

BOLDOGSÁGÓRA

2022

március

“Sokszor a kis dolgok okozzák a legnagyobb örömet az életünkben. Ilyen lehet egy ölelés, ha épp nagy szükségünk van rá, egy kiadós baráti beszélgetés,... Ha tudatosan keressük ezeket az apró örömeket, akkor könnyebben rájuk is találunk majd, és jobban fogjuk értékelni őket.” (*Mungi Ngomane*)

Téma: *Apró örömök a mindennapi életben*

Osztály: Harmadik osztály

Tanító: Urban Klára

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

Éneklés: „Ha jó a kedved üsd a tenyered, ...”

Beszélgetés: Ritkán élvezzük a jelent. Abban a hitben ringatjuk magunkat, hogy majd a jövőben fog megtörténni velünk az, ami a legfontosabb. Későbbre halasztjuk a boldogságunkat, és arról győzködjük magunkat, hogy a holnap jobb lesz, mint a ma. A boldogság egyik legfontosabb összetevője az a képesség, hogy élvezni tudjuk életünk pozitív élményeit a jelenben.

A gyermekek beszéltek arról, hogy a mindennapi életben milyen apró örömforrások veszik őket körül. Vannak, akik az év minden napján boldogak, minden évszaknak tudnak örülni.

Mese: Mese a négy testvérről (*Pataki Edit*)

A mese tanulsága az, hogy mindegyik évszak gyönyörű, mindenkinek van olyan élménye, amiért örömmel várja őket.

Amit egy év adhat! – egy év örömforrásairól készítették rajzos összefoglalót.

Bemutatták, hogy miért szeretik az évszakokat.

Csoportmunka: Hála a testünknek!

Hála az apró örömekért, melyeket érzékszerveink segítségével tudjuk megtapasztalni:

Hálás vagyok a szememnek, mert láthatom a jó dolgokat, az erdő fáit, madarait, stb.

Hálás vagyok a fülemnek, mert hallhatom a madarak csicsergését, a gyerekek hangját, a dallamos zenéket, stb.

Hálás vagyok a kezemnek, mert megérinthetem családtagjaimat, mezőn a puha fűvet, megölelhetem a barátomat, stb.

Hálás vagyok az orromnak, mert megszagolhatom a virágokat, érezhetem a friss levegőt, nagymamám sütijének az illatát, stb.

Hálás vagyok a számnak, mert elmondhatom az érzéseimet, sokat tudok mesélni a barátomnak, jókat nevetgetek, stb.

Az óra lezárása: a tanulók egy – egy szót írtak a szívecskékre, olyan a szavakat, melyekkel örömet szerezhetnek másoknak (Pl.: ölelés, szeretet, megértés, kedvesség, stb.,).

Általában akkor éljük át az örömet, amikor biztonságban érezzük magunkat, ismerős környezetben és olyan helyzetben vagyunk, amely nem igényel különösebb erőfeszítést, a dolgok a maguk útján haladnak, esetleg szebben is, mint ahogy gondoltuk.

Az öröm érzése ragyogó és fényes, a színek sokkal élénkebbnek tűnnek. Mozgásunk ruganyóssá válik. Arcunkon felragyog a mosoly, és belülről sugárzunk. Úgy érezzük, hogy mindenkit magunkhoz ölelünk. Játékosnak érezzük magunkat, ugrásra készek vagyunk, bevonódunk.

Urban Klára

tanítónő







