

# POZITÍV PEDAGÓGIA CAMPUS ÓRAVÁZSLATOK



Korosztály: Alsós (3.-4. osztály)

Optimizmus

🕒 45 PERC

ppnp

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

# AZ ÓRA FELÉPÍTÉSE

## RÁHANGOLÓDÁS

🕒 5'



**Módszerek és munkaformák:**  
mozgásos

### *Arcizomlazítás játékosan*

Egymástól karnyújtásnyira helyezkedjenek el! Kérjük meg a gyerekeket, hogy szorítsák össze a szájukat, és fújják fel az arcukat jó nagyra, feszesre, mint egy labdát! Ezután mindkét kézzel enyhe ütést mérve a „labdákra” engedjék, hogy a levegő pukkanás szerű hangot hallatva kitörjön. Ki tudja a legviccesebb hangot előcsalni az arcának ütögetésével?

*Gyakran nevetésbe fullad a gyakorlat, de ez benne a jó.*

## A TÉMA FELVEZETÉSE

🕒 12'



**Módszerek és munkaformák:**  
frontális, egyéni



**Eszközök:**  
pálcikák, vagy korongok, vagy mosolygó arcok

### *A jövő batyuja gyakorlat*

Lehet a gyerekeknél pálcika, korong, de színes papírdarab (mosolygó arcokkal) is. Töltsék meg a batyut kellemes érzésekkel a jövővel kapcsolatban! Mi az, ami örömmel töltene el, ha néhány nap, hét, vagy pár év múlva megtörténne veled? Ha kimondtad, tedd az érzést (pálcikát, papírt) a batyuba. Gondolatban vidd magaddal ezt a sok jó érzést!

Mondatkezdő szókapcsolatokkal segíthetünk a gyerekeknek:

- Büszke leszek magamra, ha.....
- Boldog leszek, ha.....
- Szerencsésnek érzem majd magam, ha.....
- Elégedett leszek, ha.....
- Nagyon örülök majd annak, ha.....
- Megnyugszom majd, ha.....

## TANMESE AZ OPTIMIZMUSRÓL

🕒 8'



**Módszerek és munkaformák:**  
frontális, csoportmunka



**Eszközök:**  
1. és 2. sz. melléklet

Mese a kisleányról, akinek az Isten visszajára fordította az eszét

A mese meghallgatása

Idézzük fel, milyen eseményeket fordított javára a kislány!

## A TÉMA KIFEJTÉSE

🕒 15'



### Módszerek és munkaformák:

csoporthmunka, vagy páros munka



### Eszközök:

3. sz. melléklet

### **Fordítsátok visszájára az eseményt!**

Dolgozzatok csoportban, vagy párokban! Egy kellemetlen helyzetnek hogy lehet kedvező kimenetele? Húzzatok a lehetőségek közül! Játsszátok el!

1. Kerékpároddal egy körre hajtottál és elestél. Lehorzsolad a lábadat.
2. Elvesztetted a lakások kulcsát. A zárt ajtó előtt állsz.
3. Ünnepeyre mégy. Egy autó elrobog melletted és lefröcsköl sárral.
4. Már az iskolában vagy, amikor eszedbe jut, hogy nem csuktad be jól a lakások ajtaját.

## REFLEKTÁLÁS

🕒 5'



### Módszerek és munkaformák:

közös megbeszélés

Mit raknál még a jövő batyujába? A te életedben sikerült-e már valamit kedvezőtlen jóra fordítani? Melyik feladatnál érezted magad a legjobban? Miért?

## 1. sz. melléklet:

Valamikor hajdanán, élt egy kicsiny kisleány.

Egy szántó-vető házaspár gyermekeként látta meg a napvilágot. Nem voltak játszótársai, mert környezetükben csupa gazdagok éltek, akik nem engedték a szegény gyermek közelébe csemetéjüket. A kislány távolról figyelhette csak a többiek életét. Magánya elől egy képzeletvilágba menekült. Kopott ruháján a foltokat ékszernek látta. Kukoricababáját hercegnőnek nevezte. A Nap izzó hevét simogató aranyzuhatagként élvezte, és amíg más árnyékba menekült, ő azt mondta:

- Én a Nap leánya vagyok, és azért süt ilyen forrón rám, mert rettentő nagy szeretettel akar átölelni engem Napanyukám.

Lassan-lassan megtanulta, hogy mindent a maga javára fordítson, mindenből hasznot kovácsoljon. Ha langyos nyári zápor hullott, szappannal a kezében, kiszaladt házuk udvarára és kacagva mosakodott, miközben vidám hangon kiabálta be édesanyjának:

- Nézd, Anyu! Nekem is van zuhanyozós fürdőszobám.

A szomszédok közül sokan bolondnak tartották őt, nem értették, miért tud mindennek örülni. Azt mondták róla: ennek a gyereknek visszájára fordította Isten az eszét.

Teltek az évek. A kislány felnőtté vált. A falu bírója kihirdette, hogy vásárt rendeznek. Mindenki hozza el egy batyuban azt, amiből úgy érzi, olyan sok van neki, és szívesen adna belőle. Megjelentek a gazdag szomszédok felnőtt gyerekei is. Batyujuk betegségtől, válópertől, könnyektől és elégedetlenségtől duzzadt. A mi leánykánk csomagjában kacagás, boldogság, elégedettség volt található. Megkérdezték tőle: - Téged elkerültek a bajok, hogy nem tudtál hozni belőlük? - Nem. Csupán azokból nem tartok számon mást, mint a betegség után a gyógyulást. A vitákból a békülést. Vagy ha elveszítettem valamit, megőriztem afeletti örömet, hogy pótolhattam veszteségemet. Az én batyumban is ugyanazok találhatóak, melyek a tietekben, csak - tudjátok, én mindent a visszájára fordítva használok.

## 2. sz. melléklet:

foltok a ruháján---ékszer  
kukorica baba-----hercegnő  
forróság----Napanya ölelése  
zápor----zuhany

betegség-----gyógyulás  
vita-----békülés  
veszteség-----pótlás öröme

### 3. sz. melléklet:

Kerékpároddal egy kőre hajtottál és elestél. Lehorzoltad a lábadat.

Elvesztetted a lakások kulcsát. A zárt ajtó előtt állsz.

Ünnepélyre mégy. Egy autó elrobog melletted és lefröcsköl sárral.

Már az iskolában vagy, amikor eszedbe jut, hogy nem csuktad be jól a lakások ajtaját.

Kiszakadt a kedvenc, új farmer dzsekid.

Eltörted a testvéred kedvenc bögréjét.

Megígérted, hogy ....., de elfelejtetted.

Stb.

# KAPCSOLÓDJ A POZITÍV PEDAGÓGUSOK KÖZÖSSÉGÉHEZ!

Az óravázlat a Boldogságóra program keretében készült.  
Az óravázlatot Panyi Katalin 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)

