

POZITÍV PEDAGÓGIA CAMPUS ÓRAVÁZSLATOK



Korosztály: alsós

Társas kapcsolatok ápolása

 60 PERC

ppnp

 *Jobb Velel a Világ*
Boldogságóra
PROGRAM

AZ ÓRA FELÉPÍTÉSE

ÓRAKEZDŐ RELAXÁCIÓ

🕒 2'



Módszerek és munkaformák:
frontális

JOBBRA TŐLEM VAN EGY HELY...

🕒 2'



Módszerek és munkaformák:
mozgásos játék, frontális

Megkérek mindenkit, hogy játsszon velem!

Körbe ülünk, de tőlem jobbra van egy üres szék.

Így szólok:

- Jobbra tőlem van egy hely, gyere, X.Y., foglalj el!

Most az a gyerek szólal meg, akinek a jobb oldalán üresen maradt a szék.

- Jobbra tőlem van egy hely, gyere, D.Z., foglalj el!

AZT SZERETEM BENNED, HOGY...

🕒 1'



Módszerek és munkaformák:
játék, frontális

Most fordulj a tőled jobbra ülőhöz, és fejezd be a mondatot!

Azt szeretem benned, hogy...

TULAJDONSÁGOK VÁSÁRA JÁTÉK

🕒 3'



Módszerek és munkaformák:
játék, frontális, egyéni

Menj oda az egyik társadhoz és vásárolj tőle olyan tulajdonságot, amiből neki sok van, de neked sajnós kevés.

Ő csak úgy adhat, ha cserébe (fizetségül) te olyat adsz helyette, amiből neked van több, mint neki.

Pl. - Kérek tőled egy kis szorgalmat! Mit kérsz érte cserébe?

- Egy kis gyorsaságot.

- Kérek tőled egy kis humort! Mit kérsz érte, cserébe?

- Egy kis kedvességet.....

HELYCSERE JÁTÉK

🕒 2'



Módszerek és munkaformák:
Mozgásos játék, frontális, egyéni

Cseréljenek helyet azok,

- akiknek van barátjuk;
- akiknek az osztályban van barátjuk;
- akik veszekedtek már a barátjukkal;
- akiknek segített a barátjuk.

A TÉMA BEVEZETÉSE

🕒 6'



Módszerek és munkaformák:
Közlés, Megbeszélés, Beszélgetés,
frontális, páros

A mai alkalommal és az elkövetkezendő napokban a társas kapcsolatok ápolásával fogunk foglalkozni.

Milyen társas kapcsolataink vannak?

Baráti, családi, rokoni, szomszédi, iskolai...

Sonja Lyubomirsky pszichológus *Hogyan legyünk boldogok* c. könyvében leírja, hogy **miért fokozza boldogságérzetünket a társas kapcsolatok ápolása.**

1. A társas kapcsolatok egyik legfontosabb szerepe a támasznyújtás.
2. Nincs jobb megküzdési mechanizmus, mint megbízni egy hozzánk közel álló emberben, és megosztani vele gondjainkat.
3. Egészségesebbek, és tovább élnek azok az emberek, akiknek nagyon erős a társas támogatottságuk.
4. Legtöbben emberi kapcsolatainkban érezzük át a szeretet érzését, ami az egyik legfontosabb boldogságforrásunk.

A mai órán a baráti, és a családi kapcsolatok ápolásával foglalkozunk.

Fordulj a tőled balra ülőhöz, és beszéljétek meg a következő kérdésekre adott válaszaitokat!

- Kivel osztod meg az örömeidet?
- Ha problémád van, kihez fordulhatsz?
- Kinek mondod el a titkaidat?
- Miért éppen neki?
- Vannak-e barátaid?
- Mi a kedvenc időtöltésed?
- Mitől ő a legjobb barátod?

BARÁTSÁGVIRÁGOK

5'



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



Eszközök:
színes papírszívek, ragasztó
tollak,

Most csoportban fogtok dolgozni.

Mindenki húz egy színt.

Akik azonos színt húztak, csoportot alakítanak.

Minden csoport a csoportjának megfelelő színű papírszíveket kap.

A szívekbe írtátok bele azokat a tulajdonságokat, dolgokat, ami az igaz barátról az eszetekbe jut!
Ha megírtátok a szíveket, készítsetek belőle barátságvirágokat!

Miután minden csoport megmutatta a barátságvirágait, felhelyezzük a falújságra, és így létrehozuk a barátság virágoskertünket.

SZERETLEK

2'



Módszerek és munkaformák:
tevékenykedtetés
csoportos



Eszközök:
betűk

Mit gondoltok, mi a barátság alapja? Mi az, ami összetartja?

Ha a betűket megfelelően sorba rendezitek, megkapjátok azt a szót, amely kimondva minden szívet megnyit.

T E R S Z E L K E.....SZERETLEK

BARÁTSÁGLISTA ÖSSZEÁLLÍTÁS

4'



Módszerek és munkaformák:
tevékenykedtetés, egyéni



Eszközök:
az igaz barátság 14 pontban (1. sz.
melléklet)

Állíts össze egy listát!

Neked mely tulajdonságok fontosak, hogy valódi barátod legyen? (max. 5)

Segítenek a barátságvirágok.

Az igaz barátság 14 pontban.

Hasonlítsd össze az általad összeállított listát a képen látható pontokkal!

Változtatnál-e a listádon, és ha igen, miért?

TÖRTÉNET ÉS BESZÉLGETŐ KÖR

5'



Módszerek és munkaformák:
irányított beszélgetés, frontális



Eszközök:
beszélő korongok (2.sz. melléklet)

Wayne Rice: Fején a szöveg c. könyvéből részlet.

Igaz barátok

A történet felolvasása után kérdésekre fogunk válaszolni röviden: beszélő korongokkal

- Milyenek voltak a fiú barátai?
- Igaz barátok voltak-e szerintetek?
- Könnyebben viselte-e, a betegségét a fiú ezek után?
- Képesek vagyunk-e, áldozatot hozni barátainkért?
- Megéltetek-e valami hasonlót?

PÁRALAKÍTÁS

3'



Módszerek és munkaformák:
irányított beszélgetés, tevékenykedtetés
beszélgetés, páros

Az azonos betűt húzók alkotnak egy párt.

Mondok egy pozitív állítást.

Úgy viselkedem másokkal, ahogy szeretném, hogy velem viselkedjenek.

Meséljete el egymásnak olyan esetet, amikor az állításnak megfelelően viselkedtetek!

RAJZOLJUNK EGYÜTT!

3'



Módszerek és munkaformák:
rajzolás, páros munka



Eszközök:
ceruza, lap

Páronként egy ceruzát fogva, közös rajz (egy-egy ház) készítése.

Jól sikerült a rajz? Miért?

Könnyű vagy nehéz volt ez a feladat? Miért?

Hogyan tudtatok együttműködni rajzolás közben?

Mi segítette az együttműködést?

Mi nehezítette az együttműködést?

ÉRTÉKES EMBEREK

8'



Módszerek és munkaformák:
irányított beszélgetés, egyéni

Sok értékes ember vesz körül bennünket.

Kérlek benneteket, fejezzétek be a megkezdett mondataimat!

- Anyukámat azért szeretem, mert.....
- Apukámban az a jó, hogy.....
- A tesóm jó fej, mert.....
- A nagyszüleim mindig.....
- A mi családjunk azért jó, mert....
- A tanító néniért kedvelem, mert....
- A barátomban az a legjobb, hogy.....
- Az osztálytársam segített, amikor.....
- A mi osztályunkban mindenki....
- A mi osztályunkban senki sem.....

SZERETLEK RAGACS

6'



Módszerek és munkaformák:
játék, frontális



Eszközök:
öntapadós ragasztó

A gyerekek öntapadós matricákat kapnak, melyekre a szeretlek szó van írva.

Az lesz a feladatuk, hogy az óraközi szünetben a lehető legtöbb gyerek hátára (akit kedvelnek) észrevétlenül ragasszák fel.

AZ ÓRA LEZÁRÁSA

3'



Módszerek és munkaformák:
éneklés, tánc, formális



Eszközök:
Bagdi Bella "Ha boldog vagy mutasd meg mindenkinek" c. dala

Bagdi Bella „Ha boldog vagy, mutasd meg mindenkinek” c. dalának eléneklése, gyerekek által készített koreográfia kíséretében.

[A dalt itt tudjátok meghallgatni >>](#)

MEDITÁCIÓ AZ ÓRA LEZÁRÁSÁHOZ

5'



Módszerek és munkaformák:
meditáció, frontális

MELLÉKLETEK

1. sz. melléklet:

Barátságlista

- Jól érzi magát veled, kellemes a társaságában lenni
- Kiáll mellette, veszélyben, bajban kitartó, „aki a bajban is barát”
- Őszinte/kritikus
- Titoktartás, nem pletykál, nem adja tovább
- Kitartás, közös múlt, régi kapcsolat, közös élmény, hűség
- Humoros, jó fej, hülyéskedik
- Pozitív személy: rendes, jellemes, normális, kedves
- Lelki támasz, lelki közelség, érzelem, mély kapcsolat
- Szeret, szeretet
- Elfogadás, tisztelet, tolerancia, tisztesség
- „Ismer, szavak nélkül is megért”
- Tanácsot ad, véleménye fontos
- Önzetlenség / érdeken felül áll
- Olyan, mint... testvér

2. sz. melléklet:

Wayne Rice: **Fején a szöget!** (Megjelent: Új Remény Alapítvány kiadásában) könyvrészlet

Történet – Igaz barátok

Wisconsin államban, Milwaukee városában egy tizenéves fiú rákos volt, és több hetet töltött a kórházban, ahol sugárterápiának és kemoterápiának vetették alá. Közben kihullott a haja. Amikor hazafelé tartott a kórházból, aggódott, de nem a rák miatt, hanem a szégyenérzet miatt, hogy kopaszra kell visszamennie az iskolába. Azt már korábban elhatározta, hogy nem fog parókát viselni, vagy sapkát hordani.

Amikor hazaért, bement az ajtón, és felkapcsolta a villanyt.

Legnagyobb meglepetésére mintegy ötven barátja ugrott fel és üdvözölte:

- Isten hozott itthon – kiáltották.

A fiú körbenézett, és alig akart hinni a szemének – barátai mindnyájan kopaszra nyíratkoztak.

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

