

**Nyírbátori Magyar-Angol Kéttannyelvű Általános Iskola**

4300 Nyírbátor, Zrínyi Ilona u. 48.



**Boldogságóra: óravázlat**

*(2019. szeptember 26. – A hála gyakorlása)*

Készítette: Biróné Czakó Andrea

Könyvtáros neve: Biróné Czakó Andrea

Tantárgy: könyvtárlátogatás, könyvtárhasználat

Osztály: 4. osztály, 8. osztály

Időpont: 2019. szeptember 26.

Az óra témája: **A hála gyakorlása**

Az óra cél és feladatrendszere:

érzelmi intelligenciafejlesztés, gondolkodás fejlesztése, problémakezelés, verbális emlékezet fejlesztése, kreativitás, személyiség fejlesztése, pozitív gondolatok és érzelmek a társak iránt, a világ iránt, a hála gyakorlásának elsajátítása.

Tantárgyi koncentráció:

könyvtárhasználat, magyar nyelv és irodalom, rajz, technika, ének-zene

Felhasznált irodalom:

Boldogságóra tankönyv 6-10 éveseknek / Bagdi Bella, prof dr. Bagdy Emőke Dobrova Zita

Boldogságóra munkafüzet 6-10 éveseknek / Bagdi Bella, prof dr. Bagdy Emőke Dobrova Zita

Boldogságóra tankönyv 10-14 éveseknek / Bagdi Bella, prof dr. Bagdy Emőke Dobrova Zita

Boldogságóra munkafüzet 10-14 éveseknek / Bagdi Bella, prof dr. Bagdy Emőke Dobrova Zita

Bagdi Bella Pozitív gyerek vagyok kártya

A bölcsesség iskolája: 101 történet az emberi bölcsességről és butaságról kicsiknek és nagyoknak / Csanád Béla

Az aranytök: terápiás történetek traumát átélt gyerekeknek / Nancy Davis, Laura Simms, Korbai Hajnal

Világomban minden rendben van CD

#### 4. osztály

<i>Pedagógus tevékenysége</i>	<i>Gyerekek tevékenysége</i>	<i>Módszerek, munkaformák</i>	<i>Eszközök</i>	<i>Célok</i>
<p><b>1. Motiváció, ráhangolás:</b></p> <p>A gyerekek fogadása kártyákkal az ajtóban. Minden belépő kap egy elgondolkodtató rövid idézetet, hogy miért lehet hálás.</p> <p>Nyújtómozgás gyakorlat. ”Mekkora a Nap? Mutassuk! Lépünk bele az arany gömbbe és az óra alatt maradunk is benne!” (térdhajlat és vádli ütögetéssel és csipkedéssel)</p> <p>HÁLA dalunk meghallgatása.</p> <p>Minden gyerek sorban felolvassa a kapott idézetet, és fűz hozzá pár szót.</p> <p><b>2. A téma feldolgozása</b></p> <p>A mediátor (könyvtáros) felolvassa a témával</p>	<p>Míg a helyüket megkeresik, elolvassák az idézetet.</p> <p>Önbizalomerősítő mozgást végeznek.</p> <p>Hallgatják és értelmezik a dalszöveget, aki akar, dúdol, énekel.</p> <p>Egyetértenek az olvasottakkal, vagy éppen felszínre kerülnek a negatív hiedelmeken nyugvó világnézetek.</p>	<p>frontális</p> <p>frontális beszélgetés</p>	<p>Bagdi Bella Pozitív gyerek vagyok kártya</p> <p>Bagdi Bella CD</p>	<p>A nyugodt derűs légkör megteremtése, érzelmi ráhangolódás az órára.</p> <p>A „Beszélgető kör” a nap első tevékenysége. A gyerekeknek a velük megtörtént események megemlítik. Ráhangol az egész napi tevékenységre. Érzelmi intelligencia, szociális készség fejlesztő</p>

<p>kapcsolatos mesét.</p> <p><i>Az egerek és az elefánt (indiai mese)</i></p> <p>Önvizsgálat: mid van. Párban gondolják át a nap folyamán miért hálásak, majd felsorolják egyenként, ki miért hálás.</p> <p>Moderátor feladata, hogy rávilágítson, hogy mennyi mindenért lehetünk hálásak. Indul az Univerzumtól és érkezik a testünk apró sejtjéig.</p> <p>A hála és a boldogság kapcsolata. A hála kizárja a negatív érzéseket. Hála-szemüveg felpróbálása.</p>	<p>Egymásfelé fordulva keresik az élet ajándékait, majd minden pár elmondja, miért hálásak.</p> <p>Elgondolkodnak, elcsodálkoznak, hogy eddig természetesnek vették, ami van, pedig nem az.</p> <p>A köszönöm kimondásával érzik a hálát, ebben az állapotban a rossz dolgok is másnak látszanak.</p>	<p>frontális csoportmunka</p> <p>figyelemfejlesztés</p> <p>frontális beszélgetés</p>	<p>A bölcsesség iskolája / Csanád Béla</p>	<p>Kreatív gondolkodás fejlesztése, fantázia, emlékezet fejlesztése.</p> <p>A hálás állapot boldogít a mindennapokban</p> <p>Gondolkodás, szóbeli kifejezőkészség fejlesztése. Az agy „pozitív” üzemmódban, a szív boldog.</p>
---	---	--	--	--

<p><b>3.</b></p> <p>Egy hála elmondása, ami semlegesít egy negatív érzést /harag, irigység, keserűség, szenvedés/ (vagy kinek vagy hálás és miért? - szerepjáték).</p> <p>Hálafüzér készítése.</p>	<p>Közösen egyszerre egy valamiért hálát adnak.</p> <p>A gyerekek a színes papírszívekbe beleírják, hogy kinek hálásak, majd a szíveket a moderátor felfűzi egy madzagszálla.</p>	<p>Közös munka</p>	<p>rajzeszközök</p>	<p>Kreativitás, finommotorika fejlesztése</p>
<p><b>4. Levezető meditáció</b></p> <p>Meditáció levegővétel technikával: „anyu szeret...”</p>	<p>Ellazulás, befelé tekintés.</p>	<p>egyéni munka</p>	<p>Boldogságóra tankönyv: 6-10 év. / Bagdi Bella prof dr. Bagdy Emőke Dobrova Zita</p>	<p>A meditáció megszünteti a fölösleges lelki okokat, feloldja a boldogtalanság érzését. Harmóniát, kiegyensúlyozottságot, belső békét teremt.</p>
<p><b>5. Értékelés</b></p> <p>Egy hála megfogalmazása, ebből mantra írás. Otthon ismétlés. Vezess hálaplót! Áldás.</p>		<p>egyéni munka</p>		<p>Figyelem, önfegyelm fejlesztése.</p> <p>Új szokás gyakorlása,</p>

Útravaló hálalap. A gyerekek az édesanyáknak szóló köszönöm szívecskével hagyják el a könyvtárat .				kialakítása.
---	--	--	--	--------------

**8. osztály**

<i>Pedagógus tevékenysége</i>	<i>Gyerekek tevékenysége</i>	<i>Módszerek, munkaformák</i>	<i>Eszközök</i>	<i>Célok</i>
<p><b>2. Motiváció, ráhangolás:</b></p> <p>A tanulók fogadása kártyákkal az ajtóban. Minden belépő kap egy elgondolkodtató hosszabb idézetet, hogy miért lehet hálás.</p> <p>Nyújtómozgás gyakorlat. ”Mekkora a Napocska? Mutassuk! Lépünk bele az arany gömbbe és az óra alatt maradjunk is benne!” (térdhajlat és vádli ütögetéssel és csipkedéssel)</p> <p>HÁLA dalunk meghallgatása.</p> <p>Minden diák sorban felolvassa a kapott idézetet, és fűz hozzá pár szót.</p>	<p>Míg a helyüket megkeresik, elolvassák az idézetet.</p> <p>Önbizalomerősítő mozgást végeznek.</p> <p>Hallgatják és értelmezik a dalszöveget, aki akar, dúdol, énekel.</p> <p>Egyetértenek az olvasottakkal, vagy éppen felszínre kerülnek a negatív hiedelmeken nyugvó világnézetek.</p>	<p>frontális</p> <p>frontális beszélgetés</p>	<p>Bagdi Bella kártya</p> <p>Bagdi Bella CD</p>	<p>A nyugodt derűs légkör megteremtése, érzelmi ráhangolódás az órára.</p> <p>A „Beszélgető kör” a nap első tevékenysége. A gyerekeknek a velük megtörtént események megemlítik. Ráhangol az egész napi tevékenységre.</p>

<p><b>2. A téma feldolgozása</b></p> <p>A mediátor (könyvtáros) felolvassa a témával kapcsolatos mesét.</p> <p>Történet: A vak virágai.</p> <p>Tudományos tények, kísérleti eredmények közlése a háláról</p> <p>Önvizsgálat: mid van?</p> <p>Moderátor segít és rávilágít, mennyi mindenért lehetünk hálásak. Indul az Univerzumból és érkezik a testünk apró sejtjéig.</p> <p>A hála és a boldogság kapcsolata. A hála kizárja a negatív érzéseket. Hála-szemüveg felpróbálása.</p>	<p>Egymásfelé fordulva keresik az élet ajándékait, majd minden pár elmondja, miért hálásak.</p> <p>Elgondolkodnak, elcsodálkoznak, hogy eddig természetesnek vették, ami van, pedig nem az.</p> <p>A köszönöm kimondásával érzik a hálát, ebben az állapotban a rossz dolgok is másnak látszanak.</p>	<p>frontális csoportmunka</p> <p>figyelemfejlesztés</p> <p>frontális beszélgetés</p>	<p>A bölcsesség iskolája / Csanád Béla</p>	<p>Érzelmi intelligencia, szociális készség fejlesztő</p> <p>Kreatív gondolkodás fejlesztése, fantázia, emlékezet fejlesztése.</p> <p>A hálás állapot boldogít a mindennapokban</p> <p>Gondolkodás, szóbeli kifejezőkészség fejlesztése. Az agy „pozitív” üzemmódban, a szív boldog.</p>
--	---	--	--	--

<p><b>3.</b></p> <p>Egy hála elmondása, ami semlegesít egy negatív érzést /harag, irigység, keserűség, szenvedés/ (vagy kinek vagy hálás és miért? - szerepjáték).</p> <p>Mondj hálát valamiért az egyik osztálytársadnak. és a írd a hátára ragasztott papírra!</p> <p><b>4. Levezető meditáció</b></p> <p>Meditáció levegővétel technikával: „Mindenem megvan...”</p> <p><b>5. Értékelés</b></p> <p>Olvasmányajánló: <i>Anne otthonra talál / L.M. Montgomery, Cinder és Ella / Kelly Oram, A varázslat/ Rhonda Byrne</i></p>	<p>Közösen egyszerre egy valamiért hálát adnak.</p> <p>A gyerekek a színes papírszívekbe beleírják, hogy kinek hálásak, majd a szíveket a moderátor felfűzi egy madzagszálla.</p> <p>Ellazulás, befelé tekintés.</p>	<p>Közös munka</p> <p>egyéni munka</p>	<p>rajzeszközök</p> <p>Boldogságóra tankönyv: 6-10 év. / Bagdi Bella prof dr. Bagdy Emőke Dobrova Zita</p>	<p>Kreativitás, finommotorika fejlesztése</p> <p>A meditáció megszünteti a fölösleges lelki okokat, feloldja a boldogtalanság érzését. Harmóniát, kiegyensúlyozottságot, belső békét teremt.</p> <p>Figyelem, önfegyelem</p>
---	--	--	--	--



<p>Vezess hálanaplót! Áldás. Útravaló hálalap. A diákok egy-egy ajándékba kapott hálaidézettel és Szeretkuponnal hagyják el a könyvtárat .</p>		egyéni és otthoni munka		<p>fejlesztése. Olvasásra hangolás. Szövegértésfejlesztés.</p> <p>Új szokás gyakorlása, kialakítása.</p>
--	--	-------------------------	--	--