

POZITÍV PEDAGÓGIA CAMPUS ÓRAVÁZSLATOK



Korosztály: Alsó tagozat

Fenntartható boldogság

 45 PERC

ppnp

 *Jobb Velel a Világ*
Boldogságóra
PROGRAM

AZ ÓRA FELÉPÍTÉSE

RÁHANGOLÓDÁS

🕒 6'



Módszerek és munkaformák:
ráhangolás, magyarázat, közös mantrázás



Eszközök:
Bagdi Bella: Repülj velem CD
Pozitív élmények újraélése 3:02-4:15

Vezetett légzőgyakorlat: közös légzés az interakciós szinkronitás létrejöttéhez.
Hunyd be a szemed, kövesd a légzésed ritmusát..., majd a zene vezesse a légzésedet!

Csukott szemmel, közösen mondjuk, aki szeretné, hangosan, aki szeretné magában:

Én vagyok a legjobb

Mindenre képes vagyok

Bátor vagyok és magabiztos

Boldog gyerek vagyok

Szerethető vagyok

Könnyen barátkozom

Jól érzem magam, ahogy vagyok

Boldog gyerek vagyok

TÉR SZOCIOMETRIA

🕒 8'



Módszerek és munkaformák:
magyarázat, játék



Eszközök:
csengő
telefonnal fotó

Járkáljatok szabadon a teremben, s próbáljatok közel kerülni azokhoz a gyerekekhez, akikkel rokonszenveztek! Amikor már úgy érzitek, hogy mindenki ott van mellettetek, aki számotokra fontos, álljatok meg!

A csengő jelzi a feladat végét!

Pillanatfelvétel!

Hogyan éreztetted magad ebben a játékban?

Volt-e valami meglepő, amikor kerested a helyedet?

Kinek volt nehéz megtalálni a helyét?

Van az osztályban két- három nagyobb csoport. Mit gondoltok, miért?

Mantra: Szeretnék jó lenni ma hozzád, Hogy mosolyogjon az orcád!

ÖNBIZALOM ERŐSÍTÉS

5'



Módszerek és munkaformák:
magyarázat, játék, közös éneklés



Eszközök:
dobogó, zsámoly
CD Bagdi Bella
Repülj velem: Jó tulajdonságok erősítése

Készítettem egy dobogót, amelyre mindenki felállhat.
Szavak nélkül sétáljatok a teremben! Közben énekelj a dalt, ha valamelyik tulajdonság illik rád, akkor indulj el a dobogó felé, és állj fel a legmagasabb helyre!
Most nézz le a dobogó tetejéről, húzd ki magad, emeld fel a fejedet, és mosolyogj, hiszen büszke lehetsz magadra! Érezd, hogy most mindenki felnéz rád!

RÓZSASZÍN SZEMÜVEG

15'



Módszerek és munkaformák:
magyarázat, pár- és közösmunka



Eszközök:
nagy rózsaszín szemüveg kartonból

Válaszd ki a párodat, olyan valakit válassz, aki ugyanolyan szép, mint te!
Álljatok körbe, majd a kört megtartva a párok egymással szembe álljanak!
A külső körben állók vegyék fel a rózsaszín szemüveget és mondják együtt:
*Varázsszemüveg van rajtam,
meglátom a jót a bajban,
a napos oldalon járok,
jót a rosszban is meglátok.
Derűs vagyok és szeretem, hogy milyen vidám az életem.*

Mesélj a veled szemben állónak mindig azzal kapcsolatban, amit kérdezek! Előbb a belső kör mesél, a külső körben lévők hallgatnak, csendben figyelnek. Majd cserélünk! Amikor mindkét körben lévő gyerek befejezte, a belső kör eggyel balra lép, majd átadják a szemüveget a belső körnek!

- Kedvenc ételem...
- Kedvenc ruhadarabom...
- Kedvenc állatom...
- Jól érzem magam, amikor...
- Az osztályban azt szeretem, hogy...
- Nehéz elviselnem, hogy..
- A következő születésnapomra szeretnék egy...
- A legjobb barátom... azért mert ő...
- Abban vagyok a legjobb...
- Amikor felbosszantanak...
- Akkor vagyok a legboldogabb...

Hogy tetszett ez a játék? Miért?
Ki érzi úgy, hogy közelebb került valamelyik osztálytársához?

TÉR SZOCIOMETRIA

 6'



Eszközök:
telefon, fotó

Járkáljatok szabadon a teremben, és próbáljatok közel kerülni azokhoz a gyerekekhez, akikkel rokonszenveztek! Amikor már úgy érzitek, hogy mindenki ott van mellettetek, aki számotokra fontos, álljatok meg!

A csengő jelzi a feladat végét!

Pillanatfelvétel!

Nézzük meg a képeket! Mi változott az óra elején készített fotóhoz képest?

REFLEKTÁLÁS

 5'



Módszerek és munkaformák:
beszélgetőkör



Eszközök:
szőnyeg, babzsák

Milyen érdekességekkel talákoztál ma? Melyik játék tetszett és miért?

KAPCSOLÓDJ A POZITÍV PEDAGÓGUSOK KÖZÖSSÉGÉHEZ!

Az óravázlat a Boldogságóra program keretében készült.
Az óravázlatot Fodorné Sütő Judit 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

