

# POZITÍV PEDAGÓGIA CAMPUS ÓRAVÁZSLATOK



Korosztály: óvodás

**Az optimizmus gyakorlása**

 45 PERC

ppnp

 *Jobb Velel a Világ*  
**Boldogságóra**  
PROGRAM

# AZ ÓRA FELÉPÍTÉSE

## RELAXÁCIÓ

🕒 5'



🧠 **Módszerek és munkaformák:**  
ráhangolás

Ajánlott:

**„Kitárom a világot, mint egy virág kinyílok...kitárom a világot”** c. relaxációs gyakorlat:

Hagyjuk, hogy a gyermek átélje a nyitottság szabadságát a testmozdulatain keresztül. Ezt el is mondjuk: érezd, ahogy kinyílsz, mint egy bimbóból a virág, mint egy tulipán, vagy mint egy felfedező, aki távcsövével észrevette, hogy soha nem látott tájakra jutott, ő a felfedező...

(Forrás: Bagdi Bella, Prof. Dr. Bagdy Emőke, Tabajdi Éva: Boldogságóra kézikönyv 3-6 éveseknek)

## RÁHANGOLÓDÁS

🕒 5'



🧠 **Módszerek és munkaformák:**  
ráhangolás, közös zenélés

🎵 **Eszközök:** ritmizáló hangszerek, magnó, CD, vagy zenelejátszó eszköz, letöltött hangfájl

**Bagdi Bella „Pozitív gyerek vagyok”** c. dalának meghallgatása és éneklése közösen.

[A dal itt hallgatható meg >>](#)

A zene indulása előtt a gyermekek ritmizáló hangszereket választanak maguknak, melyek egyszerű használati tárgyakkól készültek (kupakok, papálcák, dobozok, ceruzák, kanalak. stb.) és ezekkel a hangszerekkel ütik a ritmust.

## ÉRZELEMKÁRTYÁK

🕒 10'



🧠 **Módszerek és munkaformák:**  
munkáltatás

🎵 **Eszközök:** érzelemkártyák több sorozatban (1.sz. melléklet), zsák, tükör

Különböző érzelmeket tükröző képeket húzunk egy zsákból.

Mindenki olyan arcot vág, amelyet kihúzott a zsákból. Van köztük: szomorú, boldog, mérges stb. Ezek a képek többször fordulnak elő.

Megbeszéljük, hogy ki milyen kártyát húzott és hogy mit érezhet, amikor olyan arcot vág, mint a képen (tükör előtt játsszuk, így a gyermekek ellenőrizhetik, vizualizálhatják az arcukat és az érzelmeket.)

A játék során megbeszéljük, hogy mitől érezhetjük magukat pl. boldognak, szomorúnak stb.

Kiválasztjuk azokat, amely érzelmek nem tesznek minket boldoggá.

Megbeszéljük azt is, hogy milyen módon lehet az érzelmeinket megváltoztatni, módosítani, pl. mitől válhatunk szomorúból vidámmá.

A gyerekek feladata, hogy aki mosolygós, boldog, pozitív érzelmet tükröző arcot húzott, az vidítja fel azt, akinél negatív érzelmet tükröző arc van.

## ESEMÉNYKÉPEK

🕒 15'



**Módszerek és munkaformák:**  
gyakorlás, szemléltetés



**Eszközök:**  
eseményképek az  
óvodapedagógus repertoárjából

A bevezető játékban gyakoroltuk, hogy a negatív érzelmekből hogyan legyenek pozitívak.

### **A mostani játékban történet- illetve mondatbefejezéseket gyakorlunk.**

Ehhez különböző helyzetet ábrázoló kártyákat veszünk elő és megbeszéljük a rajta látható történetet. Mindegyik történetnek van egy negatív története és egy pozitív megoldása.

A gyerekek feladata, hogy az elkezdett mondatokat fejezzék be pozitív, optimista szemlélettel. Pl. A kislány hozzáért a forró lábához, elsírta magát, de... (jött az anyukája, megvigasztalta).

Ezután képek nélkül fejezünk be pozitív végkicsengésű mondatokat, így gyakorolva, hogy mindig van megoldás, maradunk pozitívak:

- Kiesett a kezemből a labda, de...
- Korán kellett felkelni, fáradt voltam, mégis...
- Elvesztettem a játékot, de..., stb.

## ÖNARCKÉP

🕒 8'



**Módszerek és munkaformák:**  
önálló munka



**Eszközök:**  
ceruza, lap, tükör

**A gyerekek asztalhoz ülnek és elkészítik saját maguk önarcképét** a lehető legvidámabb, legmosolygósabb formában és megbeszéljük, hogy mikor, milyen esemény kapcsán érzik magukat ilyen jól.

Tükörben nézhetik önmagukat a mű készítése közben.

A foglalkozás végén azt kívánjuk, hogy legyen ilyen mosolygós, boldog napjuk és vigyék haza szüleiknek is a boldogságot, örömet.

## A TÉMA TOVÁBBADÁSA

🕒 2'



**Módszerek és munkaformák:**



**Eszközök:**  
papír, ceruza stb.

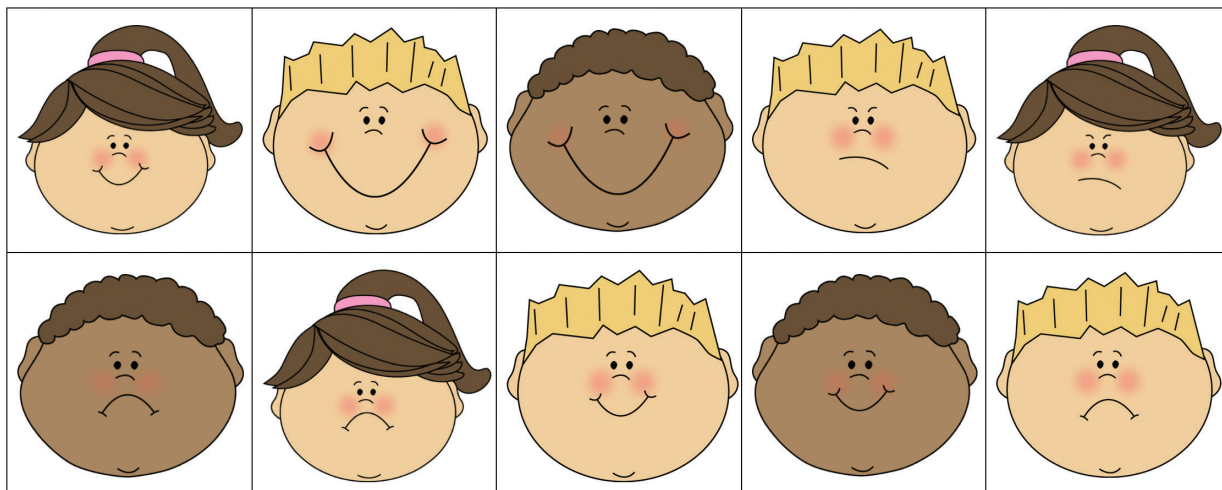
### **Közös családi kép**

A szülők bevonásával otthoni közös rajz vagy alkotás készítésére buzdítjuk a gyerekeket, melyben otthon közösen lerajzolhatják egy csoportkép köré a családi közös értékeit, erősségeit, pozitív pillanatait.

Így beszélgethetnek arról, hogy mik a gyermek, illetve a család által fontosnak tartott értékek önmagukban úgy is mint önálló személyek és úgy is, mint egy közös családi egység.

# MELLÉKLETEK

## 1. sz. melléklet:



# KAPCSOLÓDJ A POZITÍV PEDAGÓGUSOK KÖZÖSSÉGÉHEZ!

Az óravázlat a Boldogságóra program keretében készült.  
Az óravázlatot Kapecska-Schäffer Kitti boldogságórás pedagógus készítette.

## ISMERJ MEG MINKET:



**A Boldogságóra program:**  
[www.boldogsagora.hu](http://www.boldogsagora.hu)



**Pozitív Pedagógia  
és Nevelés Program:**  
[www.pozitivpedagogia.hu](http://www.pozitivpedagogia.hu)



**Boldog Óvoda  
és Iskola**

**Boldog Óvoda és Iskola pályázat:**  
[www.boldogiskola.hu](http://www.boldogiskola.hu)



**Pozitív Pedagógia Campus:**  
[www.pozitivpedagogiacampus.hu](http://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](http://www.pozitivpedagogiacampus.hu)  
[campus@pozitivpedagogia.hu](mailto:campus@pozitivpedagogia.hu)

