

Hám János Római Katolikus Teológiai Liceum Szatmárnémeti



Boldogságóra Program

Első osztály

Tanító:Hiri Brigitta

## Boldogító jó cselekedetek

*“Adni kell, adni, mindent odaadni. Munkát, erőt, életet. Pénzt ruhát és kenyeret. Könnyet, mosolyt, simogatást. Jó szándékot, jó akarást, imádságot egészséget. Melegséget, élő hitet. Odaadni akárkinek, a legelső nincstelennek, a náladnál szegényebbnek. Szeretettel adni és érte semmit sem kívánni.”*  
Teréz anya

A Boldogságóra program 4.hónapjának témája:a boldogító jó cselekedetek, ebben a fejezetben, sőt ebben a hónapban a jó cselekedetek boldogító erejére figyelünk. Nemcsak arra, hogy boldoggá tesszük azt, akivel jót teszünk, hanem arra is, ránk milyen jó hatással van, ha segítünk valakinek, ha önzetlenek vagyunk, ha adunk vagy adakozunk.

A jó cselekedet gyakorlásához nem kell semmilyenkülönleges tehetség, idő vagy pénz. A jó cselekedetnek nem kell nagyszabásúnak vagy bonyolultnak lennie. Ahogy Teréz anya híres mondása tartj: „Nagy dolgokat nem tehetünk, csak kis dolgokat nagy szeretettel.”



## Első osztály:

### Órakezdő relaxáció éneklés: Bagdi Bella – Jó emberré csak a szívemmel válhatok

Jó emberré csak a szívemmel válhatok

Bagdi Bella

A(C) A(C) D(F)

A szeretem-mel bár - mármeg-lát - ha - tők a  
A li-hám-mal bár - hű-vé el - jut-hatók a

A(C) Hm(Dm) Hm(Dm) E(G)

ha-lem - mel bár - mármeg-hall - ha - tők a / szán - mel bár - mit el-mond - ha - tők de  
ha-lem - mel bár - mármeg-fog - ha - tők az / arón - mal bár - mármeg-fog - ha - tók

Hm(Dm) E(G) A(C) D(C) D(F) E(G) E7(G7) A(C)

ember - ré - csak a szívem-mel vál - ha - tók de / jól csak a szívem-mel lát - ha - tók

D(F) E(G) E7(G7) Fm(Am) D(F) E(G) E7(G7) A(C)

jól csak a szívem - mel hall - ha - tók / jól csak a szívem - mel éj - be - tek

D(F) E(G) E7(G7) Fm(Am) Hm(Dm) E(G) Fm(Am)

jól csak a szívem-mel szeret - nek / jó-mi - ber - re - csak a szívem-mel vál - ha - tók

Hm(Dm) E(G) A(C)

jól csak a szívem - mel vál - ha - tók

## Téma bevezetése:

Színeznek, rajzolnak a gyerekek, s beszélgetés történik az elkövetkező adventi időszakról. Az év utolsó hónapjaiban átélt legszeretetteljesebb, legjobb cselekedet vagy átélt élmény, esemény, legkedvesebb, legértékesebb pillanataikat kell lerajzolják, majd mindenki külön pár szóban elmeséli, bemutatja.





Az értékelését követően a következő adventi, karácsonyhoz a szeretet ünnepéhez közeledő időszakot tervezzük. Megkérem a gyerekeket, képzeljék el, hogyan okozhatnának örömet egy számukra kedves személynek akár osztálytárs is lehet.. Gondolkodjanak el rajta, mi lenne, a legnagyobb segítség, jó cselekedet neki.



**Téma feldolgozása:**

Mese következik:

A kőleves.





Eután a mese megbeszélése következik, a történet felidézése, képek segítségével, majd dramatizásása szerepekre osztva.

Pl. válasszanak kedvenc szereplőt, majd indokolják kinek miért épp ő tetszett.  
Pl. Miért segitettem? Hogyan tehettem volna másképp?

Itt térünk vissza az óra elején is már megfogalmazott célkitűzéseinkhez, s azok eléréséhez. Tehát fontos, hogy hittel cselekedjünk jót, önzetlenül teljes szívből. A jó cselekedetek által empatikusabbak leszünk, szerethetőbbnek látjuk magunkat, hiszen nemcsak másokat szemlélünk pozitívabban, hanem magunkat is kedvezőbben értékeliük. A mesék varázslatos világa mindig is az elsőők között lesz útmutatásként a gyerekeknek ezért is fontos ilyen korai életszakaszban erre is felhívni a figyelmüket.

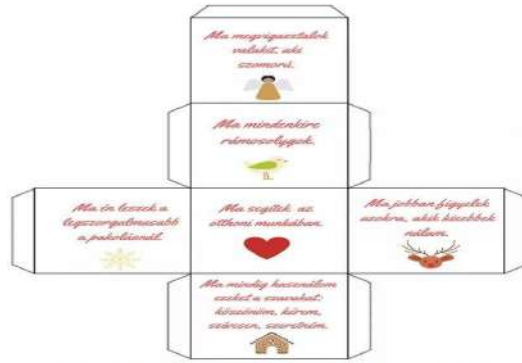
Visszacsatolás:



Majd kézimunkás foglalkozás, mindeki elkészíti a saját jó cselekedetek kockáját, s választ egy jó cselekedetet róla. Párban dobják a kockát s így dől el kinek milyen jó cselekedete lesz erre a napra/hétre. Illetve 28 napos kihívás veszi kezdetét a napi jócselekedetekkel.

## 28 NAPOS KIHÍVÁS LÉGY KEDVES!

1. Bocsáss meg valakinek, és mond is el neki!	2. Játssz valakivel, akivel eddig még nem játszottál!	3. Pakolj össze a szobádban, kérés nélkül!	4. Hívd fel egy rég nem látott barátodat, rokonodat!	5. Ebédnél ujj, egy olyan társad mellé, akit egyedül látsz!	6. Készíts egy kézzel készített ajándékot valakinek, csak úgy!	7. Mondd el valakinek, hogy mennyire szereted, és fontos számodra!
8. Vigyél egy szelet csokit az iskola portásának! Csak úgy!	9. Készíts reggelit a családodnak!	10. Segíts tanárodnak vagy egy társadnak rendet tenni!	11. Hagyj egy kedves üzenetet a könyvtárban!	12. Dicsérd meg ma valakit egy jó tulajdonságáért!	13. Engedj magad elé a sorban valakit!	14. Végezz el egy extra házimunkát!
15. Segíts valakinek a házi feladatban!	16. Olvass fel egy történetet a testvérednek, szüleidnek!	17. Ölelj át valakit, aki szomorú!	18. Teríts meg az ebédhez/vacsorához!	19. Ma ne panaszkodj semmiért!	20. Adományozz egy játékot, könyvet valakinek!	21. Hívj meg valakit hozzátok, akinek kevés barátja van!
22. Mosolyogj rá egy idegenre!	23. Hagyj egy köszönetet a postásnak a postaládán!	24. Nyisd ki valaki előtt az ajtót!	25. Adj egy kedves üzenetet a legjobb barátodnak!	26. Sétáltasd meg egy ismerős kutyusát!	27. Süssetek valamit, és vigyél a szomszédnak is!	28. Adj egy extra ölelést a szüleidnek!



**JÓ CSELEKEDET KOCKA**  
VESSZŐPARIPA FAJÁTÉK WEBÁRUHÁZ







Az óra végső mozzanatában, pedig egy nyugtató, pihentető, kedves gyakorlat következik:

“Lemegy a nap, lankad a kar, a törzsem pihenni akar...” Erre a mondókára a gyerekek előrejtik a fejüket, és a hát domborításával a térdükre, vagy a padba, ... mi jelen esetben a kispárnáinkon körbe ölve játszottuk. (korhatártól független gyakorlat, a gyerekek nagyon szeretik s igénylik.)

“ A boldogságórákban részt vett tanulók optimistábbak, magabiztosabbak, kitartóbbak, mint a környezetbeli társai.”