

Boldogságóra – 2021

május

“Abban a pillanatban, amikor valaki figyelmet szentel valaminek, legyen az akár egy fűszál, a dolog maga rejtélyes, bámulatos, leírhatatlanul pompás világgá változik.” *Henry Miller*

Téma: Mindig találok valamit, aminek örülhetek – *Apró örömök élvezete*

Osztály: Második osztály

Tanító: Urban Klára

Relaxációs gyakorlattal kezdjük az órát: *“Repül a madár, szárnyalva száll, mert szabad madár”*

Éneklés: „Imádok élni”

Beszélgetés: A gyermekek beszéltek arról, hogy a mindennapi életben milyen apró örömforrások veszik őket körül. Meséltek az örömeikről. Vannak, akik könnyen észreveszik maguk körül az örömet adó dolgokat, vannak, akik egyáltalán nem. Erről a két embertípusról szól a következő mese.

Mese: *A tizenkét hónap* című Görög népmese felolvasása. A mese tanulsága az, hogy mindegyik hónap, évszak gyönyörű, ezért a gyermekeknek nyugodtan lehet egy kedvesebb közülük. Bemutatják, hogy mit szeretnek az általuk választott évszakban csinálni.

Csoportmunka: összefoglaló készítése egy év örömforrásairól.

Az apró örömeket érzékszerveink segítségével tudjuk megtapasztalni:

Szem – a napfelkelte ragyogása

Bőr – egy cica bársonyos szőre

Fül – madárdal

Orr – mézeskalács illata

Nyelv – a vaníliafagyó íze

Apró örömök szigete – csoportmunka

A csoportok megtervezik és lerajzolják *Az apró örömök szigetét!*

Térképet készítenek, majd bemutatják egymásnak a munkáikat.

Nyelvtörők tanulása

A tiktak titka a taktika.

A csetneki csikós itat a Tiszán, sárga cserép csengő cseng a csetneki csikós csikaja nyakán.

Szólások, közmondások megbeszélése

A kecske is jóllakik, a káposzta is megmarad.

Kerülgeti, mint macska a forró kását.

Ne igyál előre a medve bőrére.

Több nap, mint kolbász.

Az óra lezárása: a tanulók megfogalmazták és szívecskékre felírták, hogy miért érdemes az apró örömökre nyitottá válniuk (3 ok, amiért érdemes figyelni az apró örömökre,....)

Mindenben találhatunk apró örömet, amit teszünk, akármilyen egyhangú vagy fárasztó is legyen.

Akik élvezni tudják az adott pillanatot, azoknak nagyobb az önbizalma, elégedettebbek és nagy valószínűséggel optimisták, akik élvezik a jó érzéseket.

Ha az apró örömökre odafigyelünk, milyen sok okunk van a boldogságra.

Urban Klára

Tanítónő







