

## Óraterv 1

-középiskola  
-hála  
-bevezető foglalkozás

időtartam (perc)

1. feladat: relaxáció (40. számú): légzésritmus számlálása (5')
2. feladat: „**A hála gazdagság, a panasz szegénység.**”  
A táblán olvasható mondat jelentését beszéljétek meg 3-4 fős csoportokban, majd a csoportok osszák meg egymással gondolataikat.  
(Kezdő foglalkozás lévén a csoportok spontán szerveződhetnek, ami a következő alkalommal már módosul, hogy több emberrel is legyen lehetősége mindenkinek együtt dolgozni, beszélgetni.) (5-5')
3. feladat: **HÁLA** szó látható a tábla közepén. Bárki kijöhet, és köré csoportosítva felírhat egy-egy olyan fogalmat, mely kapcsolódik hozzá. Például: **SZERETET, ÖNBECSÜLÉS, ELISMERÉS...** (5')

**Az utóbbi két feladathoz használható a tankönyv 14-16. oldalának elmélete.**

4. feladat: A 15. oldalon látható híres emberek közül egynek a képét kártya formájában kihúzza a csoport. Tisztázzuk, kiket láthatunk, majd internetes kutatás következik csoportszinten, melynek célja röviden összegyűjteni, hogy az illető személy életében hogyan játszott szerepet a hála. Ezt rövid prezentáció formájában előadják egymásnak a csoportok.  
( Okostelefon, projektor, laptop szükséges) (15')
5. feladat: Közösén meghallgatjuk/elénekeljük Bagdi Bella „Jól érzem magam..” című dalát. (3')

**Házi feladat:** Készítsetek „hálakupont” tetszőleges személynek a következő szövegsablon (ezt kinyomtatva megkapják a tanulók) felhasználásával:

„Kedves.....!

Köszönöm, hogy.....

Hálám jeléül szeretném felajánlani, hogy....

Szeretettel:.....”

A hálakupont a nagyobb hatás kedvéért tetszés szerint díszíthető, dekorálható...

Folytatás: A következő alkalommal mindenki elmesélheti, hogy működött a kupon átadása, sikerült-e betartani, végrehajtani a felajánlást, illetve a címzett hogyan fogadta mindezt.

## ÓRATERV 2

-középiskola

-hála

-folytatás

időtartam (perc)

1. feladat: rövid relaxáció a 29. számú „Közös légzés” gyakorlattal. (5')
2. feladat: Az előző alkalommal házi feladatként kapott „hálakupón”-akció élményeinek megosztása közösen (15')
3. feladat: A múltkoritól eltérő csoportokat alkotunk (pl.számok osztásával), majd a diákok elolvassák a tankönyv 20. oldalán kezdődő történetet (Elizabeth Silence: A tanító tanítása). Az egyik csoport Éva néni, a másik Peti szemszögéből értelmezze a történetet: Hibáztak-e ? Ha igen, miben? Mit kaptak a másiktól? Miért hálásak ezért? (18')
4. feladat: Varázsfát kezdünk készíteni a tankönyv 23. oldalán található 2. feladat alapján. (Eszközök: karton, festék). A következő héten igyekezzenek minél több hálamondatot rátűzni az iskolával, tanulással, osztállyal kapcsolatban. (7')

## Óraterv 3

-középiskola  
-apró örömök  
élvezete  
-bevezető óra

időtartam (perc)

1. feladat: Páros relaxáció a „mozogj a tükrömben” 46. számú feladat segítségével. (5')
2. feladat: „**Eső esik. Fölszárad.  
Nap süt. Ló nyerít.  
Nézd a világ apró  
rezduléseit.**”  
A táblán olvasható Radnóti-idézet értelmezése után közösen elolvassuk Dr. Sonja Lyubomirsky tanulmányának részletét, melyben az apró örömök fontosságáról ír (tankönyv 130. oldal). Ezután próbálunk minél több apró örömforrást felfedezni a környezetünkben. (10')
3. feladat: A csoportvezető kiosztja „Az élet legjobb apró örömei”-nek listáját (tankönyv 132-133. oldal), majd mindenki bejelöli a számára listavezető 10 állítást. Összevetjük véleményünket a brit közvélemény-kutatás eredményével, és megalkotjuk a csoport rangsorát. ( A táblán számoljuk az egyes állításokra leadott szavazatokat.) (13')
4. feladat: Közösen meghallgatjuk/énekeljük/ telefonra letöltjük Bagdi Bella „Imádok élni” című dalát. (5')
5. feladat: Egy kis elméleti háttér a pozitív pszichológia képviselőinek (Martin Seligman, Csíkszentmihályi Mihály) gondolatai alapján. (Tankönyv 136. oldal) (5')
6. feladat: 3-4 fős csoportokat alkotunk. A tankönyv 137. oldalán található kérdések segítségével mindenki állítsa össze az őt boldogító tevékenységek listáját, majd ezeket a csoport tagjai beszéljék is meg egymással. Kis papírdarabokra átírva ezekből golyókat formálnak, majd összegyűjtik. A közös „örömforrás-tárból” mindenki húz hetet, majd a következő hét során kipróbál egy-egy tevékenységet. A következő órán megbeszéljük élményeinket. (7')

## Óraterv 4

- középiskola
- jó cselekedetek
- bevezető óra

időtartam (perc)

1. feladat: rövid relaxáció a 41. számú „Fény vezetése” gyakorlattal (5')
2. feladat: Elvégezzük a „Mennyire vagy segítőkész másokkal?” tesztet a tankönyv 75. oldalán. Mindenki értékeli válaszait, majd 3-4 fős csoportokban megosztják egymással ezzel kapcsolatos érzéseiket, gondolataikat. Valamint megbeszélik, hogy szerintük miért leszünk boldogabbak attól, hogy másoknak segítünk. Táblára a Tolsztoj-idézet kerül:

A jólelkűség megszépíti  
az életet, feloldja az  
ellentmondásokat, világossá teszi  
a zavarost;  
a nehezét könnyűvé, a szomorúságot  
örömtelivé változtatja.”

(15')

3. feladat: Elméleti háttér megbeszélése a csoportvezető irányításával a tankönyv 71. oldala alapján. Az *altruizmus* fogalmának bevezetése. (5')
4. feladat: Milyen jókat tehetünk egymással? Kiscsoportos megbeszélés, melynek végső konzekvenciája az legyen, hogy a jó cselekedetnek nem kell nagyszabásúnak vagy bonyolultnak lenni, és mindig ott tegyünk jót, ahol éppen vagyunk.
5. feladat: Megnézzük és közösen megbeszéljük a TK. 74. oldalán belinkelt videót. (10)
6. feladat: Mindenki válasz néhány jó cselekedetet a TK. 84. oldalának mellékletéből. Ezeket a következő hét során igyekszik megvalósítani. Tisztázzuk, hogy ne vállaljuk túl magunkat, és az ígéretet illik betartani. A következő foglalkozás elején megbeszéljük majd, hogyan sikerült az akció. Közben hallgatjuk Bagdi Bella „Adj egy álmot ajándékba” című dalát.

(10')

