

BOLDOGSÁGÓRÁK

1. Boldogságóra

Témakör: Célok kitűzése és elérése

Helyszín: Osztályterem

Létszám: 30 fő (középiskolai diákok, bármely évfolyam)

Időtartam: 1 tanóra – 45 perc

1. Bevezetés – relaxációs gyakorlat (Időtartam:

5 perc)

Az én hangom vagy *Együtt az Á, O, U hangokban* (Boldogságóra 10-14 éveseknek), diákok és a tanár is áll.

2. Fő szakasz

-bevezető kérdések (Boldogságóra 14-20 éveseknek -a továbbiakban TK -

92.o) A tanár véletlenszerűen kérdezi a diákokat. (Időtartam: 5 perc)

Mit szerettél nagyon csinálni kisgyerekkorodban?

Mire vágytál?

.....

- 5*6 fős csoportokba rendeződnek a diákok és mivel mindegyik diák tanul angolul és a zenét pedig amúgy is szeretik, következik Fools Garden:

Lemontree című száma projektorral kivetítve. A tanár irányítja a hallgatást, kérdéseket tesz fel mielőtt elindítaná a zenét.

Mit csinál a főszereplő vasárnap délután és más napokon? Kit vagy mit

hiányol az életéből? Vannak céljai vagy vágyai? Mit jelképezhet a

„lemontree”? Hogyan értelmeznéd a „heavy cloud inside my head” sort?

A diákok meghallgatják a dalt és kis csoportokban megbeszélik a válaszokat majd közösen is. (Tanár segít: az angol nyelvben lemon-nak is hívják például azt a dolgot, ami kiábrándítóan rossz minőségű. A citromfa sok asszociációra adhat okot pl: sok citrom a fán azt is jelentheti, hogy csak negatív és rossz dolgok történnek a főhőssel, de lehet pozitív szimbólum, hiszen Angliában nem terem citrom. Ez számomra jelentheti az újdonság, a megújulás, a célok megtalálása iránti vágyat is. A feladat konklúziójaként megállapítjuk, hogy a tartós boldogság elérésének egyik legfontosabb stratégiája egy értelmes

életcél kitűzése és elérése. (TK 90.o)

(Időtartam: 15 perc)

- TK 93. oldal Tanár kérdezi: *Mik a meghatározó céljaid az életed következő területein? Erre az évre koncentrálj!*

A diákok csoportokban dolgoznak és felhasználják a TK 93. oldalán található táblázatot a megjelölt témakörökkel. Minden témakörhöz próbál a csoport legalább 3-at írni.

(Időtartam: 5 perc)

- Nem beszélnek meg közösen a megoldásaikat a diákok, hanem következő lépésként a 6 területből minden csoport 1 területen dolgozik tovább – Mindegyik csoport választ 1 témát, azt másik már nem választhatja) A diákoknak a következő kérdésekre kell választ adniuk:

Miért lesz jó, ha elértek ezt a célt?

Mennyi idő kell ehhez egy éven belül?

Milyen akadályok merülhetnek fel?

Milyen belső és külső erők kellene a cél megvalósításához?

Milyen jutalmazást várhattok a cél megvalósulásával?

A feladathoz felhasználhatják a Boldogító erősségek kártyákat a Célok vonala játék lejátszásával. Akár egy Mindmap ábrát is készíthetnek egy nagyobb lapra filccel. Minden csoport bemutatja a saját célját a többieknek. A többiek tanácsokat is adhatnak.

(Időtartam: 13 perc)

3. Az osztályközösség építése szempontjából nagyon jó feladatnak tartom az „osztálycél – visionboard” feladatot. (TK 102.o) Házi feladatként a diákok ehhez gyűjthetnének újságképeket, fotókat, tárgyakat. Ezen a visionboard-on helyet kaphatna a májusi osztálykirándulás terve, de akár napi teendők is.

(Időtartam: 2 perc- a feladat ismertetése)

2. Boldogságóra

Témakör: Társas kapcsolatok gyakorlása (Legyenek barátaim)

Helyszín: Osztályterem vagy csoportterem

Létszám: 12 fő (ez nálunk az átlagos létszám a nyelvi órákon. Ezt az órát

kifejezetten a tanév első hetében gondolnám lebonyolítani, hiszen a cél az ismerkedés és a hatékony páros illetve csoportos munka a nyelvi órákon akár hetedik vagy kilencedik évfolyamon.)

1. Bevezetés: Relaxációs gyakorlat feszültségoldásra

Villámrelaxáció, Az izom feszülésének és ellazulásának tudatosítása

(Boldogságóra 10-14 éveseknek)

(Időtartam: 5 perc)

2. Gyors ismerkedés céljából méregetős feladat következne. A diákok két 6 fős csapatot alkotnak és 1-1 perc alatt három feladatot hajtanak végre. Ezekben a feladatokban szükségük van kommunikációra, kooperációra és a csoporton belül a hatékonyság és versenyhelyzet miatt (pontot kap a győztes csapat) miatt vezért is választanak. Az első feladatban álljanak magassági sorrendbe, majd talpméret és végül tenyérméret alapján álljanak sorba. Fontosnak tartom itt megjegyezni az érintés erejét is, mint csoportkohéziós erőt. (Időtartam: 5perc)

3.Fő szakasz

- 3*4 fős csoportban dolgoznak a diákok, tetszőlegesen alakítják ki maguk között.

A tanár kérdése: *Mit gondoltok miért fontosak kapcsolataink a boldogság szempontjából? Foglald össze egy mondatban!*(TK 57.o)

A csapatok két perc elteltével felolvassák a válaszaikat és a többiek hozzászólhatnak az elhangzottakhoz. Zárásként felolvassa egyik diák a TK 57.oldalon lévő részletet Dr. Sonja Lyubomirsky tanulmányából és ezt is megbeszélik közösen. (Időtartam: 5 perc)

- TK 58. oldalon a kérdés: *Nehéz élethelyzetben mennyire számíthatsz az alábbi személyek segítségére?* A diákok kis csoportokban megvitatják a felsorolt személyeket és példákat, helyzeteket a múltból is megemlítenek lehetőség szerint. (Időtartam: 5 perc)

- A következő tevékenységben a társas kapcsolatok és a közösségi kapcsolatok ápolásáról lesz szó. A diákok gyűjtsenek össze számos lehetséges módot a kapcsolattartásra és ezt külön lapokra is leírhatják. Ebből akár egy tablót, vagy Barátság fát is készíthetnek jó tanácsokkal a leveleken pl: *Minden nap öleld meg a legjobb barátaitad!, Hetente legalább egyszer hívd fel a nagyszüleidet!* (Időtartam:10 perc) A két csoport együtt is dolgozhat.

- *Hallottál már a Free Hugs elnevezésű világméretű mozgalomról?* (TK 65.o) A diákok és a tanár együtt megnézik a videót majd közösen megbeszélik a látottakat és a végén akinek kedve tartja ölelje meg legalább egy társát a csoportban. Az egyik diák felolvassa a gyakori ölelés jótékony hatásait a TK 65. oldalán.

(Időtartam: 10 perc)

- A nagylelkű gesztusok fontosságáról szól a következő feladat. *A nagylelkű gesztusok erősítik a barátságot, sőt a tanulmányok szerint mások támogatása nagyobb boldogságot okoz, mint amikor mi kapunk támogatást.* (TK 64. oldal) A diákok két csoportban dolgoznak és elkészítik a „Nagylelkűség befőttet”. Ebbe a befőttbe helyezik el azokat a kis cetliket, amelyre pénzbe nem kerülő nagylelkű gesztusokat írnak. A születésnaposok ebből húzhatnak pl: *Ma kölcsönkérheted valaki legjobb tollát. Ma a menzán a sorban előreengedünk. Ma kapsz az osztályfőnöktől egy ölelést. Ma a sulirádióban is felköszöntünk egy jó dallal.*

4. Ha kevés a maradék 5 perc a tanórából, akkor otthon házi feladatként gyűjthetnek még további nagylelkű gesztusokat, ingyenes apró örömeket.

3. Boldogságóra

Témakör: A jó cselekedetek gyakorlása (Boldogító jócselekedetek)

Az órát összekötném a tanévben áprilisban szokásosan megtartandó fenntarthatósági témahéttel)

Helyszín: osztályterem

Létszám: 30 fő (középiskolások, bármely évfolyam)

1. Bevezetés – Relaxáció *Égig érő fa vagyok, megnövök, mint a nagyok.*

(Boldogságóra 10-14 éveseknek) A diákok állva nyújtózkodnak majd leengedik a karjukat.

Miért fontosak a fák az ember életében? Mi történne, ha kiírtanák az esőerdőket? Ültettél már egy fát? A gyakorlat után a fák fontosságáról beszélgetnek közösen. (Időtartam: 5 perc)

2. Fő szakasz

- *A Fenntarthatósági témahéten a Föld napját is megünnepeljük, meghallgatjuk ezért Bagdi Bella Gyújts egy gyertyát a Földért című dalát. A tanár lejátssza a dalt és 6 fős csoportokban megbeszélik a diákok a következő*

kérdéseket:

Mit jelent számodra a Föld? Te is megünnepled a Föld napját? Mit teszel a lakóhelyedért, mit teszel a környezet védelméért? Próbáljatok meg összedni néhány mindennapokban alkalmazható egyszerű környezetvédelmi tanácsot pl: ne szemetelj, ne használj műanyag zacskót stb.! Készítsetek egy plakátot, amelyet kiteszünk az iskolában! (Időtartam: 15 perc, eszközök: A3-as kartonpapír, színes filcek)

- Szituációs feladat – *Képzeljétek el, hogy egy hasonló korú fiatal a szemed láttára eldobja a kiürült energiatálas palackját a sétáló utcán. Mit tennétek ebben az esetben? Tennétek-e valamit ebben az esetben? Egy papírlapon írjátok le a lehetséges lépéseket (legalább 3-at) abban az esetben, ha közbeléptek és akkor is ha nem szóltok az illetőnek. Két példaszituációt közösen előadunk.*

(Időtartam: 10 perc) A diákok ebben a szituációban megélhetik a meggyőzést és a visszautasítást.

- A Boldogító erősségek kártyákból minden csoport választ 5 kártyát és kitalálja, hogy hogyan tudná felhasználni azokat a környezetvédelemben. PL: *Humor, játékosság* – Óvodás csoportban játékos feladattal lehetne segíteni a gyerekeket a kihelyezett szelektív kukák helyes használatára. *Hálaérzet* – matricával fejezzük ki a hálánkat és elismerésünket, ha az ovis például a használt zsebkendőjét beledobja a megfelelő kukába, szemetet felszed az udvaron vagy az iskolás újrahasznosított papírból készült füzetet használ stb. (Időtartam: 10 perc)

3. Az óra utolsó feladatára kevés az 5 perc, de az előkészületekre talán elég. Ez a „28 napos jó cselekedet lista” elkészítése, csoportokban. Ezen a listán a diákok megtervezik, hogy ki mit tesz 28 nap alatt a környezetvédelemért. Egy tevékenységet többször és többen is végezhetnek. A lista tervezésébe belekezdenek a diákok és felosztják a feladatokat. Jó ötletnek tartom, hogy fotókat is készítsenek a diákok magukról a jó cselekedeteket dokumentálva. A közös élmények, a jóért való küzdelem összekovácsolja a csoportokat és persze az osztályközösséget. Biztos vagyok abban, hogy ezek a fotók igazi ékességei lesznek egy sívár osztályteremnek.

