

Hám János Római Katolikus Teológiai Liceum Szatmárnémeti



**Boldogságóra Program**

**Első osztály**

**Tanító: Hiri Brigitta**

## Testmozgás

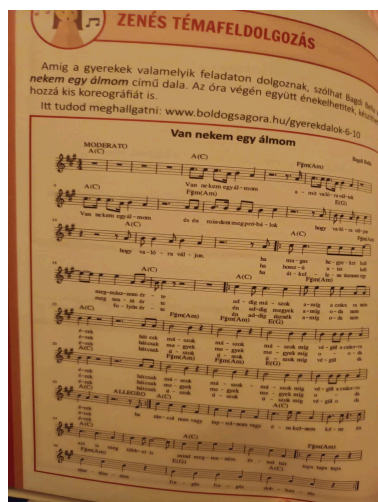
*“Az élet olyan mint, a biciklizés. Ha meg akarod tartani az egyensúlyt, mozgásban kell maradnod.”*

*Albert Einstein*

*A Boldogságóra program 9.hónapjának témája: testmozgás. Ebben a fejezetben az egészséges életmóddal foglalkozunk. A gyerekekkel beszélgetünk a helyes táplálkozásról s testmozgásról, a sport fontos szerepéről az életünkben. A boldogság és a testmozgás kapcsolatát vizsgáljuk majd.*

**Első osztály:**

*Órakezdő relaxáció éneklés: Bagdi Bella - Van nekem egy álmom*



[https://www.youtube.com/watch?v=u1-pvSEd8P8&ab\\_channel=BagdiBella](https://www.youtube.com/watch?v=u1-pvSEd8P8&ab_channel=BagdiBella)

*Bagdi Bella gyermekdalai építik az optimizmust, az önbizalmat és a pozitív önképet. Mindez mozgásos formában ami elengedhetetlen a gyerekeknél, s így ennek hozadéka a sok boldog mosoly az arcokon.*

Téma bevezetése:

Színeznek, rajzolnak a gyerekek, s beszélgetés történik a mindennapjainkól. Az év hónapjaiban átélt legkedvesebb, legértékesebb, legérdekesebb élményüket kell lerajzolni, amely sporttevékenységet foglal magában, majd mindenki külön pár szóban elmeséli, bemutatja.

Én és a mozgás.





**Téma feldolgozása:**

*Az egészséges életmód és így az arra való biztatás nagyon fontos, de meg kell találnunk ennek a helyes módját. Gyakori, hogy aki aktív élete él az csúfolja társát aki ügyetlenebb, vagy hiányzik a sport az életéből. Ez a magatartás természetesen nem kedvez a sport népszerűsítésének, de ilyenkor jön jól mindig egy mese...*

**Mese következik:**

**A mezei nyúl és a sündisznó.**

*Ezután a mese megbeszélése következik, a történet felidézése, képek segítségével, majd dramatizálása szerepekre osztva.*

**Pl. Fejezd be mondatokat:**

*A nyúl életében van egy fontos érték,, ....(a gyerekek válaszolnak – a futás - sport)*

*Keresztretjévény: a nyúl életmódja példaértékű, csak a jellemével volt gond. A sündisznócska életében pont ez hiányzik. (sport)*

**Az olvasó közbelép: (átírják a mese végét)**

*Ha én írtam volna a mesét, ez lenne a vége.....*

**Heti tervező készítése:**

*Egészséges életem: azért fontos ez nekem mert,....*

*Megtudom csinálni, mert....*

*Ha nem sikerül, akkor...*

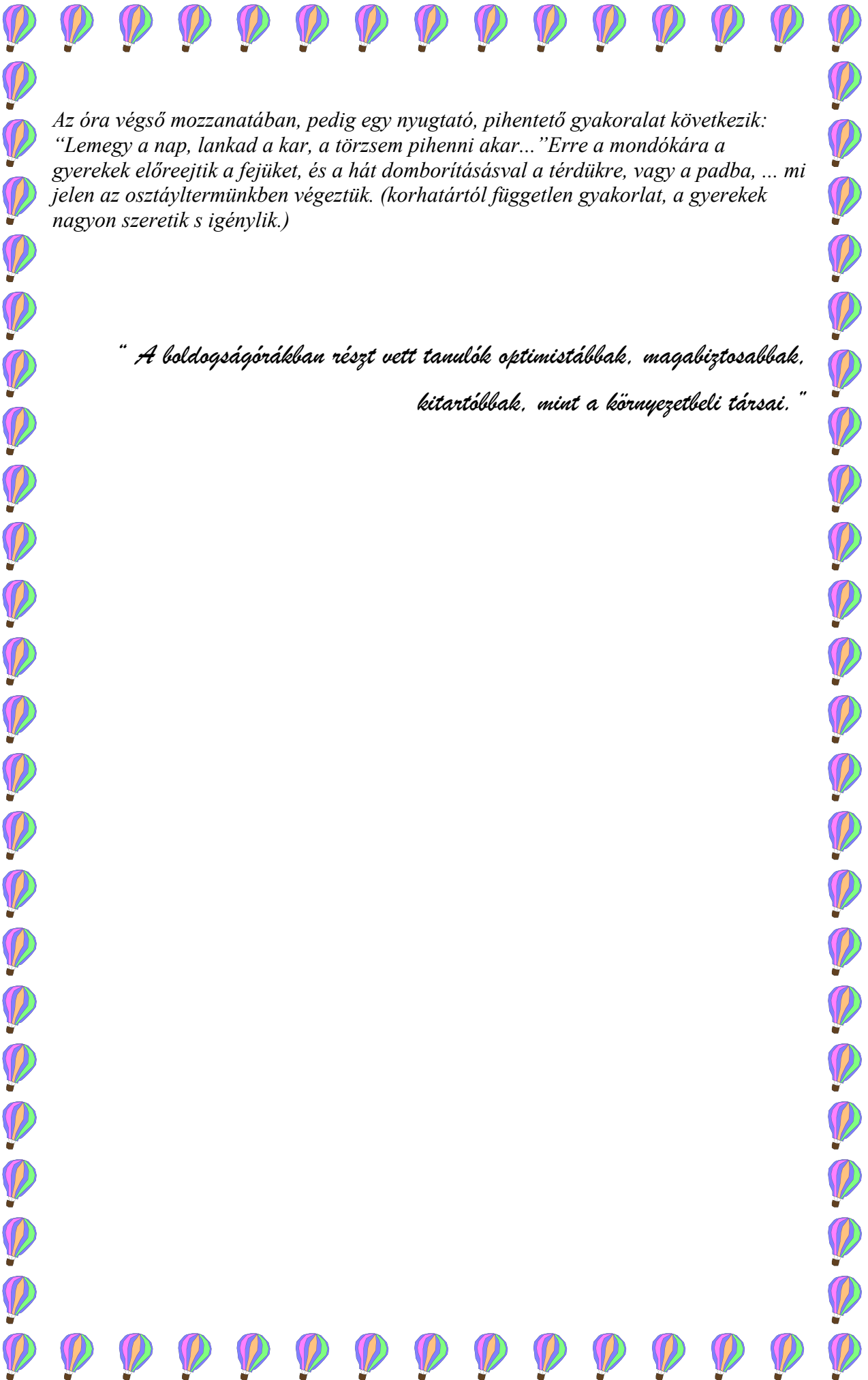
*Itt térünk vissza az óra elején is már megfogalmazott célkitűzéseinkhez, s azok eléréséhez. Tehát fontos, hogy higgyünk a célunk megvalósulásában, hogy vizsgáljunk testi és szellemi egészségünkre, a helyes táplálkozás, az egészséges étrend felállítása után, s azt rendszeresen mozgástervvel kialakítva, akarnunk is kell s tennünk is érte, minden nap. A varázsszó pedig a SIKERÜL, ha mindezt betartod, s következetes vagy.*



Gondozom a testemet, hogy egészséges maradjon.  
Jöhet egy kis mozgá, lezárásképpen.







*Az óra végső mozzanatában, pedig egy nyugtató, pihentető 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 az osztálytermünkben végeztük. (korhatártól független gyakorlat, a gyerekek  
nagyon szeretik s igénylik.)*

*" A boldogságórákban részt vett tanulók optimistábbak, magabiztosabbak,  
kitartóbbak, mint a környezetbeli társai."*