MINKET:



A Boldogságóra program:
www.boldogsagora.hu



**Pozitív Pedagógia
és Nevelés Program:**
www.pozitivpedagogia.hu



**Boldog Óvoda
és Iskola**

Boldog Óvoda és Iskola pályázat:
www.boldogiskola.hu



Pozitív Pedagógia Campus:
www.pozitivpedagogiacampus.hu



Jobb Veled a Világ
Alapítvány

Fontos! A program minden írott és szóbeli anyaga jogvédett! Az ebben a dokumentumban található anyagnak a felhasználása a foglalkozásokon kívüli más nyilvános eseményeken vagy továbbadása harmadik félnek kizárólag a Jobb Veled a Világ Alapítvány előzetes engedélyével lehetséges! 2020

www.pozitivpedagogiacampus.hu
campus@pozitivpedagogia.hu

