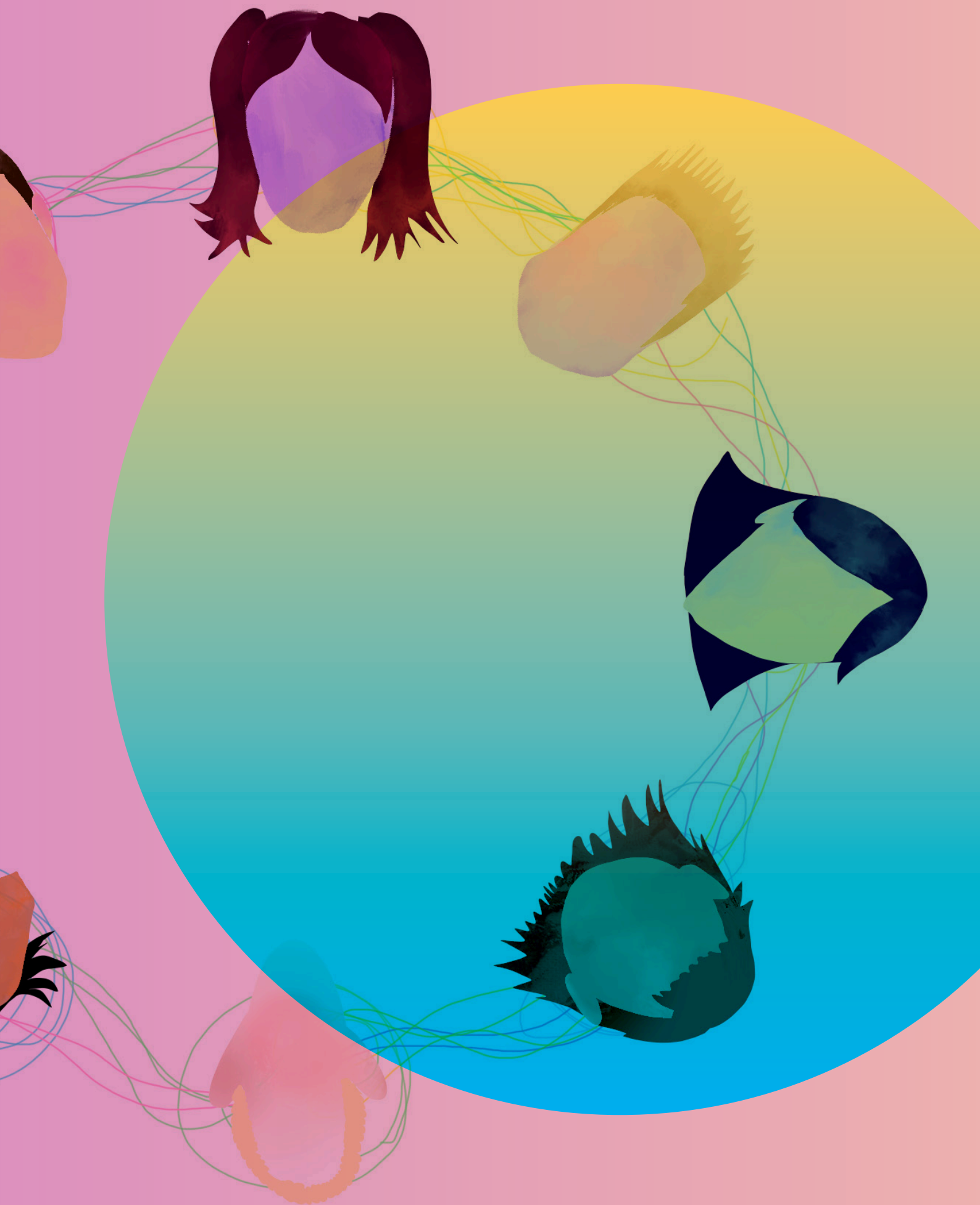




MINISTERSTVO
ŠKOLSTVA, VÝSKUMU,
VÝVOJA A MLÁDEŽE
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

KÉZIKÖNYV A REGGELI KÖRÖKHÖZ





BEVEZETÉS

Bevezetés	4
Milyen pluszt adhatnak a reggeli beszélgető körök az osztály számára?	4
A reggeli körökkel és a kézikönyvvel való munka gyakorlati alapelvei	4
Reggeli körök az alsó tagozat számára	11
Tanév eleji reggeli körök	12
Nyugtató reggeli körök	19
Energetizáló reggeli körök	26
Reziliencianövelő reggeli körök	36
Kapcsolatépítő reggeli körök	44
Reggeli körök az érzelmekkel való munkához	56
A kommunikációs készségek és az aktív hallgatás fejlesztésére szolgáló reggeli körök	63
Reggeli körök a felső tagozat számára	70
Tanév eleji reggeli körök	71
Nyugtató reggeli körök	74
Energetizáló reggeli körök	81
Reziliencianövelő reggeli körök	88
Kapcsolatépítő reggeli körök	97
Reggeli körök az érzelmekkel való munkához	105
A kommunikációs készségek és az aktív hallgatás fejlesztésére szolgáló reggeli körök	111

BEVEZETÉS

Milyen pluszt adhatnak a reggeli beszélgető körök az osztály számára?

A reggeli beszélgető körök egyszerűen és hatékonyan képesek javítani az osztályközösségen belüli kapcsolatokat vagy a tanórai koncentráció minőségét. Elősegíthetik a jó közérzet, a biztonságos és gondoskodó környezet megteremtését az iskolában, és a tevékenységtől függően olyan készségeket fejleszthetnek a gyermekekben, amelyek hatással vannak a negatív szociális jelenségek visszaszorítására.

Egyre több tudományos bizonyíték utal arra, hogy az emberek enyhe izgatottság állapotában képesek a leghatékonyabban tanulni és új információkat befogadni. Más szóval, szükségünk van az energiára és a motivációra, de ha az izgatottság stresszbe és feszültségbe fordul, akkor a képességeink romlani kezdenek. A gyerekeknek és a tizenéveseknek több támogatásra van szükségük ahhoz, hogy a megfelelő szintű izgalmi állapotba kerüljenek, illetve abban maradjanak. Ezért számukra nagyon fontos:

- a csoporton belül az elfogadás és a bizalom légkörének megteremtése;
- minőségi kapcsolatok ápolása a kortársakkal és a felnőttekkel;
- az önmegnyugtató és magatartáskezelési készségeik támogatása;
- a mozgás és az érzékszervi stimuláció beépítése a napi tevékenységekbe;
- a humor és a nevetés bevitele az osztályterembe.

Azok a tanulók, akik jól érzik magukat az iskolai környezetben, részt vesznek a közös rituálékban, apró sikereket érnek el, bátorítást és támogatást kapnak a kihívást jelentő pillanatokban, nemcsak szociális-érzelmi készségeiket fejlesztik, hanem a tanulásban is sikeresebbek lesznek.

A reggeli körök az osztályfőnök és a tanulók közötti rendszeres, rövid (általában 15 perces vagy 10-20 perces) találkozó, amelyek pont ezeknek a fontos pillanatoknak a megteremtésére nyújtanak lehetőséget.

A reggeli körökkel és a kézikönyvvel való munka gyakorlati alapelvei

Mielőtt hozzáfognánk a kézikönyv tartalmának feldolgozásához, fontos, hogy megismerkedjünk néhány olyan alappelvvel és szabállyal, amelyek növelik a reggeli körök hatékonyságát és a tanulókra kifejtett hatását.

A kézikönyv szerkezete és célkorcsoportjai

A kézikönyv hét szerkezeti egységre – kategóriára – bontva kínál vázlatokat a reggeli körökhöz:

- Tanév eleji reggeli körök
- Nyugtató reggeli körök
- Energetizáló reggeli körök
- Reziliencianövelő reggeli körök
- Kapcsolatépítő reggeli körök
- Reggeli körök az érzelmekkel való munkához
- A kommunikációs készségek és az aktív hallgatás fejlesztésére szolgáló reggeli körök



A kézikönyvben szereplő tevékenységek életkori alkalmasság szerint alsó és felső tagozatosok számára alkalmas tevékenységekre osztódnak. A tanítók és tanárok azonban mindkét részben találhatnak inspirációt, függetlenül az adott korcsoporttól. Attól függően, hogy mennyire ismerjük a ránk bízott osztályt, választhatunk komolyabb feladatokat, vagy éppen ellenkezőleg, a fiatalabbaknak szánt könnyedebb, szórakoztató tevékenységekből meríthetünk.

A tanév eleji reggeli körök tevékenységei a tanulók közötti kapcsolatok megismerését és kialakítását célozzák. A tanévet célszerű olyan tevékenységekkel kezdeni, amelyek hozzájárulnak a fiúk és a lányok közötti kölcsönös megértéshez és kapcsolatokhoz.

Ezt követően, a tanév során a tanulók aktuális igényeinek megfelelően választhatunk tevékenységeket az egyes kategóriák közül.

Az egyes tevékenységek az év során ismétlődhetnek – a reggeli körök rendszeressége növeli azok hatékonyságát. Bevált módszer, hogy minden reggel, vagy hetente 3–4 alkalommal tartunk reggeli kört. Ezt a gyakoriságot az iskola

lehetőségeitől függően módosíthatjuk.

A kézikönyvben szereplő tevékenységek megvalósításával Ön is hozzájárulhat az új nemzeti tanterv „ember és társadalom” nevelési területre vonatkozó célkitűzéseinek teljesítéséhez, nevezetesen:

- Az 1–3. évfolyam számára kidolgozott ciklusban – felismerni önmagunk és mások egyediségét és értékét; előzékeny és megfelelő módon kommunikálni a környezetünkben élő emberekkel; felismerni az erkölcsi értéket mások és saját cselekedeteinkben; megérteni a szabályok, jogok és felelősségek jelentését és jelentőségét saját életünkben és másokkal való kapcsolatainkban; részt venni hasznos tevékenységekben az osztály és az iskola szintjén.
- A 4–5. évfolyam számára kidolgozott ciklusban – önmagunk egyediségének fejlesztése, identitásunk és társadalmi szerepeink alapvető összetevőinek megnevezése, másokhoz való tiszteletteljes hozzáállás alkalmazása; konstruktív kommunikáció, amely tiszteletben tartja az osztálytársak összetartozását és együttműködését; jellemvonásaink

megismerése és értékelése saját világunkon belül és a többiekhez való kapcsolódás viszonylatában; a szabályok és kötelességek mibenlétének és jelentőségének megértése, valamint a közösség tagjaként a jogok gyakorlása.

- A 6–9. évfolyam számára kidolgozott ciklusban – identitásunk személyes, társadalmi és kulturális aspektusainak felismerése, a közvetlen és tágabb környezetünkben élő emberek és csoportok különbözőségét jellemző pozitív elemek tiszteletben tartása; mások szempontjait figyelembe vevő, személyes kapcsolatok elmélyítését célzó konstruktív kommunikáció; a jó cselekedetekre irányuló belső motiváció erősítése; a szabályok és kötelességek jelentésének és jelentőségének megértése, jogaink gyakorlása egy demokratikus társadalom tagjaként; részvétel különböző szintű hasznos tevékenységekben.

A reggeli körök alapelvei és szabályai

Ahhoz, hogy a reggeli körök a tanulók támogatása és fejlesztése szempontjából valóban betölthessék funkciójukat, be kell tartanunk néhány alapelvet [az Inkluzentrum központ - **Ranné kruhy vo vyučovaní** (Reggeli beszélgető körök az osztályteremben) című dokumentuma alapján]:

- **Biztonság** – ezt az ismétlődések, a helyzetek és a reakcióink kiszámíthatósága, valamint az érthetőség alkalmazásával hozzuk létre. A tanulóknak érteniük kell, miért vezetjük be a reggeli köröket, milyen szabályok vonatkoznak rájuk, és mit várunk el az osztálytól. A gondos felépítést és a szabályok hosszú távú, következetes betartását követően lazíthatunk a reggeli körök struktúráján, és a tanulók is nagyobb beleszólást kaphatnak.
- **Egyszerre csak egy beszél** – ez a kommunikációs szabály lehetővé teszi a reggeli beszélgetés során, hogy mindenkit meghallgassunk. Kezdetben ezt a szabályt úgy lehet megerősíteni, hogy a tanulók egy

adott tárgyat adnak egymás kezébe, és csak az beszélhet, aki azt aktuálisan tartja.

- **A felemelt kéz szabálya** – természetes, hogy a reggeli beszélgetés során néha a kelleténél nagyobb lesz a nyüzsgés. Ha a csoport elcsendesítésére van szükség, a tanár vagy bármelyik tanuló kézfeltartással kérheti a csendet és a figyelmet. A csoport ilyen módon való elcsendesítésének készsége szintén gyakorlást igényel, és fokozatosan javul majd.
- **Nem kommentálom** – azért, hogy a tanulók ne féljenek megnyilvánulni, fontos, hogy a csoport minden tagjának véleményét következetesen tiszteletben tartsuk. Egyetérteni nem kötelező, de mindenképpen meghallgatjuk egymást.
- **A hallgatáshoz való jog** – a csoporton belüli biztonságérzet megtapasztalásához hozzátartozik annak lehetősége, hogy valamely kérdés vagy téma kapcsán valaki ne képviselje véleményét. Nem kell, hogy értsük az ilyen inaktivitás mögött álló okokat, és azokat sem mi, sem a többi tanuló nem fejtegeti.
- **Magamról beszélek** – arra bátorítjuk a tanulókat, hogy beszéljenek a saját nevükben, fejtssék ki tapasztalataikat és gondolataikat. Egyes szám első személyben nyilatkozunk, és mindenki a saját nevében beszél arról, hogy az adott helyzet vagy beszélgetés hogyan érinti őt, hogyan érzi magát benne.
- **Részvétel** – ha azt szeretnénk, hogy az osztály tiszteletben tartsa a reggeli kör szabályait, mindenkit bevonunk azok kialakításába. A tanárok által javasolt szabályok mellett a tanulók az év során saját szabályokat is javasolhatnak. Ezeknek köszönhetően kezelhetőek lesznek azok a helyzetek és körülmények, amelyek ismételten felmerülnek és zavarják a csoporton belüli harmóniát.

A reggeli körök megszervezése előtt fontos a szabályok lefektetése, hogy a beszélgetések során biztosítva legyen a kellemes légkör és a kiszámíthatóság. Ezek a szabályok segítenek biztonságos környezetet teremteni, ahol mindenki jól és megbecsülve érzi magát. A szabályok

kialakításakor célszerű a reggeli körök fent említett alapelveit alkalmazni.

Mindegyik pontról beszélgetést kezdeményezhetünk a tanulókkal, megkérdezhetjük őket, mit gondolnak az adott szabályról, egyetértenek-e vele. A tanulók ezután javasolhatnak bármilyen más, általuk fontosnak tartott szabályt. De csinálhatjuk fordítva is: a tanulók elsőként javasolnak szabályokat, majd közösen kiegészítjük a reggeli körök alapelveiből azokat a pontokat, amelyeket a tanulók nem említettek.

A reggeli körök elindításakor fontos meglátni, hogy a szabályok tiszteletben tartása és elfogadása egy olyan folyamat, amely a tanulók számára különböző ideig, néhány napig vagy akár hétig is eltarthat. Ha úgy érezzük, hogy hosszabb idő elteltével a szabályok betartása még mindig kihívást jelent (figyelembe véve az osztály sajátosságait), célszerű az érdeklődő tanulókkal nyugodt beszélgetést kezdeményezni arról, hogy miért is jelent nehézséget az adott szabályok betartása, és hogy szükség van-e bármilyen szabály újragondolására, kiegészítésére vagy eltörlésére, illetve a megfelelő következmények meghatározására. Ha szükséges, az iskola támogató csoportjától is kérünk segítséget.

Az osztály kialakítása

A beszélgetések hatékonysága szempontjából fontos, hogy már az elején átgondoljuk, hogyan

készítsük elő a reggeli körök számára a közös teret. A reggeli körök klasszikus formátuma szerint a tanulók körben ülnek a földön, de ez a módszer a helyszűke vagy a tanulók száma miatt egyes osztálytermekben nem biztos, hogy megvalósítható.

Ezért a reggeli körök megszervezése előtt célszerű megbeszélni az osztállyal, hogy az asztalok és/vagy székek milyen elrendezését válasszuk. Ha a földön való ülés nem lehetséges, akkor olyan kialakítást hozunk létre, amely megtöri a sorokba rendezett padokban való ülésrendet, ösztönzi a közös beszélgetést, és a lehető legnagyobb mértékben tiszteletben tartja az egyenlőség és a közösségépítés alapelveit. Ilyen lehet például a székek körbe vagy félkörbe való rendezése, vagy a székpárnákon való ülés.

A reggeli körre való előkészületekből célszerű egy közös rituálét kialakítani, amelyet a tanulók még a beszélgetés előtt végeznek el. Ezáltal már a reggeli kör kezdetétől az adott tevékenységnek szentelhetjük magunkat.

A reggeli kör előtt

EMég mielőtt belépnénk az osztályterembe, hasznos, ha megállunk egy pillanatra, és tudatosítjuk magunkban saját érzelmeinket és szükségleteinket. Szükségleteink figyelembe vétele nemcsak abban segít, hogy a gyerekekkel való munka során megőrizzük saját mentális

Hogy vagyok most? Hogy érzem magam? Mivel megyek be az osztályba?



Ha minden rendben van, jól érzem magam, és igényeim ki vannak elégítve:

- Belépek az osztályterembe, és elindítom a reggeli kört.

Ha nem érzem magam optimálisan, akkor a következő lehetőségek egyikét választom:

- Mielőtt bemegyek az órára, gondoskodom a szükségleteimről (tea, kávé, étel...).

- Megpróbálom csökkenteni kellemetlen érzéseim intenzitását (mély ki- és belégzések, gyors kilégzések a feszültség feloldása érdekében, a Nyugtató reggeli körök fejezetben leírt gyakorlatok alkalmazása...).
- Ha a negatív érzelmek túl erősek, és az adott pillanatban az intenzitásuk nem szabályozható, akkor az aznapi kört egy másik napra ütemezem át.

egészségünket és jólétünket, hanem azt is lehetővé teszi, hogy ráhangolódjunk a tanulókra, átéljük élményeiket, és hatékonyan reagáljunk a reggeli kör során felmerülő kihívásokra. Mielőtt tehát belépnénk az osztályterembe, legalább vegyünk egy mély lélegzetet, és tegyük fel az alábbi kérdéseket magunknak:

Bevezető rituálé

A reggeli kör bevezetőjeként kialakíthatunk egy rituálét vagy üdvözlési módot, amely a kiszámíthatóságot és az ezzel járó biztonságérzetet erősíti a tanulók számára. A rituálé különböző formákat ölthet:

- a tanulók által választott rövid üdvözlés (pl. egy közös kiáltás vagy rigmus, összeölelkezés, kézfogás, egymásra mosolygás...);
- egy rövid tevékenység a tanulók érzelmi állapotának feltárására és arra, hogy mit hoztak magukkal a reggeli körre (pl. az ujjakkal 1-től 5-ig mutatott számokkal jelzik, hogyan érzik ma magukat, vagy használhatják

a hüvelykujjukat: hüvelykujj felfelé = nagyszerűen, oldalra = nem tudom, lefelé = rosszul; esetleg képkártyák, színek stb. segítségével);

- rövid légző- vagy mindfulness-gyakorlat (pl. a Nyugtató reggeli körök fejezetben leírt gyakorlatok valamelyike).

A tanító/tanár bevonása

Ha azt az adott tevékenység jellege megengedi, helyénvaló, hogy tanítóként mi is részt vegyünk a tevékenységben vagy arra való reflektálásban. A tanító/tanár bevonása a reggeli körök tevékenységeibe és a reflexióba segít megerősíteni a tanulókkal való kapcsolatokat és megteremteni a bizalom és a nyitottság légkörét. Ezzel nyilvánvalóvá tesszük a tanulók számára, hogy mi is a közösség részei vagyunk, és tiszteletben tartjuk a csoport szabályait és értékeit. Aktív részvételünk a kívánt viselkedésformák és az aktív odafigyelés modellezésére is ösztönöz.

A reflexió fontossága

A reflexió a reggeli körök elengedhetetlen, szerves része. A tulajdonképpeni tevékenységek gyakran szórakoztatók, informatívak és önmagukban is hasznosak, de az azokra való reflektálás nagyban hozzájárul ahhoz, hogy elérjük a tevékenységekhez kapcsolódó célokat. A tevékenységből szerzett élmények ugyanis megerősítést igényelnek – el kell azokat helyezni az eddigi tapasztalataink között, kapcsolatba kell hozzuk azzal, amit már ismerünk, ugyanakkor tudatában kell lennünk, mi az, ami új számunkra, és mi az, amire emlékezni szeretnénk. A reflexió tehát segít a tanulóknak abban, hogy felismerjék, mely téma, ismeret vagy készség lehet hasznos számukra a jövőben, hogy tudatosan visszatérhessenek hozzá.

A szabályok betartásához hasonlóan fontos felismerni, hogy a reflexió olyan készség, amelyet a tanulók különböző ütemben sajátítanak el. Az elején előfordulhat, hogy egyszavas válaszokat adnak (jó/rossz, igen/nem), vagy osztálytársaik után ismétlik a válaszokat, de ez természetes. Azáltal, hogy a tanulók ismételten reflexiót elősegítő kérdésekkel kerülnek szembe, fokozatosan fejlesztik a mélyebb gondolkodásra való képességeiket, válaszaik pedig idővel egyre összetettebbé és koherensebbé válnak. Ezt a folyamatot azzal is támogathatjuk, hogy bekapcsolódunk a reflektálásba, és modellezzük az adott témával kapcsolatos reflexiós és gondolati lehetőségeket.

A kézikönyv példákat kínál az egyes reggeli beszélgetésekhez kapcsolódó reflexiós kérdésekre, de a körülményektől függően hasznos, ha az egyes tevékenységek után ezeket variáljuk vagy kiegészítjük saját kérdéseinkkel, elmélyítve önmagunk és mások megértését.

Példák az alsó tagozatos tevékenységekhez kapcsolódó reflexiós kérdésekre:

- Hogy tetszett a tevékenység? (értékeld fel-/

lefelé mutató hüvelykujjal, vagy fejtsd ki a válaszodat szóban)

- Mi tetszett leginkább?
- Hogyan éreztetted magad a tevékenység során? Örültél valaminek, esetleg meglepődtél valamin? Van valami, ami feldühített vagy elszomorított?
- Volt olyan része a tevékenységnek, ami kihívást jelentett számodra? Hogyan sikerült ezzel megbirkóznod?
- Milyen új dolgokat tanultál?

Példák a 2. évfolyam tevékenységeihez kapcsolódó reflexiós kérdésekre:

- Mi keltette fel a leginkább az érdeklődésedet a mai tevékenységben és miért?
- Hogyan éreztetted magad a tevékenység során?
- Változtak az érzelmeid a tevékenység során?
- Volt olyan része a tevékenységnek, ami kihívást jelentett számodra? Hogyan sikerült ezzel megbirkóznod?
- Milyen új dolgokat tanultál, és hogyan tudod ezeket használni a mindennapi életedben vagy az iskolában?

A reggeli kör zárása

A reggeli kör végén érdemes kiértékelni és összefoglalni az adott tevékenység hozadékát – mit tudtunk meg, mit tanultunk belőle, hogyan tudjuk a tevékenységet vagy az abból levont tanulságokat átvinni mindennapi életünkbe és az iskolai életbe. A kézikönyvben minden reggeli körhöz tartozik egy lezárás, de ha a tevékenység vagy a reflexió során konkrét témák merülnek fel, hasznos, ha a kör végén ezekkel is foglalkozunk.

REGGELI
KÖRÖK
AZ ALSÓ
TAGOZAT
SZÁMÁRA

TANÉV ELEJI REGGELI KÖRÖK

Bevezető információk:

A tanév eleji reggeli körök célja az ismerkedés és a tanulók közötti kapcsolatépítés.

A kapcsolatépítő tevékenységek egy olyan biztonságos és barátságos környezet kialakítását teszik lehetővé, ahol mindenki elfogadva és megbecsülve érzi magát. Tanítóként arra is lehetőséget adnak, hogy jobban megismerjük tanulóinkat, így jobban tudunk reagálni egyéni igényeikre és támogatni fejlődésüket. Ezek a reggeli körök már a kezdetektől fogva erősítik az osztályközösséget, ami hozzájárul a pozitív osztálytermi légkör kialakulásához.

Célok:

A tanév eleji reggeli körök hosszú távú célja, hogy megalapozzák az egészséges és pozitív kapcsolatokat a tanulók, illetve a tanulók és a tanító között.

A tanév eleji reggeli körök mindegyikének alapvető célkitűzése, hogy a tanulók megtanulják osztálytársaik nevét, és tudjanak legalább egy olyan tényről mondani róluk, ami felkeltette érdeklődésüket.



Tanév eleji reggeli körök tevékenységei:

1. Ő az én barátom

A tevékenység ötletét a füleki **Bentlakásos Speciális Alapiskolától** kaptuk.

Segédeszköz: –

A tevékenység ismertetése: A tanulók körben ülnek a szőnyegen. Kiválasztunk egyet a gyerekek közül, aki kezdi a tevékenységet. Bemutatkozik, majd bemutatja a tőle jobbra ülő szomszédját, például: „Az én nevem Kati, ő pedig a barátom, Péter.” Péter ezután folytatja, és ő is bemutatja a tőle jobbra ülő szomszédját. Ha a tanulók már tudják egymás neveit, más módon is bemutatkozhatnak, például a bemutatkozások irányának megváltoztatásával, nem a közvetlen szomszéd bemutatásával stb. A tevékenység erősíti a barátságokat és azt az érzést, hogy minden névhez konkrét személy kapcsolódik, miközben fejleszti a memóriát és az egymásra figyelés készségét.

Reflexió:

- Hogy tetszett a tevékenység? (értékelj fel-/lefelé mutató hüvelykujjal, vagy fejtsd ki a választ szóban)
- Mi tetszett leginkább?
- Hogyan érezted magad a tevékenység során? Örültél valaminek, esetleg meglepődtél valamin?

Lezárás: Megköszönjük a tanulóknak a tevékenységben való részvételt és az igyekezetet. Elmondjuk, hogy már jobban ismerik barátaik nevét, kifejezzük reményünket, hogy egész évben az osztályközösség – a nagy iskolai családuk – részének fogják érezni magukat. Minden név fontos az osztályunkban, és az év során mindent megteszünk azért, hogy az általunk preferált neveken szólítsuk egymást.

2. „Álljanak fel azok, akik...”

A tevékenység ötletét a füleki Bentlakásos Speciális Alapiskolától kaptuk.

Segédeszköz: székek

A tevékenység ismertetése: A tanulók körben ülnek a székeken, mi tanítóként pedig a kör közepén állunk, és a következőt mondjuk: „Álljanak fel azok, akik zöld ruhadarabot vagy kiegészítőt viselnek!” Akikre ez a mondat vonatkozik, felállnak, és megpróbálnak helyet cserélni. Mi is beszállunk a játékba, keresünk egy üres széket, és mivel eggyel kevesebb szék lesz, egy tanuló középen marad ülőhely nélkül. Az állva maradó tanuló megpróbál egy új feladatot kitalálni, pl.: „Álljanak fel azok, akik szeretik a Hófehérke és a hét törpe c. mesét!” Ismét felállnak azok, akikre ez vonatkozik, és megpróbálnak máshova leülni.

Időről időre hatásos egy mindenkre érvényes mondatot beilleszteni, pl.:

„Álljanak fel azok, akik ...jelen vannak,
...tudnak olvasni, ...január és december között születtek, ...ezt a játékot játsszák, és így tovább – ebből vidám kavarodás alakul ki, ahogy mindenki megpróbál helyet cserélni.

Reflexió:

- Hogy tetszett a tevékenység? (értékeld fel-/lefelé mutató hüvelykujjal, vagy fejtsd ki a válaszodat szóban)
- Mi tetszett leginkább?
- Hogyan érezted magad a tevékenység során? Örültél valaminek, esetleg meglepődtél valamin?
- Milyen új dolgokat tudtál meg az osztálytársaidról a tevékenység során?

Lezárás: Megköszönjük a tanulónak a tevékenységben való részvételt és az igyekezetet. Jó volt látni, hogyan igyekeztetek új ülőhelyet találni, és hogy mindannyian tanultunk valami újat a többiekről. Megtanultuk, hogy mindannyian egyediek vagyunk, ugyanakkor mindannyiunkban van valami közös.

3. Mágnesek

A tevékenység ötletét a füleki Bentlakásos Speciális Alapiskolától kaptuk.

Segédeszköz: triangulum vagy más alkalmas hangszer vagy hangforrás

A tevékenység ismertetése: Bevezetőként felkérjük a tanulókat, hogy mozogjanak egy kijelölt területen belül úgy, hogy teljesen kitöltsék azt (ne maradjanak üres területek). Eközben magukat és másokat is meglepve gyakran változtassák menetirányukat, ugyanakkor nem ütközhetnek, és nem érinthetik meg osztálytársaikat. Hozzáadhatjuk azt a szabályt is, hogy mindez szavak nélkül történjen.

Ezután következik a játék három fázisa, amelyek során a játék mindig egy újabb szabállyal bővül. Minden fázis legalább kétszer ismétlődjön. A játék teljes időtartamát a csoport igényeihez és hangulatához igazítjuk.

1. fázis: Az első fázisban a haladási sebességet változtatjuk (amilyen gyorsan csak lehet, a lehető lelassabban).

2. fázis: A következőt mondjuk a tanulóknak: „Amikor csöngetek és egy számot kiáltok, az lesz a feladatotok, hogy alkossatok csoportokat a megadott létszámmal.”

3. fázis: A következőt mondjuk a tanulóknak: „Amikor csöngetek, nem csak a csoport létszámát adom meg, hanem azt a testrészt is, amellyel érintkeznetek kell a csoportban lévő tagokkal. Pl.: a bal láb kisujja.”

A játék a tanév során is használható csoportok kialakítására vagy energizáló játékként.

Reflexió:

- Hogy tetszett a tevékenység? (értékelj fel-/lefelé mutató hüvelykujjal, vagy fejtsd ki a válaszodat szóban)
- Mi tetszett leginkább?
- Hogyan érezté magad a tevékenység során? Örültél valaminek, esetleg meglepődtél valamin? Van valami, ami feldühített vagy elszomorított?
- Volt olyan része a tevékenységnek, ami kihívást jelentett számodra? Hogyan sikerült ezzel megbirkóznod?

Lezárás: Elmondjuk a tanulóknak, hogy örülünk, hogy jól érezték magukat, és hogy megtanulták, hogyan kell körültekintően mozogni és gyorsan reagálni az új szabályokra. Közösen kipróbáltuk, mennyire tudunk együttműködni és különböző érdekes csoportokat létrehozni. Megtanultuk, hogy tudjuk gyorsan és játékosan megszervezni magunkat, ami biztosan jól fog jönni az osztályban más játékok és feladatok során.

4. Szevaasz!

A tevékenység ötletét a füleki **Bentlakásos Speciális Alapiskolától** kaptuk.

Segédeszköz: –

A tevékenység ismertetése: Ebben a játékban az a feladat, hogy a lehető leglelkesebb arckifejezéssel és a „Na szevaaaaasz!”, „Helóóóóó!”, „Szohiiii!”, „Hogy vaaaaagy?” stb. köszöntéssel kezet rázzunk egy másik résztvevővel, ugyanakkor a másik kezünket már egy a másik résztvevő felé nyújtjuk hasonló arckifejezéssel és üdvözléssel. A játék célja, hogy mindig mindkét kezünk foglalt legyen.

A játékot különböző módosításokkal játszhatjuk, pl.:

1. módosítás: Mindenki megválaszthatja, hogyan köszöntse a másikat (pl. más nyelven, más hangulattal, jellegzetes kézfogással).

2. módosítás: A játék dinamikájának variálása a lehető leggyorsabb üdvözléstől a teljesen belassultig – mintha lassított filmfelvételt néznénk.

3. módosítás: A játék kevésbé dinamikus formájában csak az egyik fél köszön, a köszöntött fél pedig továbbadja a köszönést a következő osztálytársnak a saját stílusában.

Reflexió:

- Hogy tetszett a tevékenység? (értékeld fel-/lefelé mutató hüvelykujjal, vagy fejtsd ki a válaszodat szóban)
- Mi tetszett leginkább?
- Hogyan érezted magad a tevékenység során? Örültél valaminek, esetleg meglepődtél valamin?

Lezárás: Elmondjuk a tanulóknak, hogy jól szórakoztunk a köszöntések és a kézfogások során, és láttuk, hogy milyen sokféle különböző köszöntési módot ismernek, és hogy hogyan próbálták minél több osztálytársukat üdvözölni. Megtanultuk, milyen jó hangulatot teremthet egy szívélyes üdvözlés az osztályteremben.

5. „Állati” köszöntések

A tevékenység ötletét a füleki **Bentlakásos Speciális Alapiskolától** kaptuk.

Segédeszköz: –

A tevékenység ismertetése: Ebben a játékban a tanulók öklüket használva különböző módon, pl. különböző állatokat imitálva üdvözik egymást. Rendeljük minden tanulóhoz egy állatot, és hagyjuk, hogy kitaláljanak egy annak megfelelő „öklöcsapást”. Például kutyaként köszönhetnek egy „mancsolással”, vagy madárként egy „szárnysuhintással”. Hívjuk fel a tanulók figyelmét, hogy a köszöntés során legyenek óvatosak, hogy az ütés ne legyen fájdalmas vagy kellemetlen.

Reflexió:

- Hogy tetszett a tevékenység? (értékeld fel-/lefelé mutató hüvelykujjal, vagy fejtsd ki

a válaszodat szóban)

- Mi tetszett leginkább?
- Hogyan érezted magad a tevékenység során? Örültél valaminek, esetleg meglepődtél valamin?

Lezárás: Elmondjuk a tanulóknak, hogy jól szórakoztunk az „állati” köszöntések során, és láttuk, hogy milyen sokféle különböző köszöntési mód létezik, és hogy hogyan próbálták minél több osztálytársukat üdvözölni. Megtanultuk, milyen jó hangulatot teremthet egy szívélyes üdvözlés az osztályteremben.

6. Befejezetlen mondatok

A tevékenység ötletét a **Felix Magán Alapiskolától** (Súkromná základná škola Felix) kaptuk.

Segédeszköz: -

A tevékenység ismertetése: Elkezdünk mondani egy mondatot, de nem fejezzük be. A mondat befejezése a tanulók feladata lesz. Ez bármi lehet – rávezethetjük őket a körülöttük lévő jó dolgokra, megismerhetjük álmaikat, vágyaikat, motivációikat stb.

Példák a befejezetlen mondatokra:

„Iskolába menet észrevettem...”

„Ha lenne egy varázspálcám,
megváltoztatnám...”

„Ha fognék egy aranyhalat, azt kívánnám...”

„Ha szárnyaim lennének, akkor elrepülnék...”

„Ha lenne egy egész napom magamra,
akkor...”

„Ha étteremben lennék, rendelnék...”

„Hálás vagyok azért, hogy...”

„Tegnap nagyon megörültem...”

Reflexió:

- Hogy tetszett a tevékenység? (értékeld fel-/lefelé mutató hüvelykujjal, vagy fejtsd ki a válaszodat szóban)
- Mi tetszett leginkább?
- Hogyan érezted magad a tevékenység során? Örültél valaminek, esetleg meglepődtél valamin?
- Milyen új dolgokat tudtál meg az osztálytársaidról a tevékenység során?

Lezárás: Megköszönjük a tanulónak a tevékenységben való részvételt és az igyekezetet. Nagyszerű, hogy mindannyian megtudtunk valami újat a többiekről az osztályban. Megtanultuk, hogy mindannyian egyediek vagyunk, ugyanakkor mindannyiunkban van valami közös.

NYUGTATÓ REGGELI KÖRÖK

Bevezető információk:

A reggeli nyugtató és relaxációs körök segítenek a tanulóknak szabályozni idegrendszerük működését és megbirkózni a stresszel, a feszültséggel és a túlzottan intenzív, kellemetlen vagy pont kellemes érzelmekkel. A reggeli körök részét képező légzőgyakorlatok a jobb összpontosítást és koncentrációt is elősegítik, ami közvetlenül javítja az új információk befogadásának és az ismeretek elsajátításának képességét. A tudatos jelenlétre koncentráló gyakorlatok – például a különböző színek keresése a teremben vagy az érzékekre való összpontosítás – segítenek a figyelmet az adott pillanatra irányítani és csökkenteni a feszültséget. Az ebbe a kategóriába tartozó tevékenységek és gyakorlatok nemcsak a reggeli körök során használhatók, hanem bármikor, amikor az egyes tanulóknak vagy az egész csoportnak le kell nyugodnia. A tanulók számára a tevékenységek az önszabályozó eszközök fontos forrását jelentik, amelyeket az osztályteremben és az iskolában, de az iskolán kívül is használhatnak. Fontos tudatosítani, hogy a tevékenységek gyakran alaposabb begyakorlást és szélesebb körű tapasztalatokat igényelnek ahhoz, hogy azok elérjék a kívánt hatást. Ugyanakkor azt is tiszteltben kell tartani, ill. az is rendben van, ha egyes gyakorlatok nem felelnek meg mindenkinek.

Célok:

A nyugtató reggeli körök hosszú távú célja, hogy a tanulók számára a tevékenységek és stratégiák olyan portfólióját fejlesszük ki, amelyekkel lenyugtathatják felfokozott idegállapotukat, amikor nincs egyensúlyban, illetve hogy kialakítsuk azt a meggyőződést, hogy a megnyugvásra való képesség a mentális higiénánk alapvető eleme. Alapvető célkitűzés, hogy a tanulók az önmegnyugtató módszerek legalább kétféle módját legyenek képesek azonosítani és bemutatni.

Ennél a kategóriánál a reggeli tevékenységek mindegyikének az a célja, hogy a tanulók a tanár utasításai alapján képesek legyenek bemutatni egy adott önmegnyugtató módszert.



A nyugtató reggeli körök tevékenységei:

1. Légzés pontról pontra

A tevékenység ötletét az **OZ Rodič ľavou zadnou** (Rutinos szülő) **polgári társulástól** kaptuk.

Segédeszköz: egy feladatlap minden tanuló számára (melléklet – 119. oldal)

A tevékenység ismertetése: Osszuk ki a tanulóknak a pontokat ábrázoló feladatlapokat. A gyakorlat során a tanulók az alábbi utasításokat követik:

„Helyezd az ujjadat a 10-es számra, vegyél egy mély lélegzetet, majd lélegezz ki, és lassan lazítsd el az ujjadat. Helyezd az ujjadat a 9-es számra, vegyél egy mély lélegzetet, majd lélegezz ki, és lassan lazítsd el az ujjadat. Helyezd az ujjadat a 8-as számra...” és így folytatjuk a visszaszámlálást egészen az 1-esig.

Ha az osztályban még nem ismeri mindenki a számokat, a pontokra a színük alapján utalunk.

Reflexió:

- Hogy tetszett a tevékenység? (értékeld fel-/

lefelé mutató hüvelykujjal, vagy fejtsd ki a választ szóban)

- Hogyan érzed magad testileg a gyakorlat után? (felmutatott ujjakkal értékelhetik 1-től 5-ig)
- Hogyan érezted magad a tevékenység során?
- Segített ez a gyakorlat abban, hogy nyugodtabbnak érezd magad?
- Ha hasznosnak találtad a tevékenységet, mikor használhatnánk azt az iskolában nyugtató gyakorlatként (pl. dolgozat előtt, szünet után...)?

Záver: Megköszönjük a tanulóknak a tevékenységben való részvételt és az igyekezetet. Megtanultuk, hogy a mély lélegzetvétel és a fokozatos ellazulás segíthet abban, hogy nyugodtabbnak érezzük magunkat. Teljesen rendben van, ha valaki úgy találja, hogy a gyakorlat nem segített neki – kipróbálunk majd más nyugtató gyakorlatokat, és mindenki kiválaszthatja a neki megfelelőt. Ezt a gyakorlatot bármikor használhatjuk, ha le kell nyugodnunk – pl. dolgozat előtt vagy szünet után.

2. Kockalégzés

A tevékenység ötletét az OZ Rodič ľavou zadnou (Rutinos szülő) polgári társulástól kaptuk.

Segédeszköz: egy feladatlap minden tanuló számára (melléklet – 120. oldal)

A tevékenység ismertetése: Osszuk ki a tanulóknak a négyzetet ábrázoló feladatlapokat. A feladat a következő: Helyezzük az ujjunkat a bal felső sarokban található „Kezd innen!” pontra (ha még nem tudnak olvasni, megmutatjuk nekik a pontot). A tanulók a következő utasításokat követve végzik a feladatot:

„Az ujjaddal a ponton tartva vegyél egy mély lélegzetet, tartsd vissza, és számolj 4-ig. Kilégzés közben lassan csúsztasd az ujjadat a következő pontra. Vegyél egy mély lélegzetet az ujjadat a ponton tartva, tartsd vissza a levegőt, számolj 4-ig, majd kilégzés közben ismét lépj a következő pontra. Ismét vegyél egy mély levegőt ujjaddal a ponton...” és így folytatjuk az utasításokat, amíg körbe nem rajzoltuk a négyzetet.

Ha a tanulóknak kényelmetlen lenne 4 ütemen keresztül visszatartani lélegzetüket, nyugodtan lerövidíthetjük az intervallumot 3-ra vagy 2-re.

Reflexió:

- Hogy tetszett a tevékenység? (értékeld fel-/lefelé mutató hüvelykujjal, vagy fejtsd ki a választ szóban)
- Hogyan érezd magad testileg a gyakorlat után? (felmutatott ujjakkal értékelhetik 1-től 5-ig)
- Hogyan érezted magad a tevékenység során?
- Segített ez a gyakorlat abban, hogy nyugodtabbnak érezd magad?
- Ha hasznosnak találtad a tevékenységet, mikor használhatnánk azt az iskolában nyugtató gyakorlatként (pl. dolgozat előtt, szünet után...)?

Záver: Megköszönjük a tanulóknak a tevékenységben való részvételt és az igyekezetet. Megtanultuk, hogy a mély lélegzetvétel és a fokozatos ellazulás segíthet abban, hogy nyugodtabbnak érezzük magunkat. Teljesen rendben van, ha valaki úgy találja, hogy a gyakorlat nem segített neki – kipróbálunk majd más nyugtató gyakorlatokat, és mindenki kiválaszthatja a neki megfelelőt. Ezt a gyakorlatot bármikor használhatjuk, ha le kell nyugodnunk – pl. dolgozat előtt vagy szünet után.

3. Jegesmedvelégzés

A tevékenység ötletét az **OZ Rodič l'avou zadnou (Rutinos szülő) polgári társulástól** kaptuk.

Segédeszköz: egy feladatlap minden tanuló számára (melléklet – 121. oldal)

A tevékenység ismertetése: Osszuk ki a tanulóknak a jegesmedvéket ábrázoló feladatlapokat. A feladat az, hogy képzeljék azt, hogy jegesmedvék, akik elmentek úszni. A tanulók a következő utasításokat követve végzik a feladatot:

„Képzeld el, hogy jegesmedve vagy, amelyik hol a víz alá bukva, hogy a felszínre emelkedve úszik. Vegyél mély lélegzetet, lassan, az orrodon keresztül belélegezve a levegőt. Most merülj a víz alá, és tartsa vissza a lélegzetet (várj 2-3 másodpercet). Gyere fel, közben lassan fújd ki a levegőt az orrodon keresztül.”

Ismételjétek a gyakorlatot néhány ki- és belégzés erejéig.

Reflexió:

- Hogy tetszett a tevékenység? (értékelj fel-/lefelé mutató hüvelykujjal, vagy fejtsd ki

a válaszodat szóban)

- Hogyan érzed magad testileg a gyakorlat után? (felmutatott ujjakkal értékelhetik 1-től 5-ig)
- Hogyan érezted magad a tevékenység során?
- Segített ez a gyakorlat abban, hogy nyugodtabbnak érezd magad?
- Ha hasznosnak találtad a tevékenységet, mikor használhatnánk azt az iskolában nyugtató gyakorlatként (pl. dolgozat előtt, szünet után...)?

Lezárás: Megköszönjük a tanulóknak a tevékenységben való részvételt és az igyekezetet. Megtanultuk, hogy a mély lélegzetvétel és a fokozatos ellazulás segíthet abban, hogy nyugodtabbnak érezzük magunkat. Teljesen rendben van, ha valaki úgy találja, hogy a gyakorlat nem segített neki – kipróbálunk majd más nyugtató gyakorlatokat, és mindenki kiválaszthatja a neki megfelelőt. Ezt a gyakorlatot bármikor használhatjuk, ha le kell nyugodnunk – pl. dolgozat előtt vagy szünet után.

4. Nyugtató kártyák

A tevékenység ötletét az **OZ Rodič l'avou zadnou (Rutinos szülő) polgári társulástól** kaptuk.

Segédeszköz: egy vagy többféle feladatlap nyugtató kártyákkal minden tanuló számára (melléklet – 122-130. oldal)

A tevékenység ismertetése: Kiosztjuk a tanulóknak a nyugtató kártyákat tartalmazó feladatlapokat úgy, hogy minden gyermek előtt legyen egy kártya/kép. A feladatuk az, hogy az ujjukkal lassan kövessék a képen lévő vonalakat, miközben be- és kilégzésükre összpontosítanak.

A gyakorlat megismételhető egy másik kép felhasználásával, vagy azáltal, hogy a tanulók egymás között képet cserélnek.

Reflexió:

- Hogy tetszett a tevékenység? (értékeld fel-/lefelé mutató hüvelykujjal, vagy fejtsd ki a választ szóban)
- Hogyan érzed magad testileg a gyakorlat

után? (felmutatott ujjakkal értékelhetik 1-től 5-ig)

- Hogyan érezted magad a tevékenység során?
- Segített ez a gyakorlat abban, hogy nyugodtabbnak érezd magad?
- Ha hasznosnak találtad a tevékenységet, mikor használhatnánk azt az iskolában nyugtató gyakorlatként (pl. dolgozat előtt, szünet után...)?

Lezárás: Megköszönjük a tanulóknak a tevékenységben való részvételt és az igyekezetet. Megtanultuk, hogy a vonalak követése vagy a légzésünkre való összpontosítás segíthet abban, hogy nyugodtabbnak érezzük magunkat. Teljesen rendben van, ha valaki úgy találja, hogy a gyakorlat nem segített neki – kipróbálunk majd más nyugtató gyakorlatokat, és mindenki kiválaszthatja a neki megfelelőt. Ezt a gyakorlatot bármikor használhatjuk, ha le kell nyugodnunk – pl. dolgozat előtt vagy szünet után.

5. 5, 4, 3, 2, 1

A tevékenység ötletét az Emocionális Kompas (Érzelmi iránytű) programtól kaptuk.

Segédeszköz: –

A tevékenység ismertetése: Ülünk le a földre a tanulókkal egy kört alkotva. Az elején kérjük meg őket, hogy csukják be a szemüket, és az ujjakkal jelezzék, mennyire érzik jól magukat a bőrükben egy 1-től 5-ig terjedő skálán (az 5-ös a legkényelmesebb, az 1-es pedig a legkényelmetlenebb, ill. a legjobb/legrosszabb, jól/rosszul, a szókincsüktől függően). Ha ezt nehéznek találják, kezdésnek használhatjuk az 1-től 3-ig terjedő skálát.

A tanulókkal átvesszük, hogyan érzékelhetjük az egyes állapotokat. Elmondjuk, hogy amikor ujjunkkal egyet mutatjuk, kényelmetlenül érezzük magunkat a testünkben, mint amikor például valamink fáj, valahol nyomást, kényelmetlenséget vagy nehézséget érzünk. Amikor három ujjat mutatunk, vagyis valahol középtájt vagyunk, akkor sem kellemes, sem kellemetlen érzések nem töltenek el; semmink sem fáj, viszket vagy zavar, de nem is érzékelünk testileg semmi jót vagy kellemeset. Amikor mind az öt ujjunkat mutatjuk, kiválóan érezzük magunkat. Úgy érezzük, minden rendben van, jól érezzük magunkat a bőrünkben, nem fázunk, de melegünk sincs, minden optimális.

Ezt követően hozzáfoghatunk a nyugtató/tudatos jelenlétre összpontosító gyakorlathoz. Elmondjuk a tanulóknak, hogy egy olyan közös gyakorlat következik, amely segítségükre lehet, ha feszültséget éreznek a testükben, vagy nem tudnak koncentrálni. A feladat

az, hogy megnevezzenek 5 dolgot, amit észrevettek környezetükben, megjegyezve azok színét és alakját. Ezt követően becsukhatják a szemüket, és figyelmüket arra a 4 dologra irányíthatják, amihez hozzáér valamelyik testrészük (pl. a lábak érintik a földet). Ezután a tanulók 3 olyan dologra összpontosítanak, amit hallanak, 2 dologra, amit az orrukkal éreznek, és a gyakorlat azzal zárul, hogy a figyelmüket 1 izre összpontosítják, amit a szájukban érezhetnek.

Reflexió:

- Hogy tetszett a tevékenység? (értékeld fel-/lefelé mutató hüvelykujjal, vagy fejtsd ki a válaszodat szóban)
- Hogyan érezd magad testileg a gyakorlat után? (felmutatott ujjakkal értékelhetik 1-től 5-ig)
- Hogyan érezted magad a tevékenység során?
- Segített a gyakorlat abban, hogy nyugodtabbnak érezd magad?
- Ha hasznosnak találtad a tevékenységet, mikor használhatnánk azt az iskolában nyugtató gyakorlatként (pl. dolgozat előtt, szünet után...)?

Lezárás: Megköszönjük a tanulóknak a tevékenységben való részvételt és az igyekezetet. Megtanultuk, hogy az érzékeinkre való összpontosítás segíthet abban, hogy nyugodtabbnak érezzük magunkat. Mutassunk rá, hogy nincs azzal gond, ha a gyakorlat előtt és után is ugyanúgy érzik magukat. Ugyanakkor, ha szeretnék, a gyakorlatot otthon is kipróbálhatják, az ismétlés fokozhatja annak hatását.

6. Színek

A tevékenység ötletét az Emocionálly Kompas (Érzelmi iránytű) programtól kaptuk.

Segédeszköz: –

A tevékenység ismertetése: A tanulókkal együtt szétszóródunk az osztályteremben. Elsőként megkérjük őket, hogy csukják be a szemüket, és figyeljék meg, hogyan érzik magukat a testükben. Kérjük meg őket, hogy helyezkedjenek el az osztályteremben elől/hátul/középen aszerint, hogy a testileg kényelmesen vagy kényelmetlenül érzik-e magukat (a terem eleje jelenti a legkényelmesebbet, a hátulja pedig a legkényelmetlenebbet, vagy a szókincs függvényében használjuk a legjobb/legrosszabb, jó/rossz kifejezéseket is).

A tanulókkal átvesszük, hogyan érzékelhetjük az egyes állapotokat. Elmondjuk, hogy akkor álljunk a leghátulra, ha kényelmetlenül érezzük magunkat a testünkben, mint amikor például valamink fáj, valahol nyomást, kényelmetlenséget vagy nehézséget érzünk. Ha valahol az osztály közepénél állunk meg, akkor nem töltönek el sem kellemes, sem kellemetlen érzések; semmink sem fáj, viszket vagy zavar, de nem is érzékelünk testileg semmi jót vagy kellemeset. Amikor teljesen előre megyünk az osztályteremben, kiválóan érezzük magunkat. Úgy érezzük, minden rendben van, jól érezzük magunkat a bőrünkben, nem fázunk, de melegünk sincs, minden optimális.

Ezután leülünk, és hozzáfogunk a nyugtató/tudatos jelenlétre koncentráló gyakorlathoz. Elmondjuk a tanulóknak, hogy egy olyan közös

gyakorlat következik, amelyik segítségükre lehet, ha feszültséget éreznek a testükben, vagy nem tudnak koncentrálni. A feladat az, hogy találjanak pl. 5 sárga dolgot magunk körül (vagy zöldet, pirosat...). 2-3 szint váltogathatunk, így biztosíthatjuk, hogy a jelen pillanatra összpontosítottuk a figyelmünket.

Reflexió:

- Hogy tetszett a tevékenység? (értékeld fel-/lefelé mutató hüvelykujjal, vagy fejtsd ki a választ szóban)
- Hogyan érzed magad testileg a gyakorlat után? (felmutatott ujjakkal értékelhetik 1-től 5-ig)
- Hogyan érezted magad a tevékenység során?
- Segített a gyakorlat abban, hogy nyugodtabbnak érezd magad?
- Ha hasznosnak találtad a tevékenységet, mikor használhatnánk azt az iskolában nyugtató gyakorlatként (pl. dolgozat előtt, szünet után...)?

Lezárás: Megköszönjük a tanulóknak a tevékenységben való részvételt és az igyekezetet. Megtanultuk, hogy az érzékeinkre való összpontosítás segíthet abban, hogy nyugodtabbnak érezzük magunkat. Mutassunk rá, hogy nincs azzal gond, ha a gyakorlat előtt és után is ugyanúgy érzik magukat. Ugyanakkor, ha szeretnék, a gyakorlatot otthon is kipróbálhatják, az ismétlés fokozhatja annak hatását.

ENERGETIZÁLÓ REGGELI KÖRÖK

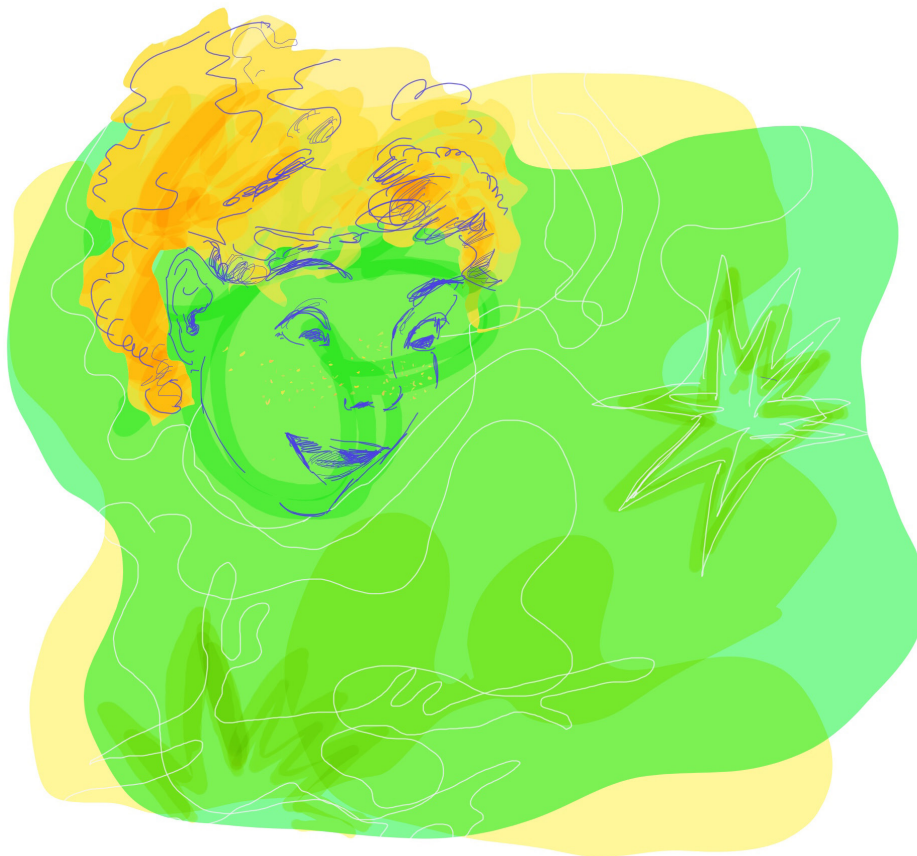
Bevezető információk:

Az energetizáló reggeli körök segíthetnek abban, hogy aktívan és pozitív élményekkel indítsuk a napot. A testmozgás alapú, dinamikus gyakorlatok serkentik a vérkeringést és elősegítik az endorfinok felszabadulását, ami javítja a hangulatot és a motivációt, valamint a koncentrációt és a tanulási hajlandóságot. Ezek a reggeli körök hozzájárulnak a pozitív, aktív légkör megteremtéséhez, amely elősegíti a hatékony tanulást és a tanulók közötti pozitív kapcsolatokat. Ezek a tevékenységek, akárcsak a nyugtató tevékenységek, a reggeli körökön kívül is használhatók, amikor az egyes tanulóknak vagy az egész osztálynak arra van szüksége, hogy növelje energiaszintjét.

Célok:

Az energetizáló reggeli körök hosszú távú célja, hogy a tanulók olyan tevékenységek és stratégiák portfólióját hozzák létre, amelyekkel aktuális szükségleteiknek megfelelően növelhetik energiaszintjüket. Alapvető célkitűzés, hogy a tanulók az energiaszint-növelési módszerek legalább kétféle módját legyenek képesek azonosítani és bemutatni.

Ennél a kategóriánál a tevékenységek mindegyikének az a célja, hogy a tanulók a tanár utasításai alapján képesek legyenek bemutatni egy adott energiaszint-növelési módszert.



Az energetizáló reggeli körök tevékenységei:

1. Szobrok

A tevékenység ötletét a füleki Bentlakásos Speciális Alapiskolától kaptuk.

Segédeszköz: laptop/telefon, különböző zeneszámok, gong vagy más hangforrás a „megállj” jelzés megadására.

A tevékenység ismertetése: Miközben szól a zene vagy az ének, a tanulók táncolnak vagy mozognak az osztályteremben. A hangjelzésre mindenki szoborrá változik, azaz „megfagy” abban a helyzetben, amelyben éppen van. Ebben a pozícióban kell mindenkinek mozdulatlanul maradnia, amíg a zene újra nem indul. A csoport hangulatától függően használhatunk dinamikus, pörgős zeneszámot vagy lágyabb klasszikus zenét, illetve egy játékon belül is váltogathatjuk a zenei stílusokat.

Reflexió:

- Hogy tetszett a tevékenység? (értékeld fel-/lefelé mutató hüvelykujjal, vagy fejtsd ki a válaszodat szóban)

- Mi tetszett leginkább?
- Hogyan érezted magad a tevékenység során? Örültél valaminek, esetleg meglepődtél valamin? Van valami, ami feldühített vagy elszomorított?
- Ha hasznosnak találtad a tevékenységet, mikor használhatnánk azt az iskolában energetizáló gyakorlatként (pl. dolgozat után, reggel...)?

Lezárás: Megköszönjük a tanulónak a tevékenységben való részvételt és az igyekezetet. Jó volt látni, hogy az aktív testmozgás energiával töltötte fel a tanulókat. Teljesen rendben van, ha valaki úgy találja, hogy a gyakorlat nem segített neki – kipróbálunk majd más energetizáló gyakorlatokat, és mindenki kiválaszthatja a neki megfelelőt. Ezt a gyakorlatot bármikor használhatjuk, amikor a tanulók fáradtnak érzik magukat, vagy amikor egy kis lendületre van szükségük, például a nap elején vagy egy hosszú, egy helyben töltött tevékenység után.

2. Vírusok és vitaminok

A tevékenység ötletét a füleki Bentlakásos Speciális Alapiskolától kaptuk.

Segédeszköz: cédula minden tanuló számára, 1 cédula egy vitamin képével, a többi pedig egy-egy vírus képével (kivágható a melléklet 131–132. oldalán)

A tevékenység ismertetése: Ennek a játéknak két változata van.

1. változat (nincs szükség segédeszközökre): Az egyik tanuló lesz a vírus, a többi tanuló játssza a vitaminok szerepét. A vírus például azt mondja: „A vitamin zöld színű!” Aki ilyen színt visel magán, közel jön a vírushoz. Aki nem visel ilyen színt, azt a vírus üldözni fogja, és akit elkap, az lesz a következő vírus.

2. változat (szükségünk lesz a cédulákra a mellékletből): Előkészítünk annyi cédulát, ahány tanuló van. Az egyiken egy vitamin van, a többin vírusok képei láthatók. Kiosztjuk a cédulákat. Senki sem árulja el, hogy mit kapott. A játék során a tanulók csendben sétálgatnak és szemkontaktust létesítenek. A vitamin feladata a vírusok elpusztítása oly módon, hogy fél szemmel észrevétlenül rájuk kacsint. Amelyik vírusra a vitamin rákacsint, az kiesik a játékból, és le kell guggolnia. A játék véget ér, ha a vitaminnak sikerül az összes vírust elpusztítania. A vírusok feladata ugyanakkor kideríteni, ki a vitamin. Ha egy vírus (természetesen élő vírus)

valakire gyanakszik, hogy ő a vitamin, akkor jelentkezhet, és ujjal rámutathat. Ha jól tippelt, a játék véget ér. Viszont, ha rosszul, akkor neki van vége, le kell guggolnia, és a játék folytatódik.

Reflexió:

- Hogy tetszett a tevékenység? (értékeld fel-/lefelé mutató hüvelykujjal, vagy fejtsd ki a választ szóban)
- Mi tetszett leginkább?
- Hogyan érezted magad a tevékenység során? Örültél valaminek, esetleg meglepődtél valamin? Van valami, ami feldühített vagy elszomorított?
- Ha hasznosnak találtad a tevékenységet, mikor használhatnánk azt az iskolában energetizáló gyakorlatként (pl. dolgozat után, reggel...)?

Lezárás: Megköszönjük a tanulóknak a tevékenységben való részvételt és az igyekezetet. Jó volt látni, hogy az aktív testmozgás energiával töltötte fel a tanulókat. Teljesen rendben van, ha valaki úgy találja, hogy a gyakorlat nem segített neki – kipróbálunk majd más energetizáló gyakorlatokat, és mindenki kiválaszthatja a neki megfelelőt. Ezt a gyakorlatot bármikor használhatjuk, amikor a tanulók fáradtnak érzik magukat, vagy amikor egy kis lendületre van szükségük, például a nap elején vagy egy hosszú, egy helyben töltött tevékenység után.

3. Mozgó papírlap

A tevékenység ötletét a füleki **Bentlakásos Speciális Alapiskolától** kaptuk.

Segédeszköz: A4-es papírlap

A tevékenység ismertetése: A játék azzal kezdődik, hogy egy papírlapot tartunk a kezünkben. A tanulókat már az elején figyelmeztetjük, hogy a játék során legyenek elővigyázatosak, nehogy hirtelen mozdulatokkal megsértsék a közelükben lévő osztálytársukat. Ezt követően elkezdjük a papírlapot tetszőlegesen mozgatni, a tanulók feladata pedig az, hogy utánozzák annak mozgását. A papírlapot összehajtogathatjuk, ugrálhatunk vele, jobbra-balra mozgathatjuk, összegyűrhetjük vagy a levegőbe dobhatjuk. Egy idő után kiválaszthatunk egy önkéntest, aki ezt követően a papírlapot a többiek számára mozgatja.

Reflexió:

- Hogy tetszett a tevékenység? (értékelj fel-/lefelé mutató hüvelykujjal, vagy fejtsd ki

a válaszodat szóban)

- Mi tetszett leginkább?
- Hogyan érezted magad a tevékenység során? Örültél valaminek, esetleg meglepődtél valamin? Van valami, ami feldühített vagy elszomorított?
- Ha hasznosnak találtad a tevékenységet, mikor használhatnánk azt az iskolában energetizáló gyakorlatként (pl. dolgozat után, reggel...)?

Lezárás: Megköszönjük a tanulónak a tevékenységben való részvételt és az igyekezetet. Jó volt látni, hogy az aktív testmozgás energiával töltötte fel a tanulókat. Teljesen rendben van, ha valaki úgy találja, hogy a gyakorlat nem segített neki – kipróbálunk majd más energetizáló gyakorlatokat, és mindenki kiválaszthatja a neki megfelelőt. Ezt a gyakorlatot bármikor használhatjuk, amikor a tanulók fáradtnak érzik magukat, vagy amikor egy kis lendületre van szükségük, például a nap elején vagy egy hosszú, egy helyben töltött tevékenység után.

4. Zöldek, kékek, pirosak

A tevékenység ötletét az Emocionális Kompas (Érzelmi iránytű) programtól kaptuk.

Segédeszköz: apró tárgyak három színben (színes papírcsíkok, szalagok, gyöngyök stb.)

A tevékenység ismertetése: Véletlenszerűen kiosztunk minden gyerek számára egyet a három szín közül (pl. színes papírcsíkokat, cukorkákat, gyöngyöket stb., lehetőleg úgy, hogy a tanulók előtt legyen valami, ami emlékezteti őket a számukra kiosztott színre). Ezután utasításokat adunk, pl. kékek – jobb kéz fel, zöldek – felállni, kékek – felállni, zöldek – leülni, pirosak – mindkét kéz fel stb. A tanulónak ezáltal az utasításokra koncentrálni kell mozgásba lendülniük. Az is jól működik, ha megneveztetjük a tanulót – pl. utasítjuk azokat, akik már állnak, hogy álljanak fel, vagy hogy az egyik csoport hosszabb ideig felváltva emelje fel hol az egyik, hol a másik kezét stb. Ha a tanulók már jól ismerik a tevékenységet, egy kiválasztott tanuló is adhatja az utasításokat.

Reflexió:

- Hogy tetszett a tevékenység? (értékelj fel-/lefelé mutató hüvelykujjal, vagy fejtsd ki a választ szóban)

- Mi tetszett leginkább?
- Hogyan éreztél magad a tevékenység során? Örültél valaminek, esetleg meglepődtél valamin? Van valami, ami feldühített vagy elszomorított?
- Ha hasznosnak találtad a tevékenységet, mikor használhatnánk azt az iskolában energetizáló gyakorlatként (pl. dolgozat után, reggel...)?

Lezárás: Megköszönjük a tanulónak a tevékenységben való részvételt és az igyekezetet. Jó volt látni, hogy az aktív testmozgás energiával töltötte fel a tanulókat. Teljesen rendben van, ha valaki úgy találja, hogy a gyakorlat nem segített neki – kipróbálunk majd más energetizáló gyakorlatokat, és mindenki kiválaszthatja a neki megfelelőt. Ezt a gyakorlatot bármikor használhatjuk, amikor a tanulók fáradtnak érzik magukat, vagy amikor egy kis lendületre van szükségük, például a nap elején vagy egy hosszú, egy helyben töltött tevékenység után.

5. Milyen hang ez?

A tevékenység ötletét az **Emocionális Kompas (Érzelmi iránytű) programtól kaptuk.**

Segédeszköz: –

A tevékenység ismertetése: Mutatunk háromféle hangot a tanulóknak (pl. tapsolás, csettintés, koppintás az asztalon). Egyezzünk meg velük, hogy ha csettintést hallanak, a lehető leggyorsabban fel kell állniuk/fel kell emelniük a kezüket/tapsolniuk kell, vagy más, megállapodás szerinti aktív mozdulatot kell tenniük. Minden hanghoz más-más mozdulat társul.

Reflexió:

- Hogy tetszett a tevékenység? (értékelj fel-/lefelé mutató hüvelykujjal, vagy fejtsd ki a választodat szóban)
- Mi tetszett leginkább?
- Hogyan érezted magad a tevékenység során? Örültél valaminek, esetleg meglepődtél valamin? Van valami, ami feldühített vagy elszomorított?

- Ha hasznosnak találtad a tevékenységet, mikor használhatnánk azt az iskolában energetizáló gyakorlatként (pl. dolgozat után, reggel...)?

Lezárás: Megköszönjük a tanulóknak a tevékenységben való részvételt és az igyekezetet. Jó volt látni, hogy az aktív testmozgás energiával töltötte fel a tanulókat. Teljesen rendben van, ha valaki úgy találja, hogy a gyakorlat nem segített neki – kipróbálunk majd más energetizáló gyakorlatokat, és mindenki kiválaszthatja a neki megfelelőt. Ezt a gyakorlatot bármikor használhatjuk, amikor a tanulók fáradtnak érzik magukat, vagy amikor egy kis lendületre van szükségük, például a nap elején vagy egy hosszú, egy helyben töltött tevékenység után.

6. Ugráló babok

A tevékenység ötletét az **Emocionális Kompas (Érzelmi iránytű) programtól kaptuk.**

Segédeszköz: –

A tevékenység ismertetése: A tanulók szétszóródnak az osztályteremben. Ezután utasítjuk őket, milyen módon ugráljanak – mint a fáradt babok, mint a vidám babok, mint az észrevétlen babok, mint a nagy babok, mint a pici babok stb. Ismét érdemes humorral élni és vicces, abszurd ötletekkel előállni, például, hogy ugráljanak, mint a vörösbabok, mint az alvó babok, mint a göndör babok stb.

Reflexió:

- Hogy tetszett a tevékenység? (értékeld fel-/lefelé mutató hüvelykujjal, vagy fejtsd ki a választ szóban)
- Mi tetszett leginkább?
- Hogyan érezted magad a tevékenység során? Örültél valaminek, esetleg meglepődtél valamin? Van valami, ami

feldühített vagy elszomorított?

- Ha hasznosnak találtad a tevékenységet, mikor használhatnánk azt az iskolában energetizáló gyakorlatként (pl. dolgozat után, reggel...)?

Lezárás: Megköszönjük a tanulóknak a tevékenységben való részvételt és az igyekezetet. Jó volt látni, hogy az aktív testmozgás energiával töltötte fel a tanulókat. Teljesen rendben van, ha valaki úgy találja, hogy a gyakorlat nem segített neki – kipróbálunk majd más energetizáló gyakorlatokat, és mindenki kiválaszthatja a neki megfelelőt. Ezt a gyakorlatot bármikor használhatjuk, amikor a tanulók fáradtnak érzik magukat, vagy amikor egy kis lendületre van szükségük, például a nap elején vagy egy hosszú, egy helyben töltött tevékenység után.

7. Rejtett világ

A tevékenység ötletét a füleki **Bentlakásos Speciális Alapiskolától** kaptuk.

Segédeszköz: A versike a táblán van előkészítve, a gyakorlás során a szöveg ott van előttünk.

A tevékenység ismertetése: A tanulók közösen mondják a verset/mondókát, amelyet mozgással illusztrálnak. A vers/mondóka mondása közben bemutatjuk a tanulóknak az egyes sorokhoz tartozó mozdulatokat.

Reflexió:

- Hogy tetszett a tevékenység? (értékelj fel-/lefelé mutató hüvelykujjal, vagy fejtsd ki a válaszodat szóban)
- Mi tetszett leginkább?
- Hogyan érezted magad a tevékenység során? Örültél valaminek, esetleg meglepődtél valamin?
- Ha hasznosnak találtad a tevékenységet, mikor használhatnánk azt az iskolában energetizáló gyakorlatként (pl. dolgozat után, reggel...)?

Lezárás: Megköszönjük a tanulóknak a tevékenységben való részvételt és az igyekezetet. Jó volt látni, hogy az aktív testmozgás energiával töltötte fel a tanulókat. Teljesen rendben van, ha valaki úgy találja, hogy a gyakorlat nem segített neki – kipróbálunk majd más energetizáló gyakorlatokat, és mindenki kiválaszthatja a neki megfelelőt. Ezt a gyakorlatot bármikor használhatjuk, amikor a tanulók fáradtnak érzik magukat, vagy amikor egy kis lendületre van szükségük, például a nap elején vagy egy hosszú, egy helyben töltött tevékenység után.

MÁRIA ĎURÍČKOVÁ: REJTETT VILÁG

Palettám színpompás virág,
(a gyerekek a kezükkel egy virágot imitálnak)

benne rejlik a nagyvilág:
(széttárják a kezüket és félkört rajzolnak a fejük fölé)

a kékben ott az ég,
(a kezükkel az égre mutatnak)

a zöldben virul a rét,
(guggolásból lassan emelkedve a fű növekedését imitálják)

a sárgában a nap aranylik,
(lábujjhegyen állva, amilyen magasan csak lehet, egy kört rajzolnak a kezükkel a levegőbe)

kávészín bögrében a tó,
(kezükkel maguk előtt a széles víztükröt mutatják)

pipacsnak piros a bekecse,
(a kezükkel egy virág kinyílását mutatják)

fehér a hóember kedvence,
(kezükkel egy hóember körvonalait jelzik)

sötétség tanyája fekete.
(eltakarják a szemüket).

Fordítva szlovák nyelvről. A vers forrása:
M. Ďuríčková, ISBN: 66-179 80, Mladé letá, 1980,
1. vydanie originálu.

8. Labda-bomba!

A tevékenység ötletét a füleki **Bentlakásos Speciális Alapiskolától** kaptuk.

Segédeszköz: kis labda (pl. teniszlabda)

A tevékenység ismertetése: A tanulók feladata ebben a játékban az, hogy azonos sorrendben dobják, ill. kapják el a labdát, azaz minden alkalommal ugyanattól a játékostól kapjuk a labdát, és ugyanannak a játékosnak dobjuk tovább. Kezdetben a csoport körben áll, de később már szabadon mozoghatnak a kijelölt területen belül, így a játék már több figyelmet fog igényelni. Ekkor a labda egy kibiztosított bombává válik, amelyet a játékosok továbbra is a meghatározott sorrendben dobálnak egymás között. Ha valakinek véletlenül kicsúszik a kezéből a labda, vagy nem sikerül elkapnia, és az a földre esik, minden tanulónak mindkét lábával és mindkét tenyerével egyszerre, a talaj felé fordított háttal (hassal fölfelé) kell megérintenie a talajt. Ezután a játék folytatódik.

Reflexió:

- Hogy tetszett a tevékenység? (értékelj fel-/lefelé mutató hüvelykujjal, vagy fejtsd ki

a választodat szóban)

- Mi tetszett leginkább?
- Hogyan érezted magad a tevékenység során? Örültél valaminek, esetleg meglepődtél valamin? Van valami, ami feldühített vagy elszomorított?
- Ha hasznosnak találtad a tevékenységet, mikor használhatnánk azt az iskolában energetizáló gyakorlatként (pl. dolgozat után, reggel...)?

Lezárás: Megköszönjük a tanulónak a tevékenységben való részvételt és az igyekezetet. Jó volt látni, hogy az aktív testmozgás energiával töltötte fel a tanulókat. Teljesen rendben van, ha valaki úgy találja, hogy a gyakorlat nem segített neki – kipróbálunk majd más energetizáló gyakorlatokat, és mindenki kiválaszthatja a neki megfelelőt. Ezt a gyakorlatot bármikor használhatjuk, amikor a tanulók fáradtnak érzik magukat, vagy amikor egy kis lendületre van szükségük, például a nap elején vagy egy hosszú, egy helyben töltött tevékenység után.

9. Zoknitorna

A tevékenység ötletét a füleki Bentlakásos Speciális Alapiskolától kaptuk.

Segédeszköz: –

A tevékenység ismertetése: A tanulók a padlón ülnek, előre felé kinyújtott lábbal úgy, hogy lábfejeik zárt kört alkossanak (lábfej a lábfej mellett). A tanulók utasításokat követve végeznek különböző mozdulatokat lábfejükkel, pl.:

- „A zoknik nyújtózkodnak.” (a tanulók a lábfejeiket kiegyenesítik, lábujjaikat visszahajtják)
- „A zoknik figyelmeztetően felemelik hüvelykujjukat.”
- „A zoknik ujjal mutatnak valakire.”
- „A zoknik hemperegnek.”
- „A zoknik a járókelőknek integetnek.” stb.

Ha a gyakorlatot már többször megismételtük, csapatszellem erősítése érdekében akár egy szinkronizált mozdulatsort is begyakorolhatunk.

Reflexió:

- Hogy tetszett a tevékenység? (értékeld fel-/lefelé mutató hüvelykujjal, vagy fejtsd ki a válaszodat szóban)
- Mi tetszett leginkább?
- Hogyan érezted magad a tevékenység során? Örültél valaminek, esetleg meglepődtél valamin? Van valami, ami feldühített vagy elszomorított?
- Ha hasznosnak találtad a tevékenységet, mikor használhatnánk azt az iskolában energetizáló gyakorlatként (pl. dolgozat után, reggel...)?

Lezárás: Megköszönjük a tanulónak a tevékenységben való részvételt és az igyekezetet. Jó volt látni, hogy az aktív testmozgás energiával töltötte fel a tanulókat. Teljesen rendben van, ha valaki úgy találja, hogy a gyakorlat nem segített neki – kipróbálunk majd más energetizáló gyakorlatokat, és mindenki kiválaszthatja a neki megfelelőt. Ezt a gyakorlatot bármikor használhatjuk, amikor a tanulók fáradtnak érzik magukat, vagy amikor egy kis lendületre van szükségük, például a nap elején vagy egy hosszú, egy helyben töltött tevékenység után.

REZILIENCIANÖVELŐ REGGELI KÖRÖK

Bevezető információk:

A reziliencia vagy más néven lelki ellenálló képesség az ember azon képessége, hogy még a nehéz helyzetekből és a kihívást jelentő körülmények közül is talpra tud állni, hogy belső erősségeit és külső erőforrásait felhasználva legyőzi a komoly próbatételeket, majd képes visszatérni ahhoz, amit a legfontosabbnak tart. A rezilienciára manapság mint a mentális egészség egyik legfontosabb összetevőjére tekintünk. Felépítése egy életen át tartó folyamat, és bár a rajtunk kívül álló tényezők is hozzájárulnak, kifejesztését akár az iskolában is elősegíthetjük és támogatathatjuk. Szem előtt kell azonban tartanunk, hogy ez egy rendkívül egyéni és hosszan tartó folyamat, amely szisztematikus, hosszú távú megközelítést igényel. Ebben a részben viszont számos olyan tevékenységet talál, amelyek célja a reziliencia kialakulását elősegítő alábbi tényezők támogatása:

- a megterhelő érzelmekkel való megbirkózáshoz szükséges erőforrások és stratégiák ismerete
- a sikerélmény és a büszkeség élményének azonosítása
- a hála tudatosításának megerősítése
- a jövőre és a célokra való összpontosítás
- a részvétel és az aktív bekapcsolódás ösztönzése

Tulajdonképpen a kézikönyvben szereplő tevékenységek mindegyike valamilyen szinten a reziliencia támogatását célozza, hiszen azok a kapcsolatok erősítésére, az önszabályozásra és az érzelmek kezelésére, illetve az idegrendszer szabályozására összpontosítanak.

Célok:

A reziliencianövelő reggeli körök tevékenységeinek hosszú távú célja az, hogy támpontokat nyújtson a tanulók számára a reziliencia néhány kulcsfontosságú tényezőjéhez.

A reggeli körök célja ennél a kategóriánál az, hogy a tanulók képesek legyenek:

- megnevezni, miért érzik magukat hálásnak egy meghatározott időszakban (nap, hét);
- példákat hozni olyan helyzetekre, amikor büszkeséget éreztek a teljesítményükre, vagy valamire, amit elértek;
- reális célokat kitűzni egy meghatározott időszakra (nap, hét);
- a kihívást jelentő érzelmekkel való megküzdésnek legalább 2 módját azonosítani és bemutatni;
- a napi feladatokat kisebb, kezelhető időegységekre és lépésekre felosztani;
- legalább egy olyan személyt megnevezni az életükben, akiben megbíznak, és akihez fordulhatnak, ha szükségük van rá.



Reziliencianövelő reggeli körök tevékenységei:

1. Az öröm és a hála pillanatai

A tevékenység ötletét az **Emocionális Kompas (Érzelmi iránytű)** programtól kaptuk.

Segédeszköz: –

A tevékenység leírása/reflexió: Ülünk körbe a tanulókkal. A feladat az, hogy elgondolkodjunk az alábbi kérdéseken (célszerű, ha mi is részt veszünk a tevékenységben):

- Mi volt az, aminek megörültem az elmúlt héten?
- Miért vagyok hálás?
- Mi volt ebben az én érdemem?
- Minek örülhetek előre az elkövetkező napokban?

Akik szeretnék, megoszthatják a többiekkel a válaszaikat. Gondoskodjunk róla, hogy mindenki, aki szeretné, lehetőséget kapjon

elmondani a véleményét. Adott esetben kezdhethetjük mi is, vagy lehetünk mi az utolsók a körben. Ha a tanulóknak úgy kényelmesebb, párokban/kisebb csoportokban is megoszthatják egymással válaszaikat.

Lezárás: Megköszönjük a tanulóknak a tevékenységben való részvételt, és hogy megosztották a többiekkel válaszaikat. Elmondjuk nekik, hogy ahhoz, hogy jól érezzük magunkat és elégedettek legyünk az életben, fontos, hogy észrevegyük, mikor érezzük magunkat elégedettnek, boldognak vagy hálásnak.

Ez segít megbirkózni a nehezebb pillanatokkal és helyzetekkel is.

2. Elemeink feltöltése

A tevékenység ötletét az Emocionális Kompas (Érzelmi iránytű) programtól kaptuk.

Segédeszköz: elemeket ábrázoló képek (melléklet, XY. oldal), két üres papírlap

A tevékenység ismertetése: Ülünk körbe a tanulókkal. A kör közepére tegyük ki a piros és a zöld elemet ábrázoló képeket. Először is kérdezzük meg a tanulókat, hogy melyik elemhez kapcsolnák inkább a nyugalom érzését. Aztán elmondjuk, hogy napi tevékenységeink vagy merítik, vagy feltöltik a testünk elemeit. A pihenés és a nyugalom nem csak azért fontos, hogy ne merüljenek le az elemeink, hanem azért is, hogy legyen időnk és helyünk feltöltődni.

Kérjük meg a tanulókat, hogy mondják el, mi az, ami „meríti” elemeiket, és írják fel a válaszukat a papírra a piros elem alá. Ezután kérjük meg őket, hogy mondják el, mi az, ami pihentető számukra, mi az, ami „feltölti” az elemeiket, és válaszaikat írják a zöld elem alá.

Reflexió:

- Hogy tetszett a tevékenység? (értékelj fel-/lefelé mutató hüvelykujjal, vagy fejtsd ki a válaszodat szóban)
- Hogyan érezted magad a tevékenység során? Örültél valaminek, esetleg meglepődtél valamin? Van valami, ami feldühített vagy elszomorított?
- Azon tevékenységek közül, amit Te vagy az osztálytársaid a zöld elem alá írtatok, végezhetnénk valamelyiket gyakrabban az osztályban is? Mikor keríthetnénk erre sort?

Lezárás: Megköszönjük a tanulóknak a tevékenységben való részvételt, és hogy megosztották a többiekkel válaszaikat. Elmondjuk nekik, hogy ahhoz, hogy jól érezzük magunkat és elégedettek legyünk az életben, fontos, hogy észrevegyük, mikor érezzük magunkat elégedettnek, boldognak vagy hálásnak. Ez segít megbirkózni a nehezebb pillanatokkal és helyzetekkel is. Bátorítsuk a tanulókat, hogy minden nap végezzenek legalább egy olyan tevékenységet vagy dolgot, ami feltölti az elemeiket.

3. Sikereink és céljaink

A tevékenység ötletét a zselízi Béke utcai alapiskolától (Základná škola, Mierová 67, Želiezovce) kaptuk.

Segédeszköz: –

A tevékenység ismertetése: Üljünk körbe a tanulókkal. Minden tanuló megosztja a többiekkel valamelyik előző napi vagy heti sikerét, és kitűz egy újabb célt az adott napra.

Reflexió:

- Hogy tetszett a tevékenység? (értékeld fel-/lefelé mutató hüvelykujjal, vagy fejtsd ki a válaszat szóban)
- Hogyan éreztél magad a tevékenység során? Örültél valaminek, esetleg meglepődtél valamin? Van valami, ami feldühített vagy elszomorított?

- Volt olyan része a tevékenységnek, ami kihívást jelentett számodra? Hogyan sikerült ezzel megbirkóznod?
- A többiek céljai vagy sikerei közül melyik keltette fel az érdeklődésedet, és miért?

Lezárás: Megköszönjük a tanulóknak, hogy részt vettek a tevékenységben, és nyíltan megosztották sikereiket és céljaikat. Megtanultuk, hogy mindannyiunknak vannak olyan képességei, amelyekre büszkék lehetünk, és hogy olyan célokat tudunk kitűzni magunk elé, amelyek előre visznek bennünket. Ösztönözzük a tanulókat, hogy továbbra is támogassák és bátorítsák egymást.

4. Mit akarnak a gyerekek?

A tevékenység ötletét az Emocionális Kompas (Érzelmi iránytű) programtól kaptuk.

Segédeszköz: a tanulók ötletei és javaslatai alapján

A tevékenység ismertetése:

A tanulókat megkérdezzük, hogy szerintük mi legyen a reggeli körök középpontjában – mit szeretnének csinálni a reggeli körök alatt, milyen rendszeres tevékenységeket szeretnének beépíteni a reggeli körök programjába? Teljesen tetszőleges tevékenységeket lehet megnevezni (pl. közös reggelizés, közös teázás, zenehallgatás, tánc, torna, közös könyvolvasás...). Többféle javaslatot is begyűjthetünk, és váltogathatjuk azokat az egyes reggeli körök alkalmával, vagy minden tanuló előállhat saját tervezésű reggeli körével – a lehetőségek tárháza végtelen.

Reflexió:

- Hogy tetszett a tevékenység? (értékeld fel-/lefelé mutató hüvelykujjal, vagy fejtsd ki a válaszodat szóban)

- Hogyan éreztél magad a tevékenység során? Örültél valaminek, esetleg meglepődtél valamin? Van valami, ami feldühített vagy elszomorított?
- Könnyűnek vagy nehéznek találtad az ötletelést?
- Mely ötletek tetszettek? Könnyű volt megegyezni, melyik ötletet váltjuk valóra?

Lezárás: Megköszönjük a tanulóknak a tevékenységben való részvételt, és hogy ötletekkel álltak elő az osztály számára. Fontos, hogy az osztályban mindenki elmondhassa, mi fontos a számára, és hogy mindannyian jól érezzük magunkat egymás társaságában. Végül a tanulókkal közösen áttekintjük, hogy mikor és hogyan fogjuk megvalósítani az elfogadott ötleteket.

5. Napunk megtervezése

A tevékenység ötletét a zselízi Béke utcai alapiskolától (Základná škola, Mierová 67, Želiezovce) kaptuk.

Segédeszköz: –

A tevékenység ismertetése: Üljünk körbe a tanulókkal. Közösén tervezzük meg a nap fő tevékenységeit és feladatait, közben mindenki, aki szeretné, elmondhatja saját javaslatait. Ha több ötlet van, mint amennyi egy adott napba belefér, akkor néhányat elhalaszthatunk a hét következő napjaira, vagy szavazhatunk az ötletekről.

Reflexió:

- Hogy tetszett a tevékenység? (értékeld fel-/lefelé mutató hüvelykujjal, vagy fejtsd ki a válaszodat szóban)
- Hogyan érezted magad a tevékenység során? Örültél valaminek, esetleg meglepődtél valamin? Van valami, ami feldühített vagy elszomorított?

- Könnyűnek vagy nehéznek találtad az ötletelést?
- Mely ötletek tetszettek? Könnyű volt megegyezni, melyik ötletet váltjuk valóra?

Lezárás: Megköszönjük a tanulóknak a tevékenységben való részvételt, és hogy ötletekkel álltak elő az osztály számára. Fontos, hogy az osztályban mindenki elmondhassa, mi fontos a számára, és hogy mindannyian jól érezzük magunkat egymás társaságában. Végül a tanulókkal közösén áttekintjük, hogy mikor és hogyan fogjuk megvalósítani az elfogadott ötleteket.

6. Az én védőhálóm

A tevékenység ötletét az Emocionális Kompas (Érzelmi iránytű) programtól kaptuk.

Segédeszköz: egy feladatlap minden tanuló számára (melléklet – XY. oldal)

A tevékenység ismertetése: Bevezetésként elmagyarázzuk a tanulóknak, hogy a reggeli kör keretében létrehozzák saját védőhálójukat azokból az emberekből, akikben megbízhatnak, és akik segíthetnek nekik, ha nehéz időszakon mennek keresztül, ha kellemetlenül érzik magukat, vagy ha például zaklatás áldozataivá/tanúivá válnak. Szétosztjuk a feladatlapokat. A feladat az lesz, hogy a mezőkbe olyan embereket rajzoljanak, akikben megbíznak, és akiktől segítséget kérhetnek, ha szükségük van rá. Ők azok az emberek, akik hálóként megtartanak bennünket, hogy ne essünk le, amikor nehéz helyzetbe kerülünk. Hangsúlyozzuk, hogy a személyek száma nem fontos, és nem kell az összes négyzetet felhasználniuk. Ami fontos, hogy mindenki legalább egy személyt rajzoljon.

Reflexió:

- Hogy tetszett a tevékenység? (értékeld fel-/lefelé mutató hüvelykujjal, vagy fejtsd ki a választ szóban)
- Hogyan éreztél magad a tevékenység során? Örültél valaminek, esetleg meglepődtél valamin? Van valami, ami feldühített vagy elsomorított?
- Miért pont ezt a személyt/ezeket a személyeket rajzoltad?
- Milyen jellemvonásai vannak az általad rajzolt személynek/személyeknek?
- Hogyan tudnak segíteni neked, amikor szükség van rá?

Lezárás: Hangsúlyozzuk, hogy ha valami kellemetlen dolog történik velünk, fontos, hogy ne maradjunk egyedül, hanem forduljunk egy olyan felnőttökhöz, akiben megbízhatunk. A tanulókkal végigvesszük a támogatás egyéb forrásait is (pl. az iskolán belül elérhetőket), amelyekhez akkor fordulhatnak, ha segítségre van szükségük.

7. Jól vagyok magammal!

A tevékenység ötletét az Emocionális Kompas (Érzelmi iránytű) programtól kaptuk.

Segédeszköz: feladatlap minden tanuló számára (melléklet – XY. oldal)

A tevékenység ismertetése: Osszuk ki a tanulóknak a feladatlapokat. Kérjük meg őket, hogy nézzenek bele a feladatlapra lévő „tükörbe”, és rajzolják vagy írják bele az összes jó dolgot, amit látnak benne – mindazt, amit szeretnek, illetve mindazt, amit nagyra értékelnek és becsülnek magukban.

Azok a tanulók, akiket soha nem bátorítottak, hogy tekintsék értéknek tulajdonságaikat és képességeiket, nehezen találják meg önmagukban a pozitívumokat. Ilyen esetben célszerű különféle kiegészítő kérdésekkel rávezetni őket önértékelési lehetőségeikre. Fontos, hogy a tevékenység végére mindenki feljegyezzen legalább 2-3 olyan tulajdonságot, készséget vagy jellemzőt, amit szeret magában, ezáltal kedvességet tanúsítson önmagával szemben.

Reflexió:

- Mit írtál/rajzoltál a tükörbe?
- Hogy tetszett a tevékenység? (értékelj fel-/lefelé mutató hüvelykujjal, vagy fejtsd ki a válaszodat szóban)
- Hogyan éreztél magad a tevékenység során? Örültél valaminek, esetleg meglepődtél valamin? Könnyű vagy inkább nehéz volt számodra, hogy valami szépet és kedveset írj vagy rajzolj magadról?

Lezárás: Megköszönjük a tanulóknak a tevékenységben való részvételt, és hogy képesek voltak értékelni magukat. Megtanultuk, hogy nemcsak másokkal, hanem önmagunkkal szemben is fontos a kedvesség, mert mindannyiunkban van valami jó és értékes. Arra ösztönözzük a tanulókat, hogy továbbra is támogassák és bátorítsák egymást, de saját magukat is.

KAPCSOLATÉPÍTŐ REGGELI KÖRÖK

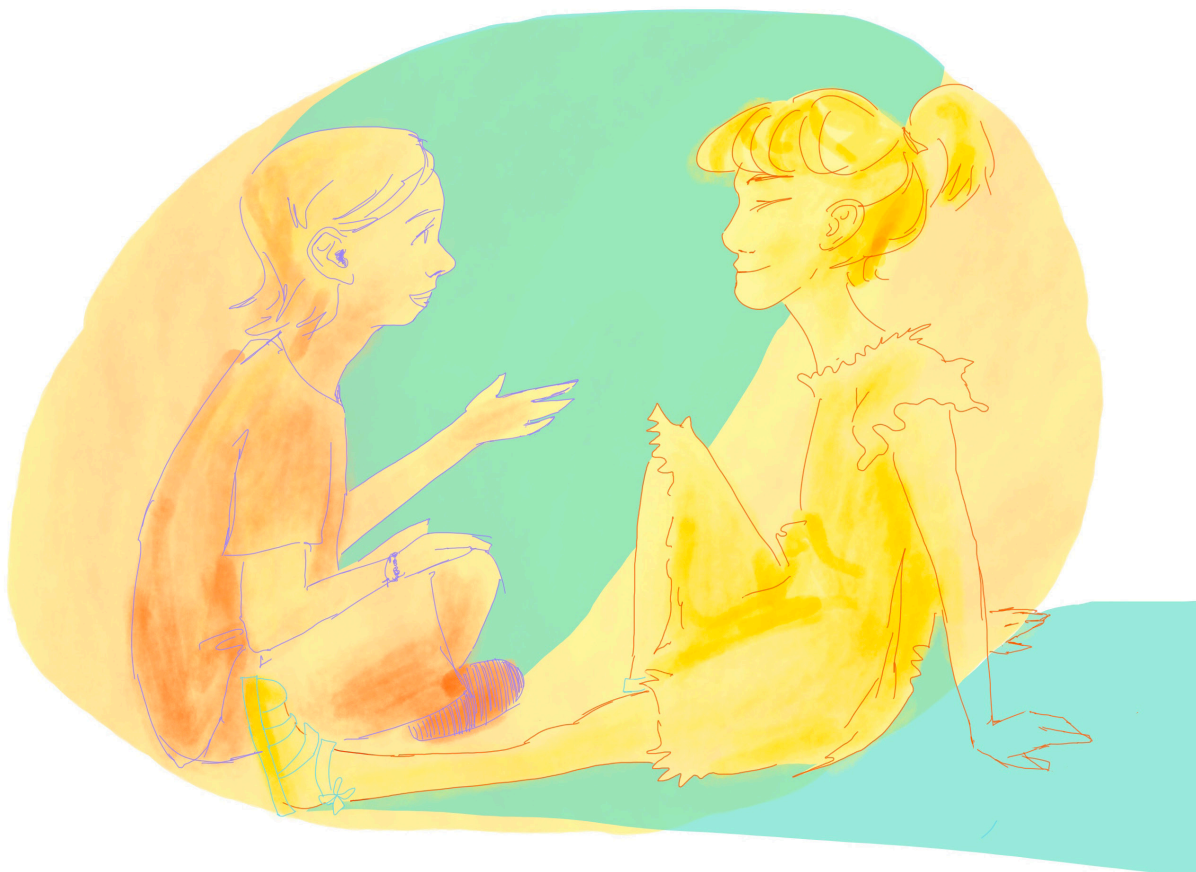
Bevezető információk:

A kapcsolatépítő reggeli körök elősegítik a tanulók közötti kölcsönös bizalom és empátia légkörének megteremtését, és olyan biztonságos, támogató környezetet teremtenek, amelyben mindenki elfogadva és megbecsülve érzi magát. Az empátia fejlesztése hozzájárul, hogy jobban megértsük és reagáljunk osztálytársaink érzelmeire és szükségleteire, ami csökkenti a konfliktusok lehetőségét, és elősegíti az egészséges, minőségi kapcsolatok kialakulását. Az osztályközösségen belüli erős kapcsolatok ugyanakkor növelik a tanulók motivációját és elkötelezettségét, és lefektetik a hatékony tanulást és a mentális egészséget támogató pozitív légkör alapjait.

Célok:

A kapcsolatépítő reggeli körök hosszú távú célja, hogy az empátiára, a bizalomra, a proszociális viselkedésre, egymás megismerésére és a közös célok elérésére összpontosító tevékenységek révén minőségi és egészséges kapcsolatokat alakítsanak ki az osztályon belül.

A kapcsolatépítő reggeli körök tevékenységeinek közvetlen célja, hogy a tanulók képesek legyenek azonosítani és bemutatni azokat a viselkedési formákat, amelyek elősegítik az osztálytársak támogatását és a társas kapcsolatok erősítését.



A kapcsolatépítő reggeli körök tevékenységei:

1. Fúj a szellő, fúj a szél...

A tevékenység ötletét a füleki **Bentlakásos Speciális Alapiskolától** kaptuk.

Segédeszköz: tábla, filctollak

A tevékenység ismertetése: A tanulók az osztályterem előtt várakoznak. Mielőtt belépnének, írjuk fel a táblára a következő kijelentést: „Fúj a szellő, fúj a szél mindenkinek, aki szeret/szereti _____”. Miután bejöttek, kérjük meg őket, hogy álljanak körbe. Kiválasztunk egy tanulót, aki a kör közepére állva kiegészíti a táblára írt állítást (pl. „Fúj a szellő, fúj a szél mindenkinek, aki szeret filmeket nézni”). Mindazoknak, akik egyetértenek az állításával, helyet kell cserélniük, azaz új helyet kell találniuk a körben, a középén lévő tanulót is beleértve. Az a tanuló, aki hely nélkül marad, a kör közepére áll, és most az ő feladata lesz befejezni a mondatot.

Reflexió:

- Hogy tetszett a tevékenység? (értékeld fel-/lefelé mutató hüvelykujjal, vagy fejtsd ki a válaszat szóban)
- Mi tetszett leginkább?
- Hogyan érezted magad a tevékenység során? Örültél valaminek, esetleg meglepődtél valamin?
- Milyen új dolgokat tudtál meg az osztálytársaidról a tevékenység során?

Lezárás: Megköszönjük a tanulóknak a tevékenységben való részvételt és az igyekezetet. Nagyszerű volt, hogy mindannyian tanultunk valami új dolgot a többiekről, vagy éppen azt, hogy már mennyi mindent tudunk egymásról, és milyen jól ismerjük egymást. Megtanultuk, hogy mindannyian egyediek vagyunk, ugyanakkor mindannyiunkban van valami közös.

2. Bizalomjáték

A tevékenység ötletét a füleki Bentlakásos Speciális Alapiskolától kaptuk.

Segédeszköz: székek, pad, kendő

A tevékenység ismertetése: A tanulók közösen készítenek egy akadálypályát az osztályteremben. Bármit használhatnak, ami rendelkezésre áll a teremben, például székeket, asztalokat, táskákat stb. Az egyik tanulónak bekötik a szemét, hogy ne lásson semmit, a többiek lesznek a navigátorok. A tanulók a kendővel bekötött szemű tanuló körül állnak. Kicsit körbeforgatják, hogy ne tudja, ki hol áll. Ezután kiválaszt valakit, aki navigálni fogja. A navigátor feladata, hogy átvezesse a bekötött szemű osztálytársát a különböző akadályokon. Hogy milyen akadályokon keresztül haladnak, az a navigátoron múlik, ahogy az is, hogy mit fedeznek fel együtt az útjuk során. Amikor végeztek, a vezető és a vezetett helyet cserélnek. A játék akkor ér véget, amikor mindenki részt vett a játékban vezetőként és vezetettként is.

Reflexió:

- Hogy tetszett a tevékenység? (értékeld fel-/lefelé mutató hüvelykujjal, vagy fejtsd ki a válaszodat szóban)
- Mi tetszett leginkább?
- Hogyan érezted magad a tevékenység során? Örültél valaminek, esetleg meglepődtél valamin? Van valami, ami feldühített vagy elszomorított?
- Nehéz volt valakinek vezetnie vagy navigálni? Hogyan sikerült megoldani a feladatot?
- Milyen új dolgokat tanultál?

Lezárás: Megköszönjük a tanulóknak a tevékenységben való részvételt, az együttműködést, és hogy segítették egymást. Megtanultuk, milyen fontos, hogy bízzunk egymásban, hogy szükség esetén támaszkodni tudjunk másokra, és hogy együtt győzzük le az akadályokat.

3. A jó tündér

A tevékenység ötletét a füleki Bentlakásos Speciális Alapiskolától kaptuk.

Segédeszköz: színes filctollak, színes kártyák (színes papírokból kivágott négyzetek/ téglalapok), doboz

A tevékenység ismertetése: Elmondjuk a tanulóknak, hogy a feladatuk az, hogy írják fel a nevüket egy papírdarabra vagy színes kártyára, hajtsák össze, és tegyék a dobozba. Ezután kihúz mindenki egy nevet a dobozból, de nem mondhatja el senkinek, hogy kit húzott. Végül elmagyarázzuk a tanulóknak, hogy aznap vagy a hét folyamán az lesz a feladatuk, hogy az általuk húzott személy jó tündérei legyenek. Ez jelentheti például azt, hogy odafigyelünk az adott személyre, segítünk neki abban, amire szüksége van, megvédjük, kedvesen bánunk vele.

Tanárként készítünk egy listát arról, hogy ki kinek a jó tündére. A nap vagy a hét folyamán figyelemmel kísérjük a tanulókat, hogy valóban teljesítik-e feladatukat. A nap végi beszélgetésen vagy a következő napi reggeli körön kiértékelésre és reflexióra kerül sor.

Reflexió:

- Kit húztál? Kinek a jó tündére voltál?
- Kitaláltad a nap folyamán, hogy ki volt a jó tündéred?
- Hogy tetszett a tevékenység? (értékeld fel-/lefelé mutató hüvelykujjal, vagy fejtsd ki a válaszodat szóban)
- Mi tetszett leginkább?
- Hogyan érezted magad a tevékenység során? Örültél valaminek, esetleg meglepődtél valamin?
- Voltak ötleteid és lehetőséged segíteni a kihúzott osztálytársadnak?
- Milyen új dolgokat tanultál?

Lezárás: Megköszönjük a tanulóknak a tevékenységben való részvételt, az együttműködést, és hogy segítették egymást. Megtanultuk, milyen kellemes tud lenni, ha kedvesen és barátságosan bánunk a többiekkel. Ösztönözzük a tanulókat, hogy minden nap keressenek olyan pillanatokat, amikor kedvesek lehetnek másokkal.

4. Osztálypiramis

A tevékenység ötletét a füleki Bentlakásos Speciális Alapiskolától kaptuk.

Eszköz: kockák habszivacsból/fából

A tevékenység ismertetése: Minden tanuló kiválaszt egy kockát, amelynek formája vagy színe őt képviseli, majd a gyerekek egyenként behelyezik kockáikat a közös építménybe úgy, hogy az érintse a többi kockát. Ezáltal egy az osztályunkat képviselő építményt kapunk.

Reflexió:

- Mire emlékeztet benneteket az osztályunkat képviselő építmény felépítése (formájával, színeivel...)?
- Hogy tetszett a tevékenység? (értékelj fel-/lefelé mutató hüvelykujjal, vagy fejtsd ki a válaszodat szóban)
- Mi tetszett leginkább?
- Hogyan érezted magad a tevékenység során? Örültél valaminek, esetleg meglepődtél valamin? Van valami, ami feldühített vagy elszomorított?
- Milyen új dolgokat tanultál?

Lezárás: Megköszönjük a tanulóknak a tevékenységben való részvételt és az igyekezetet. Mindegyik kocka az osztályközösség egy-egy tagját képviselte, és együtt egy egészen érdekes építményt hoztunk létre. Megtanultuk az együttműködés fontosságát és azt, hogy mindnyájan egyediek vagyunk, ugyanakkor együtt alkotunk egy közösséget. Ösztönözzük a tanulókat, hogy bánjunk úgy egymással, hogy mindenki jól érezhesse magát az osztályban, és hogy a közös építményünk szilárdan álljon, és mindannyian elégedettek lehessünk vele.

5. Zebra

A tevékenység ötletét a Felix Magán Alapiskolától (Súkromná základná škola Felix) kaptuk.

Segédeszköz: számítógép, laptop, internetkapcsolat, projektor, videó: <https://www.youtube.com/watch?v=n5yn7V5QOAE>

A tevékenység ismertetése: A tanulók számára lejátszunk a mellékelt linken található videót.

Reflexió:

- Hogy tetszett a tevékenység? (értékeld fel-/lefelé mutató hüvelykujjal, vagy fejtsd ki a válaszodat szóban)
- Hogyan éreztél magad a tevékenység során? Örültél valaminek, esetleg meglepődtél valamin? Van valami, ami feldühített vagy elszomorított?
- Éreztél magad valaha úgy, mint a zebra a videóban?
- Szerettél volna valaha is különleges

tulajdonsággal vagy képességgel rendelkezni? Milyennel?

- Milyen egyedi és értékes tulajdonsággal járultok hozzá az osztályközösséghez? Mit értékelnek, dicsérnek benned mások?

Lezárás: Megköszönjük a tanulóknak, hogy megosztották a videóval kapcsolatos gondolataikat és meglátásaikat. Megtanultuk, hogy egyediségünk révén tanulhatunk és inspirálódhatunk egymástól. Ösztönözzük a tanulókat, hogy méltányolják önmaguk és mások egyediségét.

6. Élmények

A tevékenység ötletét a Felix Magán Alapiskolától (Súkromná základná škola Felix) kaptuk.

Segédeszköz: –

A tevékenység ismertetése: Mondjuk el a tanulóknak, hogy ma a vakáción/hétvégén/ előző napon szerzett élményeinkről fogunk beszélgetni, de talán egy kicsit másképp, mint ahogyan azt megszokták. A tevékenység négy különböző változatban végezhető:

1. változat: Cím – Minden tanuló címet ad az élményének. A cél az, hogy találó, ugyanakkor figyelemfelkeltő legyen, azaz hogy felkeltse a többiek érdeklődését a részletek iránt. Ezután az osztálytársak kérdései következnek. Itt mindenkinek meghatározott számú kérdése van, amelyekkel a lehető legtöbbet kell megtudnia az adott tanuló élményéről.

2. változat: Egy szóval – Minden gyermek kitalál egy szót, amely kifejezi az adott élményét. Ez a változat abban is segít, hogy tisztába kerüljünk azzal, melyek a kommunikációnk kulcsfontosságú szavai.

3. változat: Bingó – Készítsük elő a feladatlapot, amelyre különböző állításokat, tevékenységeket írunk (valaki, aki fagyit evett; valaki, aki moziba ment; valaki, aki nem otthon aludt... – ügyeljünk arra, hogy az állítások kulturális és társadalmi-gazdasági szempontból is egyaránt sokszínűek legyenek, és minden gyerek találjon közülük legalább

egyet). Kapjon minden tanuló egy-egy feladatlapot. Az lesz a feladatuk, hogy kérdésekkel megtalálják azokat az embereket, akik végezték az adott tevékenységeket, és beírják a nevüket az adott mezőbe.

4. változat: Milyen? – A tanulók feladata, hogy 3 jelző használatával írják le élményüket. Segítségül használhatják a „Milyen?” kérdőszót.

Reflexió:

- Hogy tetszett a tevékenység? (értékeld fel-/lefelé mutató hüvelykujjal, vagy fejtsd ki a válaszodat szóban)
- Mi tetszett leginkább?
- Hogyan éreztetted magad a tevékenység során? Örültél valaminek, esetleg meglepődtél valamin? Van valami, ami feldühített vagy elszomorított?
- Volt olyan része a tevékenységnek, ami kihívást jelentett számodra? Hogyan sikerült ezzel megbirkóznod?
- Megtuttál valamit a többiekről, ami új volt számodra, vagy találtál valakivel valami közöset? Mi volt az?

Lezárás: Megköszönjük a tanulóknak a tevékenységben való részvételt és az igyekezetet. Nagyszerű volt, hogy mindannyian tanultunk valami új dolgot a többiekről, vagy éppen azt, hogy már mennyi mindent tudunk egymásról, és milyen jól ismerjük egymást. Megtanultuk, hogy mindannyian egyediek vagyunk, ugyanakkor mindannyiunkban van valami közös.

7. Stafétarajzolás

A tevékenység ötletét a nyitrai Tulipán utcai alapiskolától (Základná škola, Tulipánová 1, Nitra) kaptuk.

Segédeszköz: papírlapok, ceruzák

A tevékenység ismertetése: A tanulók csapatokra oszlanak. Minden csapat kap papírt és ceruzát. Rögtön az elején elmondjuk a tanulóknak, hogy a mai feladatuk az lesz, hogy a csapat közösen rajzoljon egy képet úgy, hogy a rajzolásban minden csapattagnak részt kell vennie. Az első tanuló lerajzolja a kép egy részét, majd átadja a ceruzát a következő gyerekeknek, aki folytatja a rajzolást. A tevékenység akkor ér véget, amikor a csapatban már mindenki hozzájárult a közös képhez.

Reflexió:

- Hogy tetszett a tevékenység? (értékeld fel-/lefelé mutató hüvelykujjal, vagy fejtsd ki a válaszodat szóban)

- Mi tetszett leginkább?
- Hogyan éreztél magad a tevékenység során? Örültél valaminek, esetleg meglepődtél valamin? Van valami, ami feldühített vagy elszomorított?
- Ha választhatnál, egy közös kép rajzolásában vennél részt, vagy inkább egyedül rajzolnál valamit? Miért?
- Milyen új dolgokat tanultál?

Lezárás: Megköszönjük a tanulóknak a tevékenységben való részvételt és az igyekezetet. Mindenki részt vett a közös rajzolásban, és érdekes alkotások születtek. Megtanultuk az együttműködés fontosságát és azt, hogy mindnyájan egyediek vagyunk, ugyanakkor együtt alkotunk egy csapatot.

8. Hasonlóságok és különbségek

A tevékenység ötletét a nyitrai Tulipán utcai alapiskolától (Základná škola, Tulipánová 1, Nitra) kaptuk.

Segédeszköz: papírlapok, ceruzák

A tevékenység ismertetése: A tanulókat véletlenszerűen párokba rendeztük. A párokat arra kérjük, hogy találjanak 5 dolgot, amiben hasonlítanak egymásra, és 5 dolgot, amiben különböznek egymástól. A következő témakörök szolgálhatnak segítségül: család, szórakozás, szakkörök, iskolai tantárgyak, meglátogatott országok, zene stb.

Reflexió:

- Hogy tetszett a tevékenység? (értékeld fel-/lefelé mutató hüvelykujjal, vagy fejtssd ki a válaszodat szóban)

- Mi tetszett leginkább?
- Hogyan éreztél magad a tevékenység során? Örültél valaminek, esetleg meglepődtél valamin?
- A hasonlóságokat vagy a különbségeket találtad meg könnyebben/nehezebben?
- Milyen új dolgokat tudtál meg az osztálytársaidról a tevékenység során?

Lezárás: Megköszönjük a tanulóknak a tevékenységben való részvételt és az igyekezetet. Nagyszerű volt, hogy mindannyian tanultunk valami új dolgot a többiekről, vagy éppen azt, hogy már mennyi mindent tudunk egymásról, és milyen jól ismerjük egymást. Megtanultuk, hogy mindannyian egyediek vagyunk, ugyanakkor mindannyiunkban van valami közös.

9. Kockadobás

A tevékenység ötletét a zselízi Béke utcai alapiskolától (Základná škola, Mierová 67, Želiezovce) kaptuk.

Segédeszköz: egy feladatlap az osztály számára (melléklet – XY. oldal)

A tevékenység ismertetése: Ülünk körbe a tanulókkal. A tanulók egymás után dobznak a kockával, és követik a feladatlapon megadott utasításokat.

Reflexió:

- Hogy tetszett a tevékenység? (értékeld fel-/lefelé mutató hüvelykujjal, vagy fejtsd ki a válaszodat szóban)
- Mi tetszett leginkább?
- Hogyan érezted magad a tevékenység során? Örültél valaminek, esetleg meglepődtél valamin?

- Megtudtál valamit a többiekről, ami új volt számodra, vagy találtál valakivel valami közöset? Mi volt az?

Lezárás: Megköszönjük a tanulóknak a tevékenységben való részvételt és az igyekezetet. Nagyszerű volt, hogy mindannyian tanultunk valami új dolgot a többiekről, vagy éppen azt, hogy már mennyi mindent tudunk egymásról, és milyen jól ismerjük egymást. Megtanultuk, hogy mindannyian egyediek vagyunk, ugyanakkor mindannyiunkban van valami közös.

10. A csomó

A tevékenység ötletét a Felix Magán Alapiskolától (Súkromná základná škola Felix) kaptuk.

Segédeszköz: –

A tevékenység ismertetése: A tanulók körbeállnak, becsukják a szemüket, és karjukat kinyújtva maguk előtt tartják. Véletlenszerűen megfogják egymás kezét egy „csomót” alkotva. Feladatuk az, hogy kibogozzák magukat úgy, hogy közben ne engedjék el egymás kezét.

Reflexió:

- Hogy tetszett a tevékenység? (értékeld fel-/lefelé mutató hüvelykujjal, vagy fejtsd ki a válaszodat szóban)
- Mi tetszett leginkább?
- Hogyan érezted magad a tevékenység

során? Örültél valaminek, esetleg meglepődtél valamin?

- Milyen ötleteitek voltak, és mi segített abban, hogy végül kibogozzátok magatokat?

Lezárás: Megköszönjük a tanulóknak a tevékenységben való részvételt és az igyekezetet. Nagyszerű volt mozogni kicsit, és együttműködve új megoldásokat találni egy közös problémára.

11. Jobbra tőlem ül.....

A tevékenység ötletét a nyitrai **Tulipán utcai** alapiskolától (Základná škola, **Tulipánová 1**, Nitra) kaptuk.

Segédeszköz: –

A tevékenység ismertetése: A tanulók körben ülnek. A soron lévő tanuló a jobbján ülőhöz fordulva azt mondja: „Jobbra tőlem ül...”, és kiegészíti a mondatot az osztálytársa nevével, majd hozzáteszi, hogy mit szeret benne (felsorol 3 dolgot, amit az adott osztálytársában szeret).

Reflexió:

- Hogy tetszett a tevékenység? (értékeld fel-/lefelé mutató hüvelykujjal, vagy fejtsd ki a válaszodat szóban)
- Mi tetszett leginkább?
- Hogyan érezted magad a tevékenység során? Örültél valaminek, esetleg meglepődtél valamin?
- Hogyan fogadtad az osztálytársad kedvességét?

- Milyen új dolgokat tanultál, és hogyan tudod ezeket használni a mindennapi életedben vagy az iskolában?

Lezárás: Megköszönjük a tanulóknak a tevékenységben való részvételt, és hogy kifejezték egymás iránti kedvességüket. Kipróbáltuk, mennyire jó érzés bókokat kapni és adni. Előfordulhat, hogy kihívást jelent a bókolás, illetve annak elfogadása, de ez nem baj. Ösztönözzük a tanulókat, hogy minden nap keressenek olyan pillanatokat, amikor kedvesek lehetnek másokkal.

REGGELI KÖRÖK AZ ÉRZELMEKKEL VALÓ MUNKÁHOZ

Bevezető információk:

Az érzelmekkel foglalkozó reggeli körök segítenek a tanulóknak felismerni, megnevezni és egészséges módon kezelni érzelmeiket. Érzelmeink megnevezésének és egészséges kezelésének képessége az érzelmi intelligencia egyik kulcseleme, és fontos előfeltétele a jó mentális egészségnek és a minőségi kapcsolatok kialakításának. Önmagunk megismerése és tapasztalataink megélése javítja a tanulók, valamint a tanulók és a tanító közötti kommunikációt, ami jobb kölcsönös megértéshez vezet. Az érzelmek kezelése és az önszabályozás képessége egyaránt a személyes elégedettség és a jó tanulmányi eredmények előfeltételét képezi.

Célok:

Az érzelmekkel dolgozó reggeli körök hosszú távú célja az, hogy a tanulók képesek legyenek azonosítani és megnevezni saját és mások alapvető érzelmeit, képesek legyenek kifejezni, hogy mit élnek át egy adott helyzetben, valamint képesek legyenek megnevezni és a gyakorlatban is bemutatni az érzelmekkel való megküzdés egészséges módjait.

Ennél a kategóriánál a reggeli körök célja annak elsajátítása, hogy a tanulók verbálisan és nonverbálisan is ki tudják fejezni, hogyan érzik magukat az adott pillanatban.



Az érzelmekkel foglalkozó reggeli körök tevékenységei

1. Szmájlik

A tevékenység ötletét a nyitrai Tulipán utcai alapiskolától (Základná škola, Tulipánová 1, Nitra) kaptuk.

Segédeszköz: egy mosolygós és egy szomorú szmájlit ábrázoló kép (melléklet – XY. oldal)

A tevékenység ismertetése: A tanulók körben ülnek vagy állnak. Tegyük a kör egyik oldalára a szomorú, a másik oldalára pedig a mosolygós szmájlit. A tanulók ezután felsorakoznak az aktuális érzelmüket kifejező szmájli körül.

Ennél a tevékenységnél tetszés szerint variálhatjuk a feladatot (pl. választhatnak szmájlit annak alapján, hogy milyen volt a hétvégéjük, hogyan érzik magukat ma, mi vár ma rájuk stb.).

Reflexió: Az értékelés során a tanulók önként jelentkezhetnek, és egyenként elmondhatják, melyik szmájlit választották és miért.

Lezárás: Megköszönjük a tanulóknak a tevékenységben való részvételt, és hogy elmondták, hogyan érzik magukat. Megtanultuk, hogy érzéseinket akár hangulatjelek segítségével kifejezhetjük. Fontos tudatosítanunk, hogyan érezzük magunkat a különböző helyzetekben, hogy megértsük egymást, és képesek legyünk segíteni magunkon vagy másokon.

2. Grimaszolás

A tevékenység ötletét a füleki **Bentlakásos Speciális Alapiskolától** kaptuk.

Segédeszköz: –

A tevékenység ismertetése: Ülünk körbe a tanulókkal. A kiválasztott gyermek a szomszédja felé fordul, és egy érzelmet kifejező grimaszt vág. Ő utánozza az arckifejezést, és továbbadja a következő gyerekeknek. Amikor a grimasz körbeér, a tanulók megpróbálják kitalálni, milyen érzést akartak kifejezni vele. Játékváltozat: A fogadó fél először leutánozza a szomszédjától kapott grimaszt, majd megváltoztatja arckifejezését, és egy új grimaszt ad tovább, így minden gyermek más-más grimaszt küld tovább a szomszédjának. A játék segít a tanulóknak azonosítani és kifejezni különböző érzelmeiket, valamint fejleszti a megfigyelőképességet és az empátiát.

Reflexió:

- Hogy tetszett a tevékenység? (értékeld fel-/lefelé mutató hüvelykujjal, vagy fejtsd ki a válaszodat szóban)
- Sikerült felismerni az egyes érzelmeiket? Melyiket volt számodra könnyebb, és melyiket volt nehezebb felismerni?
- Mi tetszett leginkább?
- Hogyan érezted magad a tevékenység során? Örültél valaminek, esetleg meglepődtél valamin? Van valami, ami feldühített vagy elszomorított?

Lezárás: Megköszönjük a tanulóknak a tevékenységben való részvételt és az igyekezetet. Megtanultuk, hogy érzelmeink az arcunkon tükröződnek – látjuk, hogy mások mit élnek át, és mások is látják, hogy mit érzünk mi. Ez lehetővé teszi számunkra, hogy segítsünk egymásnak, amikor szükségünk van rá.

3. Érzelmek fája

A tevékenység ötletét a nagyszombati Atómová utcai óvodától és alapiskolától (Základná škola s materskou školou, Atómová 1, Trnava) kaptuk.

Eszközök: előzetesen, kartonpapírból készített fa, papírból kivágott színes buborékok (körök), ragasztó, filctollak

A tevékenység ismertetése: Ülünk körbe a tanulókkal, és helyezzük a kartonból készült fát a kör közepére. Tegyük a színes buborékokat a fa köré. Minden gyermek egy buborékot vesz magához. Ezután szétszélednek az osztályteremben, és tollal vagy filctollal beírják a buborékba, hogy hogyan érzik magukat, mit éreznek/mit élnek át. Aki elkészült, felragasztja a buborékját a fára. A tanulók önállóan végignézik az egyes buborékokat, esetleg az egyes buborékok szövegét hangosan is felolvashatjuk.

Reflexió:

- Hogy tetszett a tevékenység? (értékeld fel-/lefelé mutató hüvelykujjal, vagy fejtsd ki a választ szóban)
- Mi tetszett leginkább?
- Mit írtál a buborékodba?

Lezárás: Megköszönjük a tanulónak a tevékenységben való részvételt, és hogy elmondták, hogyan érzik magukat. Megtanultuk, milyen különböző szavakkal tudjuk kifejezni érzéseinket. Elmondtuk egymásnak, hogyan érezzük magunkat – fontos figyelni erre, hogy megértsük egymást, és képesek legyünk segíteni magunkon vagy másokon.

4. Skálázás

A tevékenység ötletét a nyitrai Tulipán utcai alapiskolától (Základná škola, Tulipánová 1, Nitra) kaptuk.

Segédeszköz: papírlapok, ceruzák

A tevékenység ismertetése: A tanulók az ujjakkal megmutatják, hogyan érzik magukat az adott napon (pl. az egyik kezükön 1-től 5-ig mutatott számokkal, vagy a hüvelykujjukkal – hüvelykujj felfelé = nagyszerűen, oldalra = nem tudom, lefelé = rosszul).

Reflexió: A reflexió során a tanulók önkéntesen elmondhatják, hogyan élik

meg aktuális helyzetüket, és magyarázatot fűzhetnek az általuk adott értékeléshez – hány ujjat mutattak és miért (miért adtam/vontam le pontot).

Lezárás: Megköszönjük a tanulónak a tevékenységben való részvételt, és hogy elmondták, hogyan érzik magukat. Megtanultuk, hogy érzelmeink lehetnek kellemesek, de kellemetlenek is. Elmondtuk egymásnak, hogyan érezzük magunkat – fontos figyelni erre, hogy megértsük egymást, és képesek legyünk segíteni magunkon vagy másokon.

5. Érzelempártyák

A tevékenység ötletét a nyitrai **Tulipán utcai** alapiskolától (Základná škola, Tulipánová 1, Nitra) és a zselízi Béke utcai alapiskolától (Základná škola, Mierová 67, Želiezovce) kaptuk.

Segédeszköz: képekkel ellátott pártyák [pl. Dixit, Eduma-pártyák, Emocionálna záhrada (Érzelmek kertje) pártyák stb.]

A tevékenység ismertetése: Ülünk körbe a tanulókkal. Rakjuk szét a pártyákat a kör közepén. Ezután tegyünk fel egy kérdést a tanulóknak. A feladatuk az, hogy kiválasszák azt a pártyát, amelyik szerintük a legjobban kifejezi a válaszukat. Ezután, aki szeretné, megosztja válaszát a többiekkel. A tanulókat arra ösztönözzük, hogy hallgassák egymást odafigyeléssel, félbeszakítás nélkül. Ha szükséges, további kérdéseket is feltehetünk, hogy mélyebb, részletesebb válaszokat kapjunk.

Példák a kérdésekre:

1. Melyik pártya fejezi ki legjobban a mai hangulatodat? Miért?
2. Válaszd ki azt a pártyát, amelyik a tegnapi érzelmeidet ábrázolja. Mi történt?
3. Szerinted melyik pártya fejezi ki legjobban

a barátod/barátnőd mai érzéseit?

4. Milyen érzelmet szeretnél ma megtapasztalni? Melyik pártya fejezi ezt ki?
5. Válaszd ki azt a pártyát, amelyik az iskolában gyakran átélt érzelmedet fejezi ki. Miért pont azt a pártyát választottad?
6. Mi segítene ma a nehéz helyzet leküzdésében?
7. Válassz olyan érzelmet ábrázoló pártyát, amelyet szívesen élnél át gyakrabban, amikor otthon vagy. Miért pont azt a pártyát választottad?
8. Melyik pártya fejezi ki legjobban azt az érzelmet, amit ma másokból szeretnél kiváltani?

Reflexió: A reflexió során a tanulók önként jelentkezhetnek, és egyenként elmondhatják, melyik pártyát választották és miért.

Lezárás: Megköszönjük a tanulóknak a tevékenységben való részvételt, és hogy elmondták, hogyan érzik magukat. Megtanultuk, hogy érzéseinket akár pártyák segítségével is kifejezhetjük. Fontos tudatosítanunk, hogyan érezzük magunkat a különböző helyzetekben, hogy megértsük egymást, és képesek legyünk segíteni magunkon vagy másokon.

6. Az érzelmek dobókockája

A tevékenység ötletét a zselízi Béke utcai alapiskolától (Základná škola, Mierová 67, Želiezovce) kaptuk.

Segédeszköz: kocka, az érzelmek listája a táblára írva

A tevékenység ismertetése: Bevezetőként a kockán lévő számokat különböző érzelmekhez rendeljük, pl. 1 – szomorúság, 2 – öröm, 3 – harag, 4 – nyugalom, 5 – félelem, 6 – izgalom. Ezután a tanulók dobják a kockával. Attól függően, hogy hányast dobta, elmondják, hogy mikor és milyen helyzetben éreztek hasonlóan, és ha ez kellemetlen érzelm volt, akkor mi volt az, ami az adott pillanatban segített nekik.

Reflexió:

- Hogy tetszett a tevékenység? (értékeld fel-/lefelé mutató hüvelykujjal, vagy fejtsd ki a válaszodat szóban)
- Mi tetszett leginkább?
- Tetszett valamelyik megoldás, amivel osztálytársaidnak sikerült felülkerekedniük negatív érzelmeiken? Melyiket szeretnéd kipróbálni?

Lezárás: Megköszönjük a tanulóknak a tevékenységben való részvételt, és hogy és hogy elmondták, hogyan érzik magukat. Megtanultuk, hogy különféle érzelmeket élünk át különböző helyzetekben. Elmondtuk egymásnak, hogyan érezzük magunkat az egyes helyzetekben – fontos figyelniük erre, hogy megértsük egymást, és képesek legyünk segíteni magunkon vagy másokon.

7. Mi segíthet rajtunk?

A tevékenység ötletét az Emocionálly Kompas (Érzelmi iránytű) programtól kaptuk.

Segédeszköz: feladatlap (melléklet – XY. oldal)

A tevékenység ismertetése:

Elmondjuk a tanulónak, hogy amikor kellemetlenül érezzük magunkat – félünk, dühösek vagy szomorúak vagyunk – gyakran segíthet valaki más, valaki, akiben megbízunk és akit szeretünk, például anya, apa, testvér, nagypapa, nagymama, tanár, barátok... Nincs azonban mindig egy felnőtt vagy valaki a közelben, aki segítségünkre lehetne. Ezért ma megismerkedünk a legjobb barátunkkal, aki soha nem hagy el bennünket, és mindig segítségünkre siet, ha félünk vagy kellemetlenül érezzük magunkat – ez a lélegzetünk. Két olyan gyakorlatot fogunk kipróbálni, amelyek segíthetnek megnyugodni, ha félünk vagy szorongunk.

Ölelő lélegzés: Karjainkkal átöleljük magunkat, és az orrunkon keresztül mélyeket lélegzünk úgy, hogy belégzéskor kissé feszítsük szét karjainkat. Fújjuk ki a levegőt a lehető leghosszabb ideig, hogy a félelmet, a haragot vagy a szomorúságot minél messzebbre fújjuk magunktól.

Nindzsa lélegzés: Álljunk stabilan, kis terpeszben. Vegyünk mély levegőt az orrunkon, miközben emeljük fel az egyik lábunkat a földről (kb. 3 másodpercre). Tartsuk vissza a lélegzetünket, feszítsük meg

a lábunkat, majd egy erőteljes „Ha!” kilégzéssel rúgjunk egyet. Eközben a kezünkkel lökjük el magunktól a félelmet, illetve a haragot.

A tanulók ezután egy feladatlapot kapnak, amelyen négy dühkezelési stratégia képe látható – egy közel álló személy képe, a nindzsa lélegzés, az ölelő lélegzés és egy plüssállat. A feladat az, hogy a kellemetlen érzelmekkel való megküzdési módok közül színezzék ki a számukra legmegfelelőbbet.

Reflexió:

- Hogy tetszett a tevékenység? (értékeld fel-/lefelé mutató hüvelykujjal, vagy fejtsd ki a válaszodat szóban)
- Mi tetszett leginkább?
- Tetszett valamelyik megoldás, amivel osztálytársaidnak sikerült felülkerekedniük negatív érzelmeiken? Melyiket szeretnéd kipróbálni?

Lezárás: Megköszönjük a tanulónak a tevékenységben való részvételt, és hogy elmondták, hogyan érzik magukat, és hogy melyik számukra a leghasznosabb módszer. Elmondtuk egymásnak, mi segít nekünk a különböző helyzetekben – fontos figyelniük erre, hogy megértsük egymást, és képesek legyünk segíteni magunkon vagy másokon.

A KOMMUNIKÁCIÓS KÉSZSÉGEK ÉS AZ AKTÍV HALLGATÁS FEJLESZTÉSÉRE SZOLGÁLÓ REGGELI KÖRÖK

Bevezető információk:

A kommunikációra és az aktív hallgatásra összpontosító reggeli körök a hatékony együttműködés és a kölcsönös megértés alapját képező készségeket erősítik. Ezek a tevékenységek segítenek a tanulóknak abban, hogy gondolataikat és érzéseiket világosan és tisztelettudóan fejezzék ki, csökkentve ezzel a félreértések és konfliktusok lehetőségét. Az aktív hallgatás fejlesztése lehetővé teszi a tanulók számára, hogy jobban megértsék osztálytársaik igényeit, jobban reagáljanak megnyilvánulásaira, valamint elősegíti a kölcsönös empátia és bizalom kialakulását. A hatékony kommunikáció és a meghallgatás képessége javítja az osztályközösségen belüli kapcsolatokat és az általános osztálytermi légkört.

Célok:

A kommunikációs készségek és az aktív hallgatás fejlesztését célzó reggeli körök hosszú távú célja, hogy egy stabil meggyőződést alakítsunk ki a tanulóknak, amely szerint az egymásra figyelés és a tiszteletteljes kommunikáció az egészséges kapcsolatok alapja, valamint hogy létrehozzuk az ehhez elengedhetetlenül szükséges verbális és nonverbális eszközök tárházát.

Ennél a kategóriánál a reggeli körök közvetlen célja az, hogy a tanulók verbálisan és nonverbálisan is ki tudják fejezni véleményüket vagy elképzeléseiket, és egy rövidebb időtartamig aktívan tudják hallgatni osztálytársaikat.



A kommunikációs készségek és az aktív hallgatás fejlesztésére szolgáló reggeli körök tevékenységei

1. Távvezérelt rajzolás

A tevékenység ötletét a füleki Bentlakásos Speciális Alapiskolától kaptuk.

Eszközök: papír és ceruza minden tanuló számára, különböző egyszerű képek (pl. ház, fa, szív, virág stb.)

A tevékenység ismertetése: A tanulók körben vagy a padjaikban ülnek. Az egyik tanuló kap egy képet, amit a többiek nem láthatnak. A képet tartó tanuló utasítja a többieket, hogyan vezessék a ceruzájukat. A diákok feladata, hogy az adott képet az osztálytársuk utasításai alapján lerajzolják. A képet tartó tanuló pl. azt mondja: „Rajzolj egy pontot a papírlap közepére, és csinálj belőle egy körvonalat úgy, hogy visszakerülj a kiinduló ponthoz.” A tanuló eközben nem mondhatja el, hogy mi van a képen, csak a vonalak vezetéséhez adhat utasításokat. A játék végén a tanulók összehasonlítják a rajzaikat az eredetivel – ha a képek nem hasonlítanak az eredetihez, akkor a teljesítmény értékelése helyett kihasználjuk az alkalmat, hogy nevessünk egyet (ügyelve, hogy ne forduljon gúnyolódósba). A játékot megismételhetjük egy másik tanulóval, aki kap egy lerajzolandó képet.

Reflexió:

- Hogy tetszett a tevékenység? (értékeld fel-/lefelé mutató hüvelykujjal, vagy fejtsd ki a válaszat szóban)
- Mi tetszett leginkább?
- Hogyan éreztél magad a tevékenység során? Örültél valaminek, esetleg meglepődtél valamin? Van valami, ami feldühített vagy elszomorított?
- Volt valami, ami kihívást jelentett számodra ennél a tevékenységnél? Hogyan sikerült megoldani a feladatot?
- Milyen új dolgokat tanultál?

Lezárás: Megköszönjük a tanulóknak a tevékenységben való részvételt, az együttműködést és az egymásra figyelmet. Megtanultuk, milyen fontos, hogy figyelmesen hallgassuk egymást, ill. hogy úgy beszéljünk, hogy a többiek megértsék.

2. Piknik parti

A tevékenység ötletét a füleki **Bentlakásos Speciális Alapiskolától** kaptuk.

Segédeszköz: –

A tevékenység ismertetése: A tevékenység bevezetőjeként bejelentjük, hogy pikniket/partit szervezünk, ahová mindenkit meghívunk. Megkérjük a tanulókat, hogy mondjanak egy vagy két dolgot, amit magukkal hoznának erre az eseményre. A tanulók egymást is kérdezhetik, de mi magunk is vezethetjük a kört. Miután mindenki elmondta a hozzájárulását, elkezdjük egyenként felsorolni a jelenlévőket, a többieknek pedig emlékezniük kell arra, hogy ki mit hozott.

Reflexió:

- Hogy tetszett a tevékenység? (értékel)

fel-/lefelé mutató hüvelykujjal, vagy fejtsd ki a válaszodat szóban)

- Mi tetszett leginkább?
- Hogyan érezted magad a tevékenység során? Örültél valaminek, esetleg meglepődtél valamin? Van valami, ami feldühített vagy elszomorított?
- Könnyű vagy nehéz volt visszaemlékezni, hogy mások mit hoznak a partira?
- Milyen új dolgokat tanultál?

Lezárás: Megköszönjük a tanulónak a tevékenységben való részvételt, az együttműködést és az egymásra figyelmet. Megtanultuk, mennyire fontos, hogy figyelmesen meghallgassuk egymást, és koncentráljunk mondanivalójukra, hogy megjegyezhessek, amit mondanak. Bátorítsuk a tanulókat, hogy máskor is ugyanilyen figyelmesen hallgassák egymást.

3. Tükörkép

A tevékenység ötletét a füleki **Bentlakásos Speciális Alapiskolától** kaptuk.

Segédeszköz: –

A tevékenység ismertetése: A tanulók körbeállnak, és mindenki titokban (csak a szemével) kiválaszt egy osztálytársat, akinek a tükörképévé válik (akinek a mozdulatait másolni fogja). Amint a játék elindult, mindenki megpróbálja észrevétlenül, tükörképként utánozni az általa kiválasztott személyt.

Reflexió:

- Kinek a tükörképévé váltál a játék során? Sikerült utánoznod az osztálytársadat?
- Hogy tetszett a tevékenység? (értékel)

fel-/lefelé mutató hüvelykujjal, vagy fejtsd ki a válaszodat szóban)

- Mi tetszett leginkább?
- Hogyan érezted magad a tevékenység során? Örültél valaminek, esetleg meglepődtél valamin?

Lezárás: Megköszönjük a tanulónak a tevékenységben való részvételt, és hogy aktívan figyeltek egymásra. Megtanultuk, milyen fontos az odafigyelés és a koncentráció, hiszen a beszéd mellett a testünkkel is kifejezzük, hogyan érezzük magunkat, mit gondolunk, például azáltal, ahogyan állunk, amilyen az arckifejezésünk, amilyen gyorsan mozgunk stb.

4. Ki a főnök?

A tevékenység ötletét a **Felix Magán Alapiskolától** (Súkromná základná škola Felix) kaptuk.

Segédeszköz: –

A tevékenység ismertetése: Az egyik tanuló kimegy az osztályból. A többiek körbeállnak, és kiválasztanak egy főnököt. Ő fogja megadni azokat a mozdulatokat, amelyeket a többiek majd utánoznak. Behívjuk a tanulót az osztályba, aki beáll a körbe, és figyel a többieket. Vajon rájön, hogy ki a főnök, vagy a főnöknek sikerül feltűnés nélkül mozgatnia a többieket?

Reflexió:

- Hogy tetszett a tevékenység? (értékeld fel-/lefelé mutató hüvelykujjal, vagy fejtsd ki a válaszodat szóban)
- Mi tetszett leginkább?

- Milyen érzés volt főnöknek lenni? Milyen érzés volt a főnököt keresni?
- Hogyan érezted magad a tevékenység során? Örültél valaminek, esetleg meglepődtél valamin?

Lezárás: Megköszönjük a tanulóknak a tevékenységben való részvételt, és hogy aktívan figyeltek egymásra. Megtanultuk, milyen fontos az odafigyelés és a koncentráció, hiszen a beszéd mellett a testünkkel is kifejezzük, hogyan érezzük magunkat, mit gondolunk, például azáltal, ahogyan állunk, amilyen az arc kifejezésünk, amilyen gyorsan mozgunk stb.

5. Moderátor

A tevékenység ötletét a Felix Magán Alapiskolától (Súkromná základná škola Felix) kaptuk.

Segédeszköz: kuponok (melléklet – XY. oldal)

A tevékenység ismertetése: Kiosztjuk a tanulóknak a mikrofon képével ellátott kuponokat. Ha valaki reggel magával hozza az iskolába a kuponját, ő szervezi az adott napon a reggeli kört. Ő javasolhatja a témát, sőt azt is, hogy ki kezdjen el beszélni. Az első reggeli kör alatt ki is próbálhatjuk, és valamelyik tanuló rögtön vállalhatja is a moderátor szerepét.

Példák a tanulók által javasolt témákra:

1. Kedvenc szín, állat, fagyí.
2. Mit álmodtál az éjjel?
3. Mondj egy viccet!
4. Mitől félsz?

Reflexió:

- Milyen volt számodra a mai kör moderátorának lenni? Tanultál valami újat?
- Milyen volt számotokra, hogy a reggeli kört nem a tanítónéni/tanító bácsi, hanem az osztálytársatok vezette?

Lezárás: Megköszönjük a tanulóknak a tevékenységben való részvételt. Értékeljük az önkéntes bátorságát, de dicsérjük meg a többiek is, amiért tiszteletben tartották a szerepét, és bekapcsolódtak a tevékenységbe. Bátorítsuk a tanulókat, hogy a jövőben éljenek a lehetőséggel, és próbálják ki magukat moderátori szerepben.

6. Ki vagyok én?

A tevékenység ötletét a zselízi Béke utcai alapiskolától (Základná škola, Mierová 67, Želiezovce) kaptuk.

Segédeszköz: ismert embereket, állatokat, növényeket ábrázoló kártyák (ügyeljünk, hogy a képek kulturális és társadalmi-gazdasági szempontból is inkluzívak és az osztály minden tanulója számára ismerősek legyenek)

A tevékenység ismertetése: Egy kiválasztott tanulónak kártyát ragasztunk a homlokára egy híres ember/állat/növény nevével.

A többi tanuló támpontokat nyújt segítségül, ezek alapján próbálja meg kitalálni, hogy ki/mi lehet ő. Nagyobb osztálylétszám esetén a tevékenység párokban/kisebb csoportokban is játszható.

Reflexió:

1. Hogy tetszett a tevékenység? (értékeld fel-/lefelé mutató hüvelykujjal, vagy fejtsd ki a válaszodat szóban)
2. Mi tetszett leginkább?
3. Milyen érzés volt segíteni a kiválasztott osztálytársat? Milyen volt számodra kitalálni, hogy ki/mi vagy?
4. Hogyan érezted magad a tevékenység során? Örültél valaminek, esetleg meglepődtél valamin?

Lezárás: Megköszönjük a tanulóknak a tevékenységben való részvételt, az aktív találgatást és a segítséget. Megtanultuk, milyen fontos tisztán és világosan kifejezni magunkat, hogy a beszélgetőpartnerünk megértse minket.

REGGELI
KÖRÖK
A FELSŐ
TAGOZAT
SZÁMÁRA

TANÉV ELEJI REGGELI KÖRÖK

Bevezető információk:

A tanév eleji reggeli körök célja az ismerkedés és a tanulók közötti kapcsolatépítés. A kapcsolatépítő tevékenységek egy olyan biztonságos és barátságos környezet kialakítását teszik lehetővé, ahol mindenki elfogadva és megbecsülve érzi magát. Tanítóként arra is lehetőséget adnak, hogy jobban megismerjük tanulóinkat, így jobban tudunk reagálni egyéni igényeikre és támogatni fejlődésüket. Ezek a reggeli körök már a kezdetektől fogva erősítik az osztályközösséget, ami hozzájárul a pozitív osztálytermi légkör kialakulásához.

Célok:

A tanév eleji reggeli körök hosszú távú célja, hogy megalapozzák az egészséges és pozitív kapcsolatokat a tanulók, illetve a tanulók és a tanár között.

A tanév eleji reggeli körök mindegyikének alapvető célkitűzése, hogy a tanulók megtanulják osztálytársaik nevét, és tudjanak legalább egy olyan tényről mondani róluk, ami felkeltette érdeklődésüket.



Tanév eleji reggeli körök tevékenységei:

1. „Álljanak fel azok, akik...”

A tevékenység ötletét a füleki Bentlakásos Speciális Alapiskolától és a zsolnai Lichardova utcai alapiskolától (Základná škola Lichardova 24, Žilina) kaptuk.

Segédeszköz: székek

A tevékenység ismertetése: Ezt a tevékenységet három különböző változatban végezhetjük:

1. változat: A tanulók körben ülnek a székeken, mi tanítóként pedig a kör közepén állunk, és a következőt mondjuk: „Álljanak fel azok, akik zöld ruhadarabot vagy kiegészítőt viselnek!” Akikre ez a mondat vonatkozik, felállnak, és megpróbálnak helyet cserélni. Mi is beszállunk a játékba, keresünk egy üres széket, és mivel eggyel kevesebb szék lesz, egy tanuló közepén marad ülőhely nélkül. Az állva maradó tanuló megpróbál egy új feladatot kitalálni, pl.: „Álljanak fel azok, akik szeretik a Hófehérke és a hét törpe c. mesét!” Ismét felállnak azok, akikre ez vonatkozik, és megpróbálnak máshova leülni.

Időről időre hatásos egy mindenkire érvényes mondatot beilleszteni, pl.: „Álljanak fel azok, akik ...jelen vannak, ...tudnak olvasni, ...január és december között születtek, ...ezt a játékot játsszák, és így tovább – ebből vidám kavarodás alakul ki, ahogy mindenki megpróbál helyet cserélni.

2. változat: A tanulók székeken körben ülnek. Az egyik tanuló a kör közepén áll, és az a célja, hogy leüljön valamelyik székre. Ehhez ki kell találnia valamilyen szabályt, amely szerint a székeken ülő tanulóknak helyet kell cserélniük. Azok a tanulók, akikre a szabály vonatkozik, a szabály kimondása után gyorsan felállnak és helyet cserélnek.

Pl.: Helyet cserélnek mindazok, ...

- akik jól érzik magukat az osztályban
- akiknek vannak barátai az osztályban
- akik alig várták már az iskolát
- akiknek vannak testvéreik
- akiknek zöld szemük van

3. változat: Mielőtt a diákok belépnek az osztályterembe, írjuk fel a táblára a következő kijelentést: „Fúj a szellő, fúj a szél mindenkinek, aki szeret/szereti _____”. Ezután mondjuk meg a tanulóknak, hogy álljanak körbe úgy, hogy mindannyian egy világosan kijelölt pont, például a székük vagy az asztaluk előtt álljanak. Kiválasztunk egy tanulót, aki a kör közepére állva kiegészíti a táblára írt állítást (pl. „Fúj a szellő, fúj a szél mindenkinek, aki szeret filmet nézni”). Mindazoknak, akik egyetértenek az állításával, helyet kell cserélniük, azaz új helyet kell találniuk a körben, a közepén lévő tanulót is beleértve. Az a tanuló, aki hely nélkül marad, a kör közepére áll, és most az ő feladata lesz befejezni a mondatot.

Reflexió:

- Mi tetszett leginkább a mai tevékenységben és miért?
- Hogyan érezted magad a tevékenység során?
- Változtak az érzelmeid a tevékenység során?
- Milyen új dolgokat tudtál meg az osztálytársaidról a tevékenység során?

Lezárás: Megköszönjük a tanulóknak a tevékenységben való részvételt és az igyekezetet. Jó volt látni, hogyan igyekeztetek új ülőhelyet találni, és hogy mindannyian tanultunk valami újat a többiekről. Megtanultuk, hogy mindannyian egyediek vagyunk, ugyanakkor mindannyiunkban van valami közös.

2. Kreatív ismerkedés

A tevékenység ötletét a zsolnai Lichardova utcai alapiskolától (Základná škola Lichardova 24, Žilina) kaptuk.

Segédeszköz: –

A tevékenység ismertetése: Minden tanuló kitalál egy tulajdonságot a nevéhez, amely az ábécé ugyanazon betűjével kezdődik, és begyakorol hozzá egy rövid gesztust/mozdulatot. A következő tanuló megismétli ezt, majd hozzáteszi a saját nevét a hozzá tartozó pozitív jelzővel és mozdulattal. Az utolsó tanuló megpróbálja elismételni az összes nevet a jelzőkkel és a mozdulatokkal együtt.

Pl.:

- vidám Veronika (mozdulat: egy taps)

- ambiciózus Andor (mozdulat: büszkén felemelt fej)

Reflexió:

- Sikerült megjegyezni az összes nevet és gesztust?
- Mi tetszett leginkább a mai tevékenységben és miért?

Lezárás: Megköszönjük a tanulóknak a tevékenységben való részvételt és az igyekezetet. Elmondjuk, hogy már jobban ismerik barátaik nevét, és kifejezzük reményünket, hogy egész évben jól érzik majd magukat az osztályban. Minden név fontos az osztályunkban, és az év során mindent megteszünk azért, hogy az általunk preferált neveken szólítsuk egymást.

3. Befejezetlen mondatok

A tevékenység ötletét a Felix Magán Alapiskolától (Súkromná základná škola Felix) kaptuk.

Segédeszköz: -

A tevékenység ismertetése: Elkezdünk mondani egy mondatot, de nem fejezzük be. A mondat befejezése a tanulók feladata lesz. Ez bármi lehet – rávezethetjük őket a körülöttük lévő jó dolgokra, megismerhetjük álmaikat, vágyaikat, motivációikat stb.

Példák a befejezetlen mondatokra:

„Hálás vagyok azért, hogy...”

„Iskolába menet észrevettem...”

„Ha lenne egy varázspálcám, megváltoztatnám...”

„Ha fognék egy aranyhalat, azt kívánnám...”

„Ha szárnyaim lennének, akkor elrepülnék...”

„Ha lenne egy egész napom magamra, akkor...”

„Ha étteremben lennék, rendelnék...”

„Tegnap nagyon megörültem...”

Reflexió:

- Mi tetszett leginkább a mai tevékenységben és miért?
- Hogyan érezted magad a tevékenység során?
- Milyen új dolgokat tudtál meg az osztálytársaidról a tevékenység során?

Lezárás: Megköszönjük a tanulóknak a tevékenységben való részvételt és az igyekezetet. Nagyszerű, hogy mindannyian megtudtunk valami újat a többiekről az osztályban. Megtanultuk, hogy mindannyian egyediek vagyunk, ugyanakkor mindannyiunkban van valami közös.

NYUGTATÓ REGGELI KÖRÖK

Bevezető információk:

A reggeli nyugtató és relaxációs körök segítenek a tanulóknak szabályozni idegrendszerük működését és megbirkózni a stresszel, a feszültséggel és a túlzottan intenzív, kellemetlen vagy pont kellemes érzelmekkel. A reggeli körök részét képező légzőgyakorlatok a jobb összpontosítást és koncentrációt is elősegítik, ami közvetlenül javítja az új információk befogadásának és az ismeretek elsajátításának képességét. A tudatos jelenlétre koncentráló gyakorlatok – például a különböző színek keresése a teremben vagy az érzékekre való összpontosítás – segítenek a figyelmet az adott pillanatra irányítani és csökkenteni a feszültséget. Az ebbe a kategóriába tartozó tevékenységek és gyakorlatok nemcsak a reggeli körök során használhatók, hanem bármikor, amikor az egyes tanulóknak vagy az egész csoportnak le kell nyugodnia. A tanulók számára a tevékenységek az önszabályozó eszközök fontos forrását jelentik, amelyeket az osztályteremben és az iskolában, de az iskolán kívül is használhatnak. Fontos tudatosítani, hogy a tevékenységek gyakran alaposabb begyakorlást és szélesebb körű tapasztalatokat igényelnek ahhoz, hogy azok elérjék a kívánt hatást. Ugyanakkor azt is tiszteltben kell tartani, ill. az is rendben van, ha egyes gyakorlatok nem felelnek meg mindenkinek.

Célok:

A nyugtató reggeli körök hosszú távú célja, hogy a tanulók számára a tevékenységek és stratégiák olyan portfólióját fejlesszük ki, amelyekkel lenyugtathatják felfokozott idegállapotukat, amikor nincs egyensúlyban, illetve hogy kialakítsuk azt a meggyőződést, hogy a megnyugvásra való képesség a mentális higiéniánk alapvető eleme. Alapvető célkitűzés, hogy a tanulók az önmegnyugtató módszerek legalább kétféle módját legyenek képesek azonosítani és bemutatni.

Ennél a kategóriánál a reggeli tevékenységek mindegyikének az a célja, hogy a tanulók a tanár utasításai alapján képesek legyenek bemutatni egy adott önmegnyugtató módszert.



A nyugtató reggeli körök tevékenységei:

1. Légzés pontról pontra

A tevékenység ötletét az OZ Rodič l'avou zadnou (Rutinos szülő) polgári társulástól kaptuk.

Segédeszköz: egy feladatlap minden tanuló számára (melléklet – XY. oldal)

A tevékenység ismertetése: Osszuk ki a tanulóknak a pontokat ábrázoló feladatlapokat. A tanulók a következő utasításokat követve végzik a feladatot:

„Helyezd az ujjadat a 10-es számra, vegyél egy mély lélegzetet, majd lélegezz ki, és lassan lazítsd el az ujjadat. Helyezd az ujjadat a 9-es számra, vegyél egy mély lélegzetet, majd lélegezz ki, és lassan lazítsd el az ujjadat. Helyezd az ujjadat a 8-as számra...” és így folytatjuk a visszaszámlálást egészen az 1-esig.

Reflexió:

- Hogy tetszett a tevékenység?
- Hogyan érzed magad testileg a gyakorlat után? (felmutatott ujjakkal értékelhetik 1-től 5-ig)
- Hogyan érezted magad a tevékenység során?

- Segített a gyakorlat abban, hogy nyugodtabbnak érezd magad?
- Ha hasznosnak találtad a tevékenységet, mikor használhatnánk azt az iskolában nyugtató gyakorlatként (pl. dolgozat előtt, szünet után...)?

Lezárás: Megköszönjük a tanulóknak a tevékenységben való részvételt és az igyekezetet. Megtanultuk, hogy a mély lélegzetvétel és a fokozatos ellazulás segíthet abban, hogy nyugodtabbnak érezzük magunkat. Teljesen rendben van, ha valaki úgy találja, hogy a gyakorlat nem segített neki – kipróbálunk majd más nyugtató gyakorlatokat, és mindenki kiválaszthatja a neki megfelelőt. Ezt a gyakorlatot bármikor használhatjuk, ha le kell nyugodnunk – pl. dolgozat előtt vagy szünet után.

2. Kockalégzés

A tevékenység ötletét az OZ Rodič ľavou zadnou (Rutinos szülő) polgári társulástól kaptuk.

Segédeszköz: egy feladatlap minden tanuló számára (melléklet – XY. oldal)

A tevékenység ismertetése: Osszuk ki a tanulóknak a négyzetet ábrázoló feladatlapokat. A feladat a következő: Helyezzük az ujjunkat a bal felső sarokba található „Kezd innen!” pontra. A tanulók a következő utasításokat követve végzik a feladatot:

„Az ujjaddal a ponton tartva vegyél egy mély lélegzetet, tartsd vissza, és számolj 4-ig. Kilégzés közben lassan csúsztasd az ujjadat a következő pontra. Vegyél egy mély lélegzetet az ujjadat a ponton tartva, tartsd vissza a levegőt, számolj 4-ig, majd kilégzés közben ismét lépj a következő pontra. Ismét vegyél egy mély levegőt ujjaddal a ponton...”, és így folytatjuk az utasításokat, amíg körbe nem rajzoltuk a négyzetet.

Ha a tanulóknak kényelmetlen lenne 4 ütemen keresztül visszatartani lélegzetüket, nyugodtan lerövidíthetjük az intervallumot 3-ra vagy 2-re.

Reflexió:

- Hogy tetszett a tevékenység?
- Hogyan érzed magad testileg a gyakorlat után? (felmutatott ujjakkal értékelhetik 1-től 5-ig)
- Hogyan éreztet magad a tevékenység során?
- Segített a gyakorlat abban, hogy nyugodtabbnak érezd magad?
- Ha hasznosnak találtad a tevékenységet, mikor használhatnánk azt az iskolában nyugtató gyakorlatként (pl. dolgozat előtt, szünet után...)?

Lezárás: Megköszönjük a tanulóknak a tevékenységben való részvételt és az igyekezetet. Megtanultuk, hogy a mély lélegzetvétel és a fokozatos ellazulás segíthet abban, hogy nyugodtabbnak érezzük magunkat. Teljesen rendben van, ha valaki úgy találja, hogy a gyakorlat nem segített neki – kipróbálunk majd más nyugtató gyakorlatokat, és mindenki kiválaszthatja a neki megfelelőt. Ezt a gyakorlatot bármikor használhatjuk, ha le kell nyugodnunk – pl. dolgozat előtt vagy szünet után.

3. Nyugtató kártyák

A tevékenység ötletét az OZ Rodič l'avou zadnou (Rutinos szülő) polgári társulástól kaptuk.

Segédeszköz: egy vagy többféle feladatlap nyugtató kártyákkal minden tanuló számára (melléklet – XY-XY. oldal)

A tevékenység ismertetése: Kiosztjuk a tanulóknak a nyugtató kártyákat tartalmazó feladatlapokat úgy, hogy minden gyermek előtt legyen egy kártya/kép. A feladat az, hogy az ujjukkal lassan kövessék a képen lévő vonalakat, miközben be- és kilégzésükre összpontosítanak.

A gyakorlat megismételhető egy másik kép felhasználásával, vagy azáltal, hogy a tanulók egymás között képet cserélnek.

Reflexió:

- Hogy tetszett a tevékenység?
- Hogyan érzed magad testileg a gyakorlat után? (felmutatott ujjakkal értékelhetik

1-től 5-ig)

- Hogyan éreztetted magad a tevékenység során?
- Segített a gyakorlat abban, hogy nyugodtabbnak érezd magad?
- Ha hasznosnak találtad a tevékenységet, mikor használhatnánk azt az iskolában nyugtató gyakorlatként (pl. dolgozat előtt, szünet után...)?

Lezárás: Megköszönjük a tanulóknak a tevékenységben való részvételt és az igyekezetet. Megtanultuk, hogy a vonalak követése vagy a légzésünkre való összpontosítás segíthet abban, hogy nyugodtabbnak érezzük magunkat. Teljesen rendben van, ha valaki úgy találja, hogy a gyakorlat nem segített neki – kipróbálunk majd más nyugtató gyakorlatokat, és mindenki kiválaszthatja a neki megfelelőt. Ezt a gyakorlatot bármikor használhatjuk, ha le kell nyugodnunk – pl. dolgozat előtt vagy szünet után.

4. 5, 4, 3, 2, 1

A tevékenység ötletét az Emocionális Kompas (Érzelmi iránytű) programtól kaptuk.

Segédeszköz: –

A tevékenység ismertetése: A tanulókkal együtt leülünk egy székre vagy a padlóra keresztbe tett lábakkal, egyenes háttal, és megkérjük őket, hogy koncentráljanak a légzésükre. Lélegezzenek nyugodtan és mélyen, orron be, szájon ki. Ezután elkezdjük az „5, 4, 3, 2, 1” gyakorlatot. A tanulók feladata, hogy megnevezzenek 5 dolgot, amit a környezetükben látnak, közben ezek formájára, színeire és egyéb részleteire összpontosítanak. Ezt követően becsukják a szemüket, és figyelmüket áthelyezve megneveznek 4 olyan dolgot, amit a testükben, ill. tapintásukkal éreznek (pl. a lábak a földet érintik, a kezek a ruhához érnek stb.). Ezután a tanulók 3 olyan dologra összpontosítanak, amit hallanak, 2 dologra, amit az orrukkal éreznek, ill. olyan illatra, amit el tudnak képzelni, végül a figyelmüket 1 ízre összpontosítják, amit a szájukban érezhetnek. A gyakorlat még három mély be- és kilégzéssel zárul. Aztán lassan mindenki kinyithatja a szemét.

Reflexió:

- Hogy tetszett a tevékenység?
- Hogyan érzed magad testileg a gyakorlat után? (felmutatott ujjakkal értékelhetik 1-től 5-ig)
- Hogyan érezted magad a tevékenység során?
- Segített a gyakorlat abban, hogy nyugodtabbnak érezd magad?
- Ha hasznosnak találtad a tevékenységet, mikor használhatnánk azt az iskolában nyugtató gyakorlatként (pl. dolgozat előtt, szünet után...)?

Lezárás: Megköszönjük a tanulóknak a tevékenységben való részvételt és az igyekezetet. Megtanultuk, hogy az érzékeinkre való összpontosítás segíthet abban, hogy nyugodtabbnak érezzük magunkat. Mutassunk rá, hogy nincs azzal gond, ha a gyakorlat előtt és után is ugyanúgy érzik magukat. Ugyanakkor, ha szeretnék, a gyakorlatot otthon is kipróbálhatják, az ismétlés fokozhatja annak hatását. Ha ráérünk erre a technikára, akkor különösen hatékonyan használhatjuk az olyan erős érzelmek leküzdésénél, mint a félelem, a szorongás vagy a sokk.

5. Színek

A tevékenység ötletét az Emocionálly Kompas (Érzelmi iránytű) programtól kaptuk.

Segédeszköz: –

A tevékenység ismertetése: Elmondjuk a tanulóknak, hogy egy olyan közös gyakorlat következik, amely segítségükre lehet, ha feszültséget éreznek a testükben, vagy nem tudnak koncentrálni. A feladat az, hogy találjanak pl. 5 sárga dolgot magunk körül (vagy zöldet, pirosat...). 2-3 színt váltogathatunk, így biztosíthatjuk, hogy a jelen pillanatra összpontosítottuk a figyelmünket.

Reflexió:

- Hogy tetszett a tevékenység?
- Hogyan érzed magad testileg a gyakorlat után? (felmutatott ujjakkal értékelhetik 1-től 5-ig)

- Hogyan érezted magad a tevékenység során?
- Segített a gyakorlat abban, hogy nyugodtabbnak érezd magad?
- Ha hasznosnak találtad a tevékenységet, mikor használhatnánk azt az iskolában nyugtató gyakorlatként (pl. dolgozat előtt, szünet után...)?

Lezárás: Megköszönjük a tanulóknak a tevékenységben való részvételt és az igyekezetet. Megtanultuk, hogy az érzékeinkre való összpontosítás segíthet abban, hogy nyugodtabbnak érezzük magunkat. Mutassunk rá, hogy nincs azzal gond, ha a gyakorlat előtt és után is ugyanúgy érzik magukat. Ugyanakkor, ha szeretnék, a gyakorlatot otthon is kipróbálhatják, az ismétlés fokozhatja annak hatását.

6. Befeszít – ellazít

A tevékenység ötletét az Emocionálly Kompas (Érzelmi iránytű) programtól kaptuk.

A tevékenység ismertetése: A tanulókkal együtt ülünk egy székre vagy a padlóra keresztbe tett lábakkal, egyenes háttal. Csukjuk be a szemünket, és vegyünk egy mély levegőt az orrunkon keresztül. Belégzéskor szorítsuk ökölbe az öklünket, feszítsük meg hasizmainkat, emeljük a vállunkat a fülünkig, feszítsük meg az egész testünket, majd tartsunk ki néhány másodpercig. Ezután kilélegzünk a szájunkon keresztül, közben lassan ellazítjuk a testünket, és hagyjuk, hogy a vállaink szabadon leessenek. Ismételjük meg a gyakorlatot háromszor.

Reflexió:

- Hogyan tetszett a tevékenység?
- Hogyan érzed magad testileg a gyakorlat után? (felmutatott ujjakkal értékelhetik 1-től 5-ig)
- Hogyan érezted magad megfeszített testtel, és hogyan, amikor ellazultál?
- Segített a gyakorlat abban, hogy nyugodtabbnak érezd magad?
- Ha hasznosnak találtad a tevékenységet, mikor használhatnánk azt az iskolában nyugtató gyakorlatként (pl. dolgozat előtt, szünet után...)?

Lezárás: Megköszönjük a tanulóknak a tevékenységben való részvételt és az igyekezetet. Megtanultuk, hogy ha a testünkben a feszültségre és az ellazulásra összpontosítunk, annak nyugtató hatása lehet. Mutassunk rá, hogy nincs azzal gond, ha a gyakorlat előtt és után is ugyanúgy érzik magukat. Ugyanakkor, ha szeretnék, a gyakorlatot otthon is kipróbálhatják, az ismétlés fokozhatja annak hatását.

ENERGETIZÁLÓ REGGELI KÖRÖK

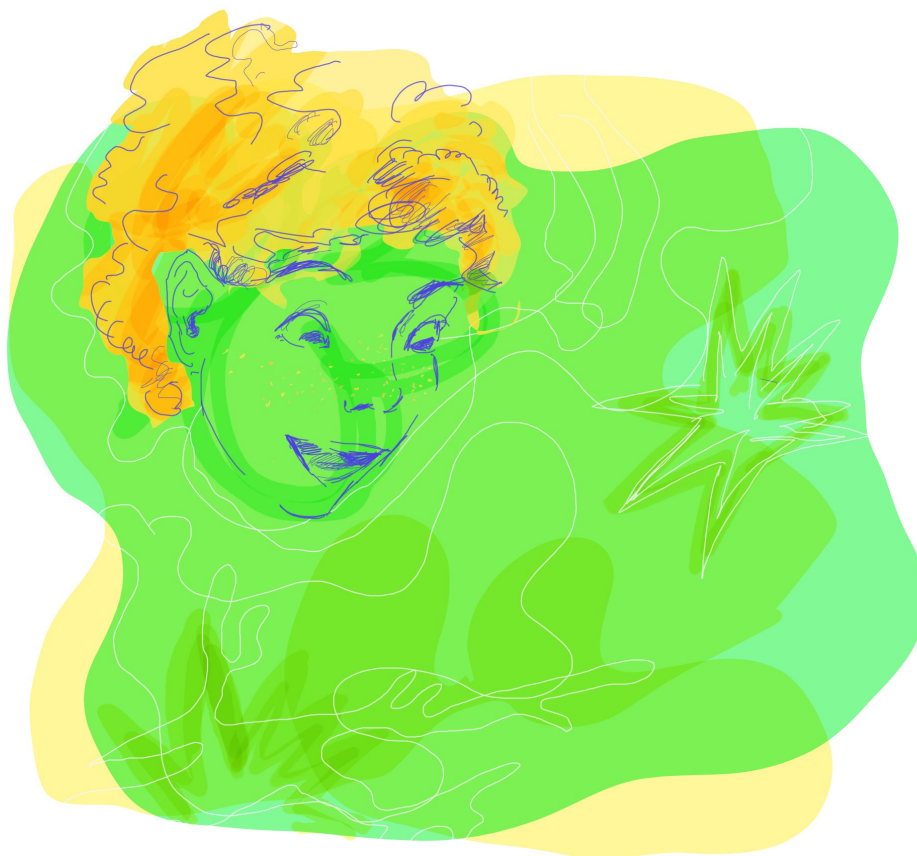
Bevezető információk:

Az energetizáló reggeli körök segíthetnek abban, hogy aktívan és pozitív élményekkel indítsuk a napot. A testmozgás alapú, dinamikus gyakorlatok serkentik a vérkeringést és elősegítik az endorfinok felszabadulását, ami javítja a hangulatot és a motivációt, valamint a koncentrációt és a tanulási hajlandóságot. Ezek a reggeli körök hozzájárulnak a pozitív, aktív légkör megteremtéséhez, amely elősegíti a hatékony tanulást és a tanulók közötti pozitív kapcsolatokat. Ezek a tevékenységek, akárcsak a nyugtató tevékenységek, a reggeli körökön kívül is használhatók, amikor az egyes tanulóknak vagy az egész osztálynak arra van szüksége, hogy növelje energiaszintjét.

Célok:

Az energetizáló reggeli körök hosszú távú célja, hogy a tanulók olyan tevékenységek és stratégiák portfólióját hozzák létre, amelyekkel aktuális szükségleteiknek megfelelően növelhetik energiaszintjüket. Alapvető célkitűzés, hogy a tanulók az energiaszint-növelési módszerek legalább kétféle módját legyenek képesek azonosítani és bemutatni.

Ennél a kategóriánál a tevékenységek mindegyikének az a célja, hogy a tanulók a tanár utasításai alapján képesek legyenek bemutatni egy adott energiaszint-növelési módszert.



Az energetizáló reggeli körök tevékenységei:

1. Lóverseny

A tevékenység ötletét a zselízi Béke utcai alapkiskolától (Základná škola, Mierová 67, Želiezovce) kaptuk.

Segédeszköz: –

A tevékenység ismertetése: A tanulók körben ülnek. Lóversenyt játszunk. Minden tanuló egy-egy lovat képvisel a lóversenyen. Valamelyik tanuló vagy a tanár a bemondó. A „Vigyázz, kész, rajt!” után a lovak elindulnak. A tanulók gyorsan, ritmusosan csapkodják a combjukat. Előre egyeztetjük, hogy a bemondó által megadott körülmények hatására, hogyan változnak a tanulók által végzendő mozdulatsorok. Pl. HÍD – a kezünkkel a padlón dobogunk, LEVELEK – összedörzsöljük a tenyerünket, SÁR – arcunkat két oldalról finoman összezsíppentve adunk ki hangokat, ESŐ – az ujjainkkal csettintgetünk, LELÁTÓ – kiabáljuk, hogy „Gyerünk! gyerünk!” stb. Az egyes utasítások között a combunkat csapkodjuk, azaz galoppozunk. A cél előtt a bemondó közli: „A mezőny a célegyenesbe fordult!” Felgyorsítjuk a tempót, majd a célba érkezéskor felkiáltunk: „Hurááááá!” A végén még hozzátesszük a szokásos kiáltásunkat: És hurra a matematikának / olvasásnak / írásnak stb. – attól függően, hogy milyen óra következik.

Reflexió:

- Hogy tetszett a tevékenység?
- Mi tetszett leginkább?
- Hogyan érezted magad a tevékenység során?
- Ha hasznosnak találtad a tevékenységet, mikor használhatnánk azt az iskolában energetizáló gyakorlatként (pl. dolgozat után, reggel...)?

Lezárás: Megköszönjük a tanulóknak a tevékenységben való részvételt és az igyekezetet. Jó volt látni, hogy az aktív testmozgás energiával töltötte fel a tanulókat. Teljesen rendben van, ha valaki úgy találja, hogy a gyakorlat nem segített neki – kipróbálunk majd más energetizáló gyakorlatokat, és mindenki kiválaszthatja a neki megfelelőt. Ezt a gyakorlatot bármikor használhatjuk, amikor a tanulók fáradtnak érzik magukat, vagy amikor egy kis lendületre van szükségük, például a nap elején vagy egy hosszú, egy helyben töltött tevékenység után.

2. Mágnesek

A tevékenység ötletét a füleki Bentlakásos Speciális Alapiskolától kaptuk.

Segédeszköz: triangulum vagy más alkalmas hangszer vagy hangforrás

A tevékenység ismertetése: Bevezetőként felkérjük a tanulókat, hogy mozogjanak egy kijelölt területen belül úgy, hogy teljesen kitöltsék azt (ne maradjanak üres területek). Eközben magukat és másokat is meglepve gyakran változtassák menetirányukat. Ugyanakkor nem ütközhetnek, és nem érinthetik meg osztálytársaikat. Hozzáadhatjuk azt a szabályt is, hogy mindez szavak nélkül történjen.

Ezután következik a játék három fázisa, amelyek során a játék mindig egy újabb szabállyal bővül. Minden fázis legalább kétszer ismétlődjön. A játék teljes időtartamát a csoport igényeihez és hangulatához igazítjuk.

1. fázis: Az első fázisban a haladási sebességet változtatjuk (amilyen gyorsan csak lehet, a lehető leglassabban).

2. fázis: A következőt mondjuk a tanulóknak: „Amikor csöngetek és egy számot kiáltok, az lesz a feladatotok, hogy alkossatok csoportokat a megadott létszámmal.”

3. fázis: A következőt mondjuk a tanulóknak: „Amikor csöngetek, nemcsak a csoport létszámát adom meg, hanem azt a testrészt is,

amellyel érintkeznetek kell a csoportban lévő tagokkal. Pl.: a bal láb kisujja.”

A játék a tanév során bármikor, akár csoportok kialakítására is használható.

Reflexió:

- Hogy tetszett a tevékenység?
- Mi tetszett leginkább?
- Hogyan érezted magad a tevékenység során? Örültél valaminek, esetleg meglepődtél valamin? Van valami, ami feldühített vagy elszomorított?
- Volt olyan része a tevékenységnek, ami kihívást jelentett számodra? Hogyan sikerült ezzel megbirkóznod?

Lezárás: Megköszönjük a tanulóknak a tevékenységben való részvételt és az igyekezetet. Jó volt látni, hogy az aktív testmozgás energiával töltötte fel a tanulókat. Kipróbálták, mennyire tudnak együttműködni és különböző érdekes csoportokat létrehozni. Teljesen rendben van, ha valaki úgy találja, hogy a gyakorlat nem segített neki – kipróbálunk majd más energetizáló gyakorlatokat, és mindenki kiválaszthatja a neki megfelelőt. Ezt a gyakorlatot bármikor használhatjuk, amikor a tanulók fáradtnak érzik magukat, vagy amikor egy kis lendületre van szükségük, például a nap elején vagy egy hosszú, egy helyben töltött tevékenység után. Megtanultuk, hogy tudjuk gyorsan és játékosan megszervezni magunkat, ami biztosan jól fog jönni az osztályban más játékok és feladatok során.

3. Szobrok

A tevékenység ötletét a füleki Bentlakásos Speciális Alapiskolától kaptuk.

Segédeszköz: laptop/telefon, különböző zeneszámok, gong vagy más hangforrás a „megállj” jelzés megadására.

A tevékenység ismertetése: Miközben szól a zene vagy az ének, a tanulók táncolnak vagy mozognak az osztályteremben. A hangjelzésre mindenki szoborrá változik, azaz „megfagy” abban a helyzetben, amelyben éppen van. Ebben a pozícióban kell mindenkinek mozdulatlanul maradnia, amíg a zene újra nem indul. A csoport hangulatától függően használhatunk dinamikus, pörgős zeneszámot vagy lágyabb klasszikus zenét, illetve egy játékon belül is váltogathatjuk a zenei stílusokat.

Reflexió:

- Hogy tetszett a tevékenység?
- Mi tetszett leginkább?
- Hogyan érezted magad a tevékenység

során? Örültél valaminek, esetleg meglepődtél valamin? Van valami, ami feldühített vagy elszomorított?

- Ha hasznosnak találtad a tevékenységet, mikor használhatnánk azt az iskolában energetizáló gyakorlatként (pl. dolgozat után, reggel...)?

Lezárás: Megköszönjük a tanulóknak a tevékenységben való részvételt és az igyekezetet. Jó volt látni, hogy az aktív testmozgás energiával töltötte fel a tanulókat. Teljesen rendben van, ha valaki úgy találja, hogy a gyakorlat nem segített neki – kipróbálunk majd más energetizáló gyakorlatokat, és mindenki kiválaszthatja a neki megfelelőt. Ezt a gyakorlatot bármikor használhatjuk, amikor a tanulók fáradtnak érzik magukat, vagy amikor egy kis lendületre van szükségük, például a nap elején vagy egy hosszú, egy helyben töltött tevékenység után.

4. Vírusok és vitaminok

A tevékenység ötletét a füleki Bentlakásos Speciális Alapiskolától kaptuk.

Segédeszköz: cédula minden tanuló számára, 1 cédula egy vitamin képével, a többi pedig egy-egy vírus képével (kivágható a melléklet XY-XY. oldalán)

A tevékenység ismertetése: Kiosztjuk a cédulákat. Senki sem árulja el, hogy mit kapott. A résztvevők csendben sétálgatnak és szemkontaktust létesítenek. A vitamin feladata a vírusok elpusztítása oly módon, hogy fél szemmel észrevétlenül rájuk kacsint. Amelyik vírusra a vitamin rákacsint, az kiesik a játékból, és le kell guggolnia. A játék véget ér, ha a vitaminnak sikerül az összes vírust elpusztítania. A vírusok feladata ugyanakkor kideríteni, ki a vitamin. Ha egy vírus (természetesen élő vírus) valakire gyanakszik, hogy ő a vitamin, akkor jelentkezhet, és ujjal rámutathat. Ha jól tippelt, a játék véget ér. Viszont, ha rosszul, akkor neki van vége, le kell guggolnia, és a játék folytatódik.

Reflexió:

- Hogy tetszett a tevékenység?
- Mi tetszett leginkább?
- Hogyan érezted magad a tevékenység során? Örültél valaminek, esetleg meglepődtél valamin? Van valami, ami feldühített vagy elszomorított?
- Ha hasznosnak találtad a tevékenységet, mikor használhatnánk azt az iskolában energetizáló gyakorlatként (pl. dolgozat után, reggel...)?

Lezárás: Megköszönjük a tanulóknak a tevékenységben való részvételt és az igyekezetet. Jó volt látni, hogy az aktív testmozgás energiával töltötte fel a tanulókat. Teljesen rendben van, ha valaki úgy találja, hogy a gyakorlat nem segített neki – kipróbálunk majd más energetizáló gyakorlatokat, és mindenki kiválaszthatja a neki megfelelőt. Ezt a gyakorlatot bármikor használhatjuk, amikor a tanulók fáradtnak érzik magukat, vagy amikor egy kis lendületre van szükségük, például a nap elején vagy egy hosszú, egy helyben töltött tevékenység után.

5. Mozgó papírlap

A tevékenység ötletét a füleki Bentlakásos Speciális Alapiskolától kaptuk.

Segédeszköz: A4-es papírlap

A tevékenység ismertetése: A játék azzal kezdődik, hogy egy papírlapot tartunk a kezünkben. A tanulókat már az elején figyelmeztetjük, hogy a játék során legyenek elővigyázatosak, nehogy hirtelen mozdulatokkal megsértsék a közelükben lévő osztálytársukat. Ezt követően elkezdjük a papírlapot tetszőlegesen mozgatni, a tanulók feladata pedig az, hogy utánozzák annak mozgását. A papírlapot összehajtogathatjuk, ugrálhatunk vele, jobbra-balra mozgathatjuk, összegyűrhetjük vagy a levegőbe dobhatjuk. Egy idő után kiválaszthatunk egy önkéntest, aki ezt követően a papírlapot a többiek számára mozgatja.

Reflexió:

- Hogy tetszett a tevékenység?
- Mi tetszett leginkább?

- Hogyan éreztél magad a tevékenység során? Örültél valaminek, esetleg meglepődtél valamin? Van valami, ami feldühített vagy elszomorított?
- Ha hasznosnak találtad a tevékenységet, mikor használhatnánk azt az iskolában energetizáló gyakorlatként (pl. dolgozat után, reggel...)?

Lezárás: Megköszönjük a tanulónak a tevékenységben való részvételt és az igyekezetet. Jó volt látni, hogy az aktív testmozgás energiával töltötte fel a tanulókat. Teljesen rendben van, ha valaki úgy találja, hogy a gyakorlat nem segített neki – kipróbálunk majd más energetizáló gyakorlatokat, és mindenki kiválaszthatja a neki megfelelőt. Ezt a gyakorlatot bármikor használhatjuk, amikor a tanulók fáradtnak érzik magukat, vagy amikor egy kis lendületre van szükségük, például a nap elején vagy egy hosszú, egy helyben töltött tevékenység után.

6. Zöldek, kékek, pirosak

A tevékenység ötletét az Emocionálly

Kompas (Érzelmi iránytű) programtól kaptuk.

Segédeszköz: apró tárgyak három színben (színes papírcsíkok, szalagok, gyöngyök stb.)

A tevékenység ismertetése: Véletlenszerűen kiosztunk minden tanuló számára egyet a három szín közül (pl. színes papírcsíkokat, cukorkákat, gyöngyöket stb., lehetőleg úgy, hogy a tanulók előtt legyen valami, ami emlékezteti őket a számukra kiosztott színre). Ezután utasításokat adunk a tanulóknak, pl. kékek – jobb kéz fel, zöldek – felállni, kékek – felállni, zöldek – leülni, pirosak – mindkét kéz fel stb. A tanulóknak ezáltal az utasításokra koncentrálni kell mozgásba lendülniük. Az is jól működik, ha megneveztetjük a tanulókat – pl. utasítjuk azokat, akik már állnak, hogy álljanak fel, vagy hogy az egyik csoport hosszabb ideig felváltva emelje fel hol az egyik, hol a másik kezét stb. Ha a tanulók már jól ismerik a tevékenységet, egy kiválasztott tanuló is adhatja az utasításokat.

Reflexió:

- Hogy tetszett a tevékenység?
- Mi tetszett leginkább?
- Hogyan érezted magad a tevékenység során? Örültél valaminek, esetleg meglepődtél valamin? Van valami, ami feldühített vagy elszomorított?
- Ha hasznosnak találtad a tevékenységet, mikor használhatnánk azt az iskolában energetizáló gyakorlatként (pl. dolgozat után, reggel...)?

Lezárás: Megköszönjük a tanulóknak a tevékenységben való részvételt és az igyekezetet. Jó volt látni, hogy az aktív testmozgás energiával töltötte fel a tanulókat. Teljesen rendben van, ha valaki úgy találja, hogy a gyakorlat nem segített neki – kipróbálunk majd más energetizáló gyakorlatokat, és mindenki kiválaszthatja a neki megfelelőt. Ezt a gyakorlatot bármikor használhatjuk, amikor a tanulók fáradtnak érzik magukat, vagy amikor egy kis lendületre van szükségük, például a nap elején vagy egy hosszú, egy helyben töltött tevékenység után.

REZILIENCIANÖVELŐ REGGELI KÖRÖK

Bevezető információk:

A reziliencia vagy más néven lelki ellenálló képesség az ember azon képessége, hogy még a nehéz helyzetekből és a kihívást jelentő körülmények közül is talpra tud állni, hogy belső erősségeit és külső erőforrásait felhasználva legyőzi a komoly próbatételeket, majd képes visszatérni ahhoz, amit a legfontosabbnak tart. A rezilienciára manapság mint a mentális egészség egyik legfontosabb összetevőjére tekintünk. Felépítése egy életen át tartó folyamat, és bár a rajtunk kívül álló tényezők is hozzájárulnak, kifejtését akár az iskolában is elősegíthetjük és támogathatjuk. Szem előtt kell azonban tartanunk, hogy ez egy rendkívül egyéni és hosszan tartó folyamat, amely szisztematikus, hosszú távú megközelítést igényel. Ebben a részben viszont számos olyan tevékenységet talál, amelyek célja a reziliencia kialakulását elősegítő alábbi tényezők támogatása:

- a megterhelő érzelmekkel való megbirkózáshoz szükséges erőforrások és stratégiák ismerete
- a sikerélmény és a büszkeség élményének azonosítása
- a hála tudatosításának megerősítése
- a jövőre és a célokra való összpontosítás
- a részvétel és az aktív bekapcsolódás előmozdítása

Tulajdonképpen a kézikönyvben szereplő tevékenységek mindegyike valamilyen szinten a reziliencia támogatását célozza, hiszen azok a kapcsolatok erősítésére, az önszabályozásra és az érzelmek kezelésére, illetve az idegrendszer szabályozására összpontosítanak.

Célok:

A reziliencianövelő reggeli körök tevékenységeinek hosszú távú célja az, hogy támpontokat nyújtson a tanulók számára a reziliencia egyes kulcsfontosságú tényezőihez.

A reggeli körök célja ennél a kategóriánál az, hogy a tanulók képesek legyenek:

- megnevezni, miért érzik magukat hálásnak egy meghatározott időszakban (nap, hét);
- példákat hozni olyan helyzetekre, amikor büszkeséget éreztek a teljesítményükre, vagy valamire, amit elértek;
- reális célokat kitűzni egy meghatározott időszakra (nap, hét);
- a kihívást jelentő érzelmekkel való megküzdésnek legalább 2 módját azonosítani és bemutatni;
- a napi feladatokat kisebb, kezelhető időegységekre és lépésekre felosztani;
- legalább egy olyan személyt megnevezni az életükben, akiben megbíznak, és akihez fordulhatnak, ha szükségük van rá.



Reziliencianövelő reggeli körök tevékenységei:

1. Az öröm és a hála pillanatai

A tevékenység ötletét az Emocionális Kompass (Érzelmi iránytű) programtól kaptuk.

Segédeszköz: –

A tevékenység leírása/reflexió: Ülünk körbe a tanulókkal. A feladat az, hogy elgondolkodjunk az alábbi kérdéseken (célszerű, ha mi is részt veszünk a tevékenységben):

- Mi volt az, aminek megörültem az elmúlt héten?
- Miért vagyok hálás?
- Mi volt ebben az én érdmem?
- Minek örülhetek előre az elkövetkező napokban?

Akik szeretnék, megoszthatják a többiekkel a válaszaikat. Gondoskodjunk róla, hogy mindenki, aki szeretné, lehetőséget kapjon elmondani a véleményét. Adott esetben kezdhethetjük mi is, vagy lehetünk mi az utolsók a körben. Ha a tanulóknak úgy kényelmesebb, párokban/kisebb csoportokban is megoszthatják egymással válaszaikat.

Lezárás: Megköszönjük a tanulóknak a tevékenységben való részvételt, és hogy megosztották a többiekkel válaszaikat. Elmondjuk nekik, hogy ahhoz, hogy jól érezzük magunkat és elégedettek legyünk az életben, fontos, hogy észrevegyük, mikor érezzük magunkat elégedettnek, boldognak vagy hálásnak. Ez segít megbirkózni

2. Sikereink és céljaink

A tevékenység ötletét a zselízi Béke utcai alapiskolától (Základná škola, Mierová 67, Želiezovce) kaptuk.

Segédeszköz: –

A tevékenység ismertetése: Ülünk körbe a tanulókkal. Minden tanuló megosztja a többiekkel valamelyik előző napi vagy heti sikerét, és kitűz egy újabb célt az adott napra.

Reflexió:

- Hogy tetszett a tevékenység?
- Hogyan érezted magad a tevékenység során?

- Volt olyan része a tevékenységnek, ami kihívást jelentett számodra? Hogyan sikerült ezzel megbirkóznod?
- A többiek céljai vagy sikerei közül melyik keltette fel az érdeklődésedet, és miért?

Lezárás: Megköszönjük a tanulóknak, hogy részt vettek a tevékenységben, és nyíltan megosztották sikereiket és céljaikat. Megtanultuk, hogy mindannyiunknak vannak olyan képességei, amelyekre büszkék lehetünk, és hogy olyan célokat tudunk kitűzni magunk elé, amelyek előre visznek bennünket. Ösztönözzük a tanulókat, hogy továbbra is támogassák és bátorítsák egymást.

3. Mit akarnak a gyerekek?

A tevékenység ötletét az Emocionálly Kompas (Érzelmi iránytű) programtól kaptuk.

Segédeszköz: a tanulók ötletei és javaslatai alapján

A tevékenység ismertetése:

A tanulókat megkérdezzük, hogy szerintük mi legyen a reggeli körök középpontjában – mit szeretnének csinálni a reggeli körök alatt, milyen rendszeres tevékenységeket szeretnének beépíteni a reggeli körök programjába? Teljesen tetszőleges tevékenységeket lehet megnevezni (pl. közös reggelizés, közös teázás, zenehallgatás, tánc, torna, közös könyvolvasás...). Többféle javaslatot is begyűjthetünk, és váltogathatjuk azokat az egyes reggeli körök alkalmával, vagy minden tanuló előállhat saját tervezésű reggeli körével – a lehetőségek tárháza végtelen.

Reflexió:

- Hogy tetszett a tevékenység?
- Hogyan érezted magad a tevékenység során?
- Könnyűnek vagy nehéznek találtad az ötletelést?
- Mely ötletek tetszettek? Könnyű volt megegyezni, melyik ötletet váltjuk valóra?

Lezárás: Megköszönjük a tanulóknak a tevékenységben való részvételt, és hogy ötletekkel álltak elő az osztály számára. Fontos, hogy az osztályban mindenki elmondhassa, mi fontos a számára, és hogy mindannyian jól érezzük magunkat egymás társaságában. Végül a tanulókkal közösen áttekintjük, hogy mikor és hogyan fogjuk megvalósítani az elfogadott ötleteket.

4. Napunk megtervezése

A tevékenység ötletét a zselízi Béke utcai alapiskolától (Základná škola, Mierová 67, Želiezovce) kaptuk.

Segédeszköz: –

A tevékenység ismertetése: Üljünk körbe a tanulókkal. Közösén tervezzük meg a nap fő tevékenységeit és feladatait, eközben mindenki, aki szeretné, elmondhatja saját javaslatait. Ha több ötlet van, mint amennyi egy adott napba belefér, akkor néhányat elhalaszthatunk a hét következő napjaira, vagy szavazhatunk az ötletekről.

Reflexió:

- Hogy tetszett a tevékenység?
- Hogyan érezted magad a tevékenység során?

- Könnyűnek vagy nehéznek találtad az ötletelést?
- Mely ötletek tetszettek? Könnyű volt megegyezni, melyik ötletet váltjuk valóra?

Lezárás: Megköszönjük a tanulóknak a tevékenységben való részvételt, és hogy ötletekkel álltak elő az osztály számára. Fontos, hogy az osztályban mindenki elmondhassa, mi fontos a számára, és hogy mindannyian jól érezzük magunkat egymás társaságában. Végül a tanulókkal közösén áttekintjük, hogy mikor és hogyan fogjuk megvalósítani az elfogadott ötleteket.

5. Az én védőhálóm

A tevékenység ötletét az Emocionális Kompas (Érzelmi iránytű) programtól kaptuk.

Segédeszköz: feladatlap minden tanuló számára (melléklet – XY. oldal)

A tevékenység ismertetése: Bevezetésként elmagyarázzuk a tanulóknak, hogy a reggeli kör keretében létrehozzák saját védőhálójukat azokból az emberekből, akikben megbízhatnak, és akik segíthetnek nekik, ha nehéz időszakon mennek keresztül, ha kellemetlenül érzik magukat, vagy ha például zaklatás áldozataivá/tanúivá válnak. Szétosztjuk a feladatlapokat. A feladat az lesz, hogy a mezőkbe olyan embereket rajzoljanak/írjanak be, akikben megbízhatnak, és akiktől segítséget kérhetnek, ha szükségük van rá. Ők azok az emberek, akik hálóként megtartanak bennünket, hogy ne essünk le, amikor nehéz helyzetbe kerülünk. Hangsúlyozzuk, hogy a személyek száma nem fontos, és nem kell az összes négyzetet felhasználniuk. Ami fontos, hogy mindenki legalább egy személyt berajzoljon/beírjon.

Reflexió:

- Hogy tetszett a tevékenység?
- Hogyan érezted magad a tevékenység során?
- Miért pont ezt a személyt/ezeket a személyeket rajzoltad/írtad?
- Milyen jellemvonásai vannak az általad feltüntetett személynek/személyeknek?
- Hogyan tudnak segíteni neked, amikor szükséged van rá?

Lezárás: Hangsúlyozzuk, hogy ha valami kellemetlen dolog történik velünk, fontos, hogy ne maradjunk egyedül, hanem forduljunk egy olyan felnőttökhöz, akiben megbízhatunk. A tanulókkal végigvesszük a támogatás egyéb forrásait is (pl. az iskolán belül elérhetőket), amelyekhez akkor fordulhatnak, ha segítségre van szükségük.

6. Az összegyűrt bankjegy története

A tevékenység ötletét a nyitrai Tulipán utcai alapiskolától (Základná škola, Tulipánová 1, Nitra) kaptuk.

Segédeszköz: egy valódi bankjegy (pl. 10 eurós) vagy egy játékpénz, „A tényleges ár” című történet kinyomtatott szövege (melléklet – XY. oldal), körbe rendezett székek

A tevékenység ismertetése: A tanulók körben ülnek. A tanár a kezébe fogja a bankjegyet, és megmutatja az tanulónak. Megkérdezi: „Kinek kell ez a bankjegy?” Majd összegyűri, és újra megkérdezi: „Így is kell valakinek?” A tanár ezután felolvassa az összegyűrt bankjegyről szóló rövid történetet. A tanár önkénteseket keres, és megkéri őket, hogy néhány perc elteltével osszák meg tapasztalataikat olyan helyzetekről, amikor úgy érezték, hogy „összegyűrték” vagy „összetapossák” őket, és hogy hogyan sikerült ennek ellenére tudatosítaniuk valódi értéküket. A többi tanulót pozitív, támogató reakciókra ösztönözzük.

Reflexió:

- Hogy tetszett a tevékenység?
- Hogyan érezted magad a tevékenység során?

- Emlékeztet ez a történet benneteket valamilyen helyzetre a saját életetekből?
- Ha már átéltél kellemetlen, kihívást jelentő helyzetet, voltak olyan emberek a környezetekben, akik a körülményektől függetlenül látták benned az értéket, akik támogattak vagy segítettek?
- Ha ma valami kihívást jelentő dolog történné veled, van olyan személy vagy személyek a környezetben, akik támogatnának téged?
- Vannak olyan emberek az életében, akiket tisztelsz és becsülsz? Mi az, amit nagyra értéksz bennük?

Lezárás: Hangsúlyozzuk, hogy minden ember érték. Mondjuk el, hogy ha valami kellemetlen dolog történik velünk, fontos, hogy ne maradjunk egyedül, hanem forduljunk egy olyan felnőtthez, akiben megbízhatunk. A tanulókkal végigvesszük a támogatás egyéb forrásait is (pl. az iskolán belül elérhetőket), amelyekhez akkor fordulhatnak, ha segítségre van szükségük.

7. Félek, de...

A tevékenység ötletét a füleki Bentlakásos Speciális Alapiskolától kaptuk.

Segédeszköz: toll, papír, tábla/flipchart és kréta/filctoll

A tevékenység ismertetése: Egy rövid beszélgetéssel kezdünk arról, hogy a félelem természetes és hasznos érzelem. Mindannyian félünk valamitől, és néhány félelmünket már sikerült legyőznünk. Most arról fogunk beszélni, hogy mitől félnek az emberek gyermekkorukban. Több lehetőséget is felsorolhatunk – sporttevékenységek, társadalmi összejövetelek, természeti jelenségek, különböző tárgyak/dolgok stb. Félfelhetnek például a kerékpározástól, az új emberekkel való találkozástól, a sötétségtől stb. Ezután a tanulók kapnak 3-5 percet arra, hogy papírra írják, mitől féltek gyerekkorukban, és mitől nem félnek már. Ugyanakkor írják le azt is, hogy mi segített nekik legyőzni a félelmüket. A jegyzetelés után a tanulók megosztják egymással gyermekkori félelmeiket, valamint azokat a gyakorlatokat és stratégiákat, amelyek segítettek nekik leküzdeni azokat. Ezeket a stratégiákat feljegyezzük a táblára/flipchartra. Néhány stratégiát kiegészíthetünk és finomíthatunk, hogy az alábbi stratégiák többsége a táblára kerüljön:

- mások támogatása (tevékenységek közös végzése, szóbeli bátorítás, a másik érdeklődése);
- racionális indoklás, logikus és analitikus gondolkodáson és megértésen alapuló megküzdési stratégiák (pl. a tóban nem élnek veszélyes halak, a mennydörgés csak egy hangos jelenség, ami nem fog

bántani, nagyon kicsi a valószínűsége annak, hogy egy adott dolog megtörténik stb.);

- valaminek az ismételése, gyakorlása és tökéletesítése;
- nyugtató gyakorlatok (relaxáció, lélegzőgyakorlatok stb.).

Reflexió:

- Hány félelmedet sikerült legyőznöd? Az említett stratégiák közül alkalmaztál többet is?
- E stratégiák közül alkalmazható valamelyik a jelenlegi félelmeidre?
- Van olyan személy, dolog vagy tevékenység, ami segít a félelmeid leküzdésében?
- Ha nem tudjuk, mitől félünk, akkor azt szorongásnak nevezzük. Melyik módszer vagy gyakorlat használható a szorongás leküzdésére?
- Milyen új dolgokat tanultál, és hogyan tudod ezeket használni a mindennapi életedben vagy az iskolában?

Lezárás: Rámutatunk, hogy életünk során már túljutottunk olyan helyzeteken, amikor félelmet vagy szorongást éreztünk. Megtanultuk, hogy léteznek olyan módszerek és gyakorlatok, amelyek segíthetnek nekünk az ilyen kihívást jelentő érzelmekkel való megbirkózásban. Bátorítsuk a tanulókat, hogy válasszanak ki legalább két módszert vagy gyakorlatot, amelyet ki szeretnének próbálni, és gyakorolják azokat, amikor szorongást vagy félelmet éreznek.

8. Négylevelű lóhere

A tevékenység ötletét a füleki Bentlakásos Speciális Alapiskolától kaptuk.

Segédeszköz: négylevelű lóherék (melléklet – XY. oldal, 1 négylevelű lóhere 4 tanuló részére)

A tevékenység ismertetése: Bevezetőként elmondjuk, hogy mindannyiunknak különböző készségei és képességei vannak, amelyekkel hozzájárulhatunk a közös munkánkhoz.

Bizonyos jól ismert készségeinket az iskolában, másokat inkább otthon, a szabadidőnkben stb. használjuk. Nem kell mindenben kiemelkedőnek lennünk, természetes, hogy bizonyos képességeket és tulajdonságokat jobban sajátunkénak érzünk, mint másokat. Az a lényeg, hogy együtt tudunk dolgozni másokkal, és ki tudjuk egészíteni egymást. Most gondolkodjunk el egy olyan fejlett készségünkről vagy képességünkről, amelyben erősnek érezzük magunkat, és találjunk egy példát arra, amikor ez a készségünk hasznosnak bizonyult. Ez lehet bármi, például együttműködés az osztályon belül, gyerekvigyázás vagy állatgondozás, művészeti készségek, idegen nyelvek, számítógépes ismeretek, valaminek az elkészítése vagy megjavítása, buliszervezés, sportolás vagy főzés. Ezután rakjuk szét a négylevelű lóheréket a kör közepén. A feladat az, hogy a tanulók minden négylevelű lóheréhez egy-egy négyfős csoportot alakítsanak ki úgy, hogy a csoporton belül mindenki más-

más képességekkel rendelkezzen. A négyfős csoport tagjai a lóhere egy-egy levelébe írják be a képességüket/készségüket. A tanulók a csoportokon belül megosztják egymással, hogy mikor használták az adott készségüket. Megpróbálhatnak egy nevet is kitalálni a négylevelű lóheréjüknek, és egy olyan tevékenységet vagy szolgáltatást, amelyet közösen kínálhatnának az osztály/iskola számára.

Reflexió:

- Nehéz volt különböző képességű embereket találni, ill. könnyen találtál olyanokat, akik kiegészítettek téged?
- Meglepett valami, vagy megtudtál valakiről valamit, ami korábban nem volt számodra ismert?
- Tudtál példát találni, amivel igazolhattad, hogy rendelkezzel az adott képességgel?

Lezárás: Hangsúlyozzuk, hogy mindannyiunknak vannak értékes készségei és képességei, amelyeket a közösség érdekében tud hasznosítani (az iskolában, az osztályban, otthon...). Nem kell mindenben jónak lennünk, de ha tisztában vagyunk azzal, hogy miben vagyunk jók, arra büszkék lehetünk, ugyanakkor meghatározhatjuk, hogy miben szeretnénk fejlődni és javulni, és kereshetünk olyan embereket, akik támogatni tudnak bennünket abban, amiben még tökéletesítésre van szükségünk.

9. Idézetek

A tevékenység ötletét a Felix Magán Alapiskolától (Súkromná základná škola Felix) kaptuk.

Segédeszköz: megfelelő idézetek

A tevékenység ismertetése: Mindenki hozzon egy vagy több érdekes idézetet. Beszéljete róluk. Beszélgessünk róluk együtt.

Példák idézetekre:

„És mindenekelőtt nézd ragyogó szemmel a körülötted lévő világot, mert a legnagyobb titkok mindig a legvalószínűtlenebb helyeken rejlenek. Azok, akik nem hisznek a csodákban, soha nem fogják látni őket.” Roald Dahl mint narrátor a Charlie és a csokoládégyár c. művében „Különbözni nem rossz dolog. Ez azt jelenti, hogy elég bátor vagy ahhoz, hogy önmagad legyél.” Luna Lovegood szavai J.K. Rowling: Harry Potter című művében „Ne hagyd, hogy az, amit nem tudsz megtenni, megakadályozzon abban, amit megtehetsz.” – John Wooden „Tedd, amit tudsz, azzal, amid van, ott, ahol vagy!” – Theodore Roosevelt

„Senki sem tökéletes – ezért van radír a ceruzán.”

Reflexió:

- Hogy tetszettek az idézetek?
- Világosak és érthetőek voltak?
- Egyet lehet velük érteni vagy sem? Miért?
- Emlékeztet az idézet valamilyen helyzetre a saját életemből?
- Milyen emberek lehettek, akik ezeket kimondták/leírták? Mit érezhettek akkoriban?
- Milyen új dolgokat tanultál, és hogyan tudod ezeket használni a mindennapi életedben vagy az iskolában?

Lezárás: Megköszönjük a tanulóknak, hogy megosztották az idézetekkel kapcsolatos gondolataikat. Néha jó, ha hagyjuk, hogy érdekes vagy bölcs emberek inspiráljanak. Ugyanakkor fontos, hogy megfogalmazzuk saját véleményünket, és érdeklődünk mások véleménye iránt.

KAPCSOLATÉPÍTŐ REGGELI KÖRÖK

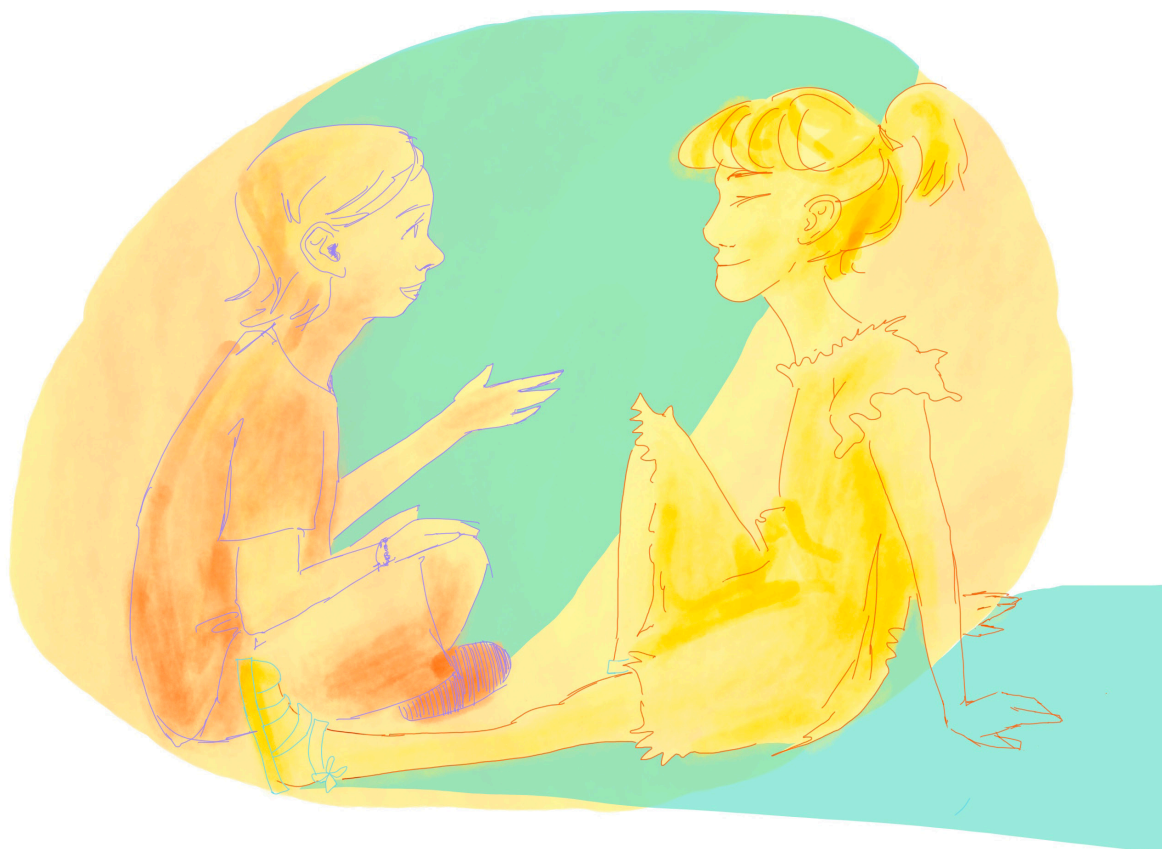
Bevezető információk:

A kapcsolatépítő reggeli körök elősegítik a tanulók közötti kölcsönös bizalom és empátia légkörének megteremtését, és olyan biztonságos, támogató környezetet teremtenek, amelyben mindenki elfogadva és megbecsülve érzi magát. Az empátia fejlesztése hozzájárul, hogy jobban megértsük és reagáljunk osztálytársaink érzelmeire és szükségleteire, ami csökkenti a konfliktusok lehetőségét, és elősegíti az egészséges, minőségi kapcsolatok kialakulását. Az osztályközösségen belüli erős kapcsolatok ugyanakkor növelik a tanulók motivációját és elkötelezettségét, és lefektetik a hatékony tanulást és a mentális egészséget támogató pozitív légkör alapjait.

Célok:

A kapcsolatépítő reggeli körök hosszú távú célja, hogy az empátiára, a bizalomra, a proszociális viselkedésre, egymás megismerésére és a közös célok elérésére összpontosító tevékenységek révén minőségi és egészséges kapcsolatokat alakítsanak ki az osztályon belül.

A kapcsolatépítő reggeli körök tevékenységeinek közvetlen célja, hogy a tanulók képesek legyenek azonosítani és bemutatni azokat a viselkedési formákat, amelyek elősegítik az osztálytársak támogatását és a társas kapcsolatok erősítését.



A kapcsolatépítő reggeli körök tevékenységei:

1. Rajzolás egymás hátára

A tevékenység ötletét a zselízi Béke utcai alapiskolától (Základná škola, Mierová 67, Želiezovce) kaptuk.

Segédeszköz: relaxációs zene

A tevékenység ismertetése: A tanulók körben ülnek úgy, hogy egy osztálytársuk háttal ül előttünk. Miközben relaxációs zene szól, a tanulók az előttünk ülő osztálytársuk hátára egyszerű képeket – betűket, számokat, hangulatjeleket stb. – rajzolnak. Betűként leírhatunk egy szót, amit az előttünk ülő megpróbál kitalálni. Megpróbálhatunk mindkét kezünkkel egyszerre rajzolni (pl. egy szívet), így mindkét agyféltekét igénybe vesszük és aktiváljuk. A tevékenység célja a lenyugvás, egymás érzékelése, a másik

érintésének tudatosítása.

Változat: ha úgy érezzük, hogy ebben az ülésrendben nem mindenki számára lenne kényelmes az érintés, a tanulók párokat alkotva, felváltva is rajzolhatnak.

Reflexió:

- Hogy tetszett a tevékenység?
- Melyik volt kellemesebb, a hátadra rajzoltatni, vagy rajzolni?
- Hogyan érezted magad a tevékenység során? Örültél valaminek, esetleg meglepődtél valamin?

Lezárás: Megköszönjük a tanulónak a tevékenységben való részvételt és az együttműködést.

2. Papírgalacsin-csata

A tevékenység ötletét a zselízi Béke utcai alapiskolától (Základná škola, Mierová 67, Želiezovce) kaptuk.

Segédeszköz: papírlapok, tollak

A tevékenység ismertetése: Minden tanuló felírja a nevét egy papírlapra. A papírból galacsint gyúr. A tanulókat arra bíztatjuk, hogy játszanak „hócsatát” a papírgalacsinjaikkal. Kapcsoljunk zenét. A zenére dobáljuk egymást galacsinokkal, és amikor a zene elhallgat, mindenki szoborrá változik. Ezután minden tanuló keres egy papírgalacsint, és körbe leülünk. A tanulók felolvassák egy osztálytársuk nevét a náluk lévő papírlapról. Az a feladatuk, hogy mondjanak valami kedves, kellemes, pozitív dolgot az adott osztálytársnak.

Reflexió:

- Hogy tetszett a tevékenység?
- Mi tetszett leginkább?
- Hogyan érezted magad a tevékenység során?
- Hogyan fogadtad az osztálytársad kedvességét?
- Milyen új dolgokat tanultál?

Lezárás: Megköszönjük a tanulónak a tevékenységben való részvételt, és hogy kifejezték egymás iránti kedvességüket. Megtanultuk, milyen kellemes tud lenni, ha kedvesen és barátságosan bánunk a többiekkel. Ösztönözzük a tanulókat, hogy minden nap keressenek olyan pillanatokat, amikor kedvesek lehetnek másokkal.

3. Bizalomjáték

A tevékenység ötletét a füleki Bentlakásos Speciális Alapiskolától kaptuk.

Segédeszköz: székek, pad, kendő

A tevékenység ismertetése: A tanulók közösen készítenek egy akadálypályát az osztályteremben. Bármit használhatnak, ami rendelkezésre áll a teremben, például székeket, asztalokat, táskákat stb. Az egyik tanulónak bekötik a szemét, hogy ne lásson semmit, a többiek lesznek a navigátorok. A tanulók a kendővel bekötött szemű tanuló körül állnak. Kicsit körbeforgatják, hogy ne tudja ki hol áll. Ezután kiválaszt valakit, aki navigálni fogja. A navigátor feladata, hogy átvezesse a bekötött szemű osztálytársát a különböző akadályokon. Hogy milyen akadályokon keresztül haladnak, az a navigátoron múlik, ahogy az is, hogy mit fedeznek fel együtt az útuk során. Amikor végeztek, a vezető és a vezetett helyet cserélnek. A játék akkor ér véget, amikor mindenki részt vett a játékban vezetőként és vezetettként is.

Reflexió:

- Mi keltette fel a leginkább az érdeklődésedet a mai tevékenységben és miért?
- Hogyan érezted magad a tevékenység során?
- Változtak az érzelmeid a tevékenység során?
- Nehéz volt valakinek vezetve lenni vagy navigálni? Hogyan sikerült megoldani a feladatot?
- Milyen új dolgokat tanultál, és hogyan tudod ezeket használni a mindennapi életedben vagy az iskolában?

Lezárás: Megköszönjük a tanulóknak a tevékenységben való részvételt, az együttműködést, és hogy segítették egymást. Megtanultuk, milyen fontos, hogy bízzunk egymásban, hogy szükség esetén támaszkodni tudjunk másokra, és hogy együtt győzzük le az akadályokat.

4. A jó tündér

A tevékenység ötletét a füleki Bentlakásos Speciális Alapiskolától kaptuk.

Segédeszköz: színes filctollak, színes kártyák (színes papírokból kivágott négyzetek/téglalapok), doboz

A tevékenység ismertetése: Elmondjuk a tanulóknak, hogy a feladatuk az, hogy írják fel a nevüket egy papírdarabra vagy színes kártyára, hajtsák össze, és tegyék a dobozba. Ezután kihúzz mindenki egy nevet a dobozból, de nem mondhatja el senkinek, hogy kit húzott. Végül elmagyarázzuk a tanulóknak, hogy aznap vagy a hét folyamán az lesz a feladatuk, hogy az általuk húzott személy jó tündérei legyenek. Ez jelentheti például azt, hogy odafigyelünk az adott személyre, segítünk neki abban, amire szüksége van, megvédjük, kedvesen bánunk vele. Tanárként készítünk egy listát arról, hogy ki kinek a jó tündére. A nap vagy a hét folyamán figyelemmel kísérjük a tanulókat, hogy valóban teljesítik-e feladatukat. A nap végi beszélgetésen vagy a következő napi reggeli körön kiértékelésre és reflexióra kerül sor.

Reflexió:

- Kit húztál? Kinek a jó tündére voltál?
- Kitaláltad a nap folyamán, hogy ki volt a jó tündered?
- Hogy tetszett a tevékenység?
- Mi tetszett leginkább?
- Hogyan érezted magad a tevékenység során?
- Voltak ötleteid és lehetőséged segíteni a kihúzott osztálytársadnak?
- Milyen új dolgokat tanultál, és hogyan tudod ezeket használni a mindennapi életedben vagy az iskolában?

Lezárás: Megköszönjük a tanulóknak a tevékenységben való részvételt, az együttműködést, és hogy segítették egymást. Megtanultuk, milyen kellemes tud lenni, ha kedvesen és barátságosan bánunk a többiekkel. Ösztönözzük a tanulókat, hogy minden nap keressenek olyan pillanatokat, amikor kedvesek lehetnek másokkal.

5. A tevékenység ötletét a Felix

A tevékenység ötletét a Felix Magán Alapiskolától (Súkromná základná škola Felix) kaptuk.

Segédeszköz: számítógép, laptop, internetkapcsolat, projektor, videó: <https://www.youtube.com/watch?v=n5yn7V5QOAE>

A tevékenység ismertetése: A tanulók számára lejátszunk a mellékelt linken található videót.

Reflexió:

- Hogy tetszett a tevékenység?
- Hogyan érezted magad a tevékenység során?
- Változtak az érzelmeid a tevékenység

során?

- Érezted magad valaha úgy, mint a zebra a videóban?
- Szerettél volna valaha is különleges tulajdonsággal vagy képességgel rendelkezni? Milyennel?
- Milyen egyedi és értékes tulajdonsággal járultok hozzá az osztályközösséghez? Mit értékelnek, dicsérnek benned mások?

Lezárás: Megköszönjük a tanulóknak, hogy megosztották a videóval kapcsolatos gondolataikat és meglátásaikat. Megtanultuk, hogy egyediségünk révén tanulhatunk és inspirálódhatunk egymástól. Ösztönözzük a tanulókat, hogy méltányolják önmaguk és mások egyediségét.

6. Élmények

A tevékenység ötletét a Felix Magán Alapiskolától (Súkromná základná škola Felix) kaptuk.

Segédeszköz: –

A tevékenység ismertetése: Mondjuk el a tanulóknak, hogy ma a vakáción/hétvégén/ előző napon szerzett élményeinkről fogunk beszélgetni, de talán egy kicsit másképp, mint ahogyan azt megszokták. A tevékenység négy különböző változatban végezhető:

1. változat: Cím – Minden tanuló címet ad az élményének. A cél az, hogy találó, ugyanakkor figyelemfelkeltő legyen, azaz hogy felkeltse a többiek érdeklődését a részletek iránt. Ezután az osztálytársak kérdései következnek. Itt mindenkinek meghatározott számú kérdése van, amelyekkel a lehető legtöbbet kell megtudnia az adott tanuló élményéről.

2. változat: Egy szóval – Minden gyermek kitalál egy szót, amely kifejezi az adott élményét. Ez a változat abban is segíti a tanulókat, hogy tisztába kerüljenek azzal, melyek a kommunikációnk kulcsfontosságú szavai.

3. változat: Bingó – Készítsük elő a feladatlapot, amelyre különböző állításokat, tevékenységeket írunk (valaki, aki fagyit evett; valaki, aki moziba ment; valaki, aki nem otthon aludt... – ügyeljünk arra,

hogy az állítások kulturális és társadalmi-gazdasági szempontból is egyaránt sokszínűek legyenek, és minden gyerek találjon közülük legalább egyet). Kapjon minden tanuló egy feladatlapot. Az lesz a feladatuk, hogy kérdésekkel megtalálják azokat az embereket, akik végezték az adott tevékenységeket, és beírják a nevüket az adott mezőbe.

4. változat: Milyen? – A tanulók feladata, hogy 3 jelző használatával írják le élményüket. Segítségül használhatják a „Milyen?” kérdőszót.

Reflexió:

- Hogy tetszett a tevékenység?
- Mi tetszett leginkább?
- Hogyan éreztetted magad a tevékenység során?
- Volt olyan része a tevékenységnek, ami kihívást jelentett számodra? Hogyan sikerült ezzel megbirkóznod?
- Megtuttál valamit a többiekről, ami új volt számodra, vagy találtál valakivel valami közöset? Mi volt az?

Lezárás: Megköszönjük a tanulóknak a tevékenységben való részvételt és az igyekezetet. Nagyszerű volt, hogy mindannyian tanultunk valami új dolgot a többiekről, vagy éppen azt, hogy már mennyi mindent tudunk egymásról, és milyen jól ismerjük egymást. Megtanultuk, hogy mindannyian egyediek vagyunk, ugyanakkor mindannyiunkban van valami közös.

7. Hasonlóságok és különbségek

A tevékenység ötletét a nyitrai Tulipán utcai alapiskolától (Základná škola, Tulipánová 1, Nitra) kaptuk.

Segédeszköz: papírlapok, ceruzák

A tevékenység ismertetése: A tanulókat véletlenszerűen párokba rendeztük. A párokat arra kérjük, hogy találjanak 5 dolgot, amiben hasonlítanak egymásra, és 5 dolgot, amiben különböznek egymástól. A következő témakörök szolgálhatnak segítségül: család, szórakozás, szakkörök, iskolai tantárgyak, meglátogatott országok, zene stb.

Reflexió:

- Hogy tetszett a tevékenység?
- Mi tetszett leginkább?

- Hogyan érezted magad a tevékenység során?
- Mit volt számodra könnyebb, és mit volt nehezebb megtalálni? A hasonlóságokat vagy a különbségeket?
- Milyen új dolgokat tudtál meg az osztálytársaidról a tevékenység során?

Lezárás: Megköszönjük a tanulóknak a tevékenységben való részvételt és az igyekezetet. Nagyszerű volt, hogy mindannyian tanultunk valami új dolgot a többiekről, vagy éppen azt, hogy már mennyi mindent tudunk egymásról, és milyen jól ismerjük egymást. Megtanultuk, hogy mindannyian egyediek vagyunk, ugyanakkor mindannyiunkban van valami közös.

8. Kockadobás

A tevékenység ötletét a zselízi Béke utcai alapiskolától (Základná škola, Mierová 67, Želiezovce) kaptuk.

Segédeszköz: egy feladatlap az osztály számára (melléklet – XY. oldal)

A tevékenység ismertetése: Ülünk körbe a tanulókkal. A tanulók egymás után dobnak a kockával, és követik a feladatlapon megadott utasításokat.

Reflexió:

- Hogy tetszett a tevékenység?
- Mi tetszett leginkább?

- Hogyan érezted magad a tevékenység során?
- Megtudtál valamit a többiekről, ami új volt számodra, vagy találtál valakivel valami közöset? Mi volt az?

Lezárás: Megköszönjük a tanulóknak a tevékenységben való részvételt és az igyekezetet. Nagyszerű volt, hogy mindannyian tanultunk valami új dolgot a többiekről, vagy éppen azt, hogy már mennyi mindent tudunk egymásról, és milyen jól ismerjük egymást. Megtanultuk, hogy mindannyian egyediek vagyunk, ugyanakkor mindannyiunkban van valami közös.

9. Jobbra tőlem ül...

A tevékenység ötletét a nyitrai Tulipán utcai alapkiskolától (Základná škola, Tulipánová 1, Nitra) kaptuk.

Segédeszköz: nincs; a 2. játékváltozatnál: egy lóherét ábrázoló kép minden tanuló számára (melléklet – XY. oldal)

A tevékenység ismertetése: Ez a tevékenység kétféleképpen valósítható meg.

1. változat: A tanulók körben ülnek. A soron lévő tanuló a jobbán ülőhöz fordulva azt mondja: „Jobbra tőlem ül...”, és kiegészíti a mondatot az osztálytársa nevével, majd hozzáteszi, hogy mit szeret benne (felsorol 3 dolgot, amit az adott osztálytársában szeret).

2. változat: A tanulók körben ülnek, a tanár kiosztja az előkészített lóheréket. A háromlevelű lóhere a tanuló jobbán ülő osztálytársáról szól. A tanulók elgondolkodnak a tőlük jobbra ülő osztálytársuk jó tulajdonságairól, és felírják azokat a lóhere leveleire. Ezt követi a lóherék átadása, amely

egyenként, a többiek előtt történik. Az átadó azt mondja az osztálytársának: „Ezt a lóherét Neked készítettem, mivel Te...”, és elmondja a három tulajdonságot, amit leírt. Az átvevő megköszöni a kedvességet.

Reflexió:

- Hogy tetszett a tevékenység?
- Mi tetszett leginkább?
- Hogyan érezted magad a tevékenység során?
- Hogyan fogadtad az osztálytársad kedvességét?
- Milyen új dolgokat tanultál, és hogyan tudod ezeket használni a mindennapi életedben vagy az iskolában?

Lezárás: Megköszönjük a tanulóknak a tevékenységben való részvételt, és hogy kifejezték egymás iránti kedvességüket. Kipróbáltuk, mennyire jó érzés bókákat kapni és adni. Előfordulhat, hogy kihívást jelent a bókolás, illetve annak elfogadása, de ez nem baj. Ösztönözzük a tanulókat, hogy minden nap keressenek olyan pillanatokat, amikor kedvesek lehetnek másokkal.

10. Két igaz és egy hamis

A tevékenység ötletét a nyitrai Tulipán utcai alapiskolától (Základná škola, Tulipánová 1, Nitra) kaptuk.

Segédeszköz: papírlapok, tollak

A tevékenység ismertetése: Mindenki ír magáról két igaz és egy hamis állítást egy papírlapra. A papírokat egy edénybe/zsákba tesszük, és egyenként kihúzzuk őket. A tanulók két információt próbálnak kitalálni: ki írta az állításokat és melyik állítás nem igaz. A másik lehetőség az, hogy a tanulók tudják, ki írta az állításokat, így csak hamis állítást kell kitalálniuk.

Reflexió:

- Mi keltette fel a leginkább az érdeklődésedet a mai tevékenységben és miért?

- Hogyan érezted magad a tevékenység során?
- Nehéz volt kitalálni, hogy mi volt a hamis és mi az igaz állítás?
- Milyen új dolgokat tudtál meg az osztálytársaidról a tevékenység során?

Lezárás: Megköszönjük a tanulóknak a tevékenységben való részvételt és az igyekezetet. Nagyszerű volt, hogy mindannyian tanultunk valami új dolgot a többiekről, vagy éppen azt, hogy már mennyi mindent tudunk egymásról, és milyen jól ismerjük egymást.

REGGELI KÖRÖK AZ ÉRZELMEKKEL VALÓ MUNKÁHOZ

Bevezető információk:

Az érzelmekkel foglalkozó reggeli körök segítenek a tanulóknak felismerni, megnevezni és egészséges módon kezelni érzelmeiket. Érzelmeink megnevezésének és egészséges kezelésének képessége az érzelmi intelligencia egyik kulcseleme, és fontos előfeltétele a jó mentális egészségnek és a minőségi kapcsolatok kialakításának. Önmagunk megismerése és tapasztalataink megélése javítja a tanulók, valamint a tanulók és a tanító közötti kommunikációt, ami jobb kölcsönös megértéshez vezet. Az érzelmek kezelése és az önszabályozás képessége egyaránt a személyes elégedettség és a jó tanulmányi eredmények előfeltételét képezi.

Célok:

Az érzelmekkel dolgozó reggeli körök hosszú távú célja az, hogy a tanulók képesek legyenek azonosítani és megnevezni saját és mások alapvető érzelmeit, képesek legyenek kifejezni, hogy mit élnek át egy adott helyzetben, valamint képesek legyenek megnevezni és a gyakorlatban is bemutatni az érzelmekkel való megküzdés egészséges módzatait.

Ennél a kategóriánál a reggeli körök célja annak elsajátítása, hogy a tanulók verbálisan és nonverbálisan is ki tudják fejezni, hogyan érzik magukat az adott pillanatban.



Az érzelmekkel foglalkozó reggeli körök tevékenységei

1. Érzelmeink fája

A tevékenység ötletét a nagyszombati Atómová utcai óvodától és alapiskolától (Základná škola s materskou školou, Atómová 1, Trnava) kaptuk.

Eszközök: előzetesen, kartonpapírból készített fa, papírból kivágott színes buborékok (körök), ragasztó, filctollak

A tevékenység ismertetése: Üljünk körbe a tanulókkal, és helyezzük a kartonból készült fát a kör közepére. Tegyük a színes buborékokat a fa köré. Minden gyermek egy buborékot vesz magához. Ezután szétszélednek az osztályteremben, és tollal vagy filctollal beírják a buborékba, hogy hogyan érzik magukat, mit éreznek/mit élnek át. Aki elkészült, felragasztja a buborékját a fára. A tanulók önállóan végignézik az

egyres buborékokat, esetleg az egyes buborékok szövegét hangosan is felolvashatjuk.

Reflexió:

- Hogy tetszett a tevékenység?
- Mi tetszett leginkább?
- Mit írtál a buborékodba?

Lezárás: Megköszönjük a tanulóknak a tevékenységben való részvételt, és hogy elmondták, hogyan érzik magukat. Megtanultuk, milyen különböző szavakkal tudjuk kifejezni érzéseinket. Elmondtuk egymásnak, hogyan érezzük magunkat – fontos figyelni erre, hogy megértsük egymást, és képesek legyünk segíteni magunkon vagy másokon.

2. Skálázás

A tevékenység ötletét a nyitrai Tulipán utcai alapiskolától (Základná škola, Tulipánová 1, Nitra) kaptuk.

Segédeszköz: papírlapok, ceruzák

A tevékenység ismertetése: A tanulók az ujjakkal megmutatják, hogyan érzik magukat az adott napon (pl. az egyik kezükön 1-től 5-ig mutatott számokkal, vagy a hüvelykujjukkal – hüvelykujj felfelé = nagyszerűen, oldalra = nem tudom, lefelé = rosszul).

Reflexió: A reflexió során a tanulók önkéntesen elmondhatják, hogyan élik

meg aktuális helyzetüket, és magyarázatot fűzhetnek az általuk adott értékeléshez – hány ujjat mutattak és miért (miért adtam/vontam le pontot).

Lezárás: Megköszönjük a tanulóknak a tevékenységben való részvételt, és hogy elmondták, hogyan érzik magukat. Megtanultuk, hogy érzelmek lehetnek kellemesek, de kellemetlenek is. Elmondtuk egymásnak, hogyan érezzük magunkat – fontos figyelni erre, hogy megértsük egymást, és képesek legyünk segíteni magunkon vagy másokon.

3. Érzelempártyák

A tevékenység ötletét a nyitrai Tulipán utcai alapiskolától (Základná škola, Tulipánová 1, Nitra) kaptuk.

Segédeszköz: képekkel ellátott pártyák [pl. Dixit, Eduma-pártyák, Emocionálna záhrada (Érzelmek kertje) pártyák stb.]

A tevékenység ismertetése: Ülünk körbe a tanulókkal. Rakjuk szét a pártyákat a kör közepén. Ezután tegyünk fel kérdéseket. A feladatuk az, hogy kiválasszák azt a pártyát, amelyik szerintük a legjobban kifejezi a válaszukat. Ezután, aki szeretné, megosztja választát a többiekkel. A tanulókat arra ösztönözzük, hogy hallgassák egymást odafigyeléssel, félbeszakítás nélkül. Ha szükséges, további kérdéseket is feltehetünk, hogy mélyebb, részletesebb válaszokat kapjunk.

Példák a kérdésekre:

1. Melyik pártya fejezi ki legjobban a mai hangulatodat? Miért?
2. Válaszd ki azt a pártyát, amelyik a tegnapi érzelmeidet ábrázolja. Mi történt?
3. Szerinted melyik pártya fejezi ki legjobban a barátod/barátnőd mai érzéseit?

4. Milyen érzelmet szeretnél ma megtapasztalni? Melyik pártya fejezi ezt ki?

5. Válaszd ki azt a pártyát, amelyik az iskolában gyakran átélt érzelmedet fejezi ki. Miért?

6. Mi segítene ma a nehéz helyzet leküzdésében?

7. Válassz olyan érzelmet ábrázoló pártyát, amelyet szívesen élnél át gyakrabban, amikor otthon vagy. Miért?

8. Melyik pártya fejezi ki legjobban azt az érzelmet, amit ma másokból szeretnél kíváltani?

Reflexió: A reflexió során a tanulók önként jelentkezhetnek, és egyenként elmondhatják, melyik pártyát választották és miért.

Lezárás: Megköszönjük a tanulóknak a tevékenységben való részvételt, és hogy elmondták, hogyan érzik magukat. Megtanultuk, hogy érzéseinket akár pártyák segítségével is kifejezhetjük. Fontos tudatosítanunk, hogyan érezzük magunkat a különböző helyzetekben, hogy megértsük egymást, és képesek legyünk segíteni magunkon vagy másokon.

4. Az érzelmek dobókockája

A tevékenység ötletét a zselízi Béke utcai alapiskolától (Základná škola, Mierová 67, Želiezovce) kaptuk.

Segédeszköz: kocka, az érzelmek listája a táblára írva

A tevékenység ismertetése: Bevezetőként a kockán lévő számokat különböző érzelmekhez rendeljük, pl. 1 – szomorúság, 2 – öröm, 3 – harag, 4 – nyugalom, 5 – félelem, 6 – izgalom. Fokozatosan hozzáadhatunk, ill. lecserélhetünk érzelmeket – unalom, szorongás, elégedettség, idegesség, remény, fáradtság stb. Ezután a tanulók dobhatnak a kockával. Attól függően, hogy hányast dobta, elmondják, hogy mikor és milyen helyzetben éreztek hasonlóan, és ha ez kellemetlen érzelm volt, akkor mi volt az, ami az adott pillanatban segített nekik.

Reflexió:

- Hogy tetszett a tevékenység?
- Mi tetszett leginkább?
- Könnyű volt visszaemlékezni az adott helyzetre? Melyik érzelmhez jutott könnyen az eszedbe szituáció, és melyikhez volt ez nehezebb?
- Inspirált valamelyik módszer azok közül, amelyeket az osztálytársaid említettek a kellemetlen érzelmek kezelésére?

Lezárás: Megköszönjük a tanulónak a tevékenységben való részvételt, és hogy elmondták, hogyan érzik magukat. Megtanultuk, hogy különféle érzelmeket élünk át különböző helyzetekben. Elmondtuk egymásnak, hogyan érezzük magunkat az egyes helyzetekben – fontos figyelni erre, hogy megértsük egymást, és képesek legyünk segíteni magunkon vagy másokon.

5. Kezek I.

A tevékenység ötletét a zselízi Béke utcai alapiskolától (Základná škola, Mierová 67, Želiezovce) kaptuk.

Segédeszköz: papírlapok, tollak

A tevékenység ismertetése: A tanulók egy papírlapra körülrajzolják a kezüket. Az egyes ujjakra az alábbi kérdésekre adott válaszokat írják: 1. Mi tud gyakran feldühíteni? 2. Milyen tevékenységek okoznak örömet? 3. Van-e valami, amitől félsz és szeretnéd megosztani másokkal. 4. Mikor voltál utoljára szomorú, és mi miatt? 5. Mikor, milyen helyzetekben érzel nyugalmat? A tanulók ezt követően megosztják egymással ezeket az információkat.

Reflexió:

- Hogy tetszett a tevékenység?
- Mi tetszett leginkább?
- Könnyűnek találtad megválaszolni a kérdéseket? Melyik érzelmhez jutott könnyen az eszedbe szituáció, és melyikhez volt ez nehezebb?

Lezárás: Megköszönjük a tanulónak a tevékenységben való részvételt, és hogy elmondták, hogyan érzik magukat. Megtanultuk, hogy különféle érzelmeket élünk át különböző helyzetekben. Elmondtuk egymásnak, hogyan érezzük magunkat az egyes helyzetekben – fontos figyelni erre, hogy megértsük egymást, és képesek legyünk segíteni magunkon vagy másokon.

6. Kezek II.

A tevékenység ötletét a zselízi Béke utcai alapiskolától (Základná škola, Mierová 67, Želiezovce) kaptuk.

Segédeszköz: papírlapok, tollak

A tevékenység ismertetése: A tanulók felidézhetik, hogyan válaszolták meg az előző reggeli kör kérdéseit. A tanulók ismét körülrajzolják a kezüket. Az egyes ujjakba válaszokat írnak, ezúttal az alábbi kérdésekre:

1. Mi vagy ki segít, amikor dühöt érzel?
 2. Hogyan tudsz több örömet vinni az életedbe?
 3. Milyen módszered van félelem ellen?
 4. Mi az, amit másoknak is ajánlanál a gyász feldolgozásához?
 5. Mit tehetnél gyakrabban, hogy több nyugalmat találj az életedben?
- Ezután a tanulók megosztják egymással ezeket az információkat.

Reflexió:

- Hogy tetszett a tevékenység?
- Mi tetszett leginkább?
- Inspirált valamelyik megküzdési módszer azok közül, amelyeket az osztálytársaid említettek?
- Milyen új dolgokat tanultál, és hogyan tudod ezeket használni a mindennapi életedben vagy az iskolában?

Lezárás: Megköszönjük a tanulóknak a tevékenységben való részvételt, és hogy elmondták, hogyan érzik magukat. Megtanultuk, mi segíthet rajtunk, amikor különféle érzelmeket élünk át. Elmondtuk egymásnak, mi segíthet a különböző helyzetekben – fontos figyelni erre, hogy megértsük egymást, és képesek legyünk segíteni magunkon vagy másokon.

7. Hangulatskála

A tevékenység ötletét a nagyszombati Atómová utcai óvodától és alapiskolától (Základná škola s materskou školou, Atómová 1, Trnava) kaptuk.

Segédeszköz: tanulók által papírból készített zsetonok, színes hangulatskála (XY. sz. melléklet – a négyzetek mérete módosítható).

A tevékenység ismertetése: Minden tanuló készít egy a saját monogramjával ellátott kis papírzsetont. A tanár a kör közepére helyezi a hangulatskálát, amely magyarázatokkal van ellátva, hogy melyik szín melyik hangulatot/érzést képviseli. A tanulók ezután az aktuális hangulatuknak/érzéseiknek megfelelő színre helyezik zsetonjukat. A tanulók önkéntes alapon kommentálhatják érzéseiket és az általuk bejelölt hangulatot.

Reflexió:

- Milyen hangulatot/érzést választottál?
- Tudatában vagy, miért érzel így? Ha szeretnéd, próbáld meg megosztani ezt másokkal.
- Hogy tetszett a tevékenység?
- Inspirált valaki az érzéseinek vagy azok háttérének taglalásával?

Lezárás: Megköszönjük a tanulóknak a tevékenységben való részvételt, és hogy elmondták, hogyan érzik magukat. Megtanultuk, hogy különféle érzelmeket élünk át különböző helyzetekben. Elmondtuk egymásnak, hogyan érezzük magunkat az egyes helyzetekben – fontos figyelniük erre, hogy megértsük egymást, és képesek legyünk segíteni magunkon vagy másokon.

A KOMMUNIKÁCIÓS KÉSZSÉGEK ÉS AZ AKTÍV HALLGATÁS FEJLESZTÉSÉRE SZOLGÁLÓ REGGELI KÖRÖK

Bevezető információk:

A kommunikációra és az aktív hallgatásra összpontosító reggeli körök a hatékony együttműködés és a kölcsönös megértés alapját képező készségeket erősítik. Ezek a tevékenységek segítenek a tanulóknak abban, hogy gondolataikat és érzéseiket világosan és tisztelettudóan fejezzék ki, csökkentve ezzel a félreértések és konfliktusok lehetőségét. Az aktív hallgatás fejlesztése lehetővé teszi, hogy a tanulók jobban megértsék osztálytársaik igényeit és véleményét, jobban reagáljanak azokra, valamint elősegíti a kölcsönös empátia és bizalom kialakulását. A hatékony kommunikáció és a meghallgatás képessége javítja az osztályközösségen belüli kapcsolatokat és az általános osztálytermi légkört.

Célok:

A kommunikációs készségek és az aktív hallgatás fejlesztését célzó reggeli körök hosszú távú célja, hogy egy stabil meggyőződést alakítsunk ki a tanulóknak, amely szerint az egymásra figyelés és a tiszteletteljes kommunikáció az egészséges kapcsolatok alapja, valamint hogy létrehozzuk az ehhez elengedhetetlenül szükséges verbális és nonverbális eszközök tárházát.

Ennél a kategóriánál a reggeli körök közvetlen célja az, hogy a tanulók verbálisan és nonverbálisan is ki tudják fejezni véleményüket vagy elképzeléseiket, és egy rövidebb időtartamig aktívan tudják hallgatni osztálytársaikat.



A kommunikációs készségek és az aktív hallgatás fejlesztésére szolgáló reggeli körök tevékenységei

1. Távvezérelt rajzolás

A tevékenység ötletét a füleki Bentlakásos Speciális Alapiskolától kaptuk.

Eszközök: papír és ceruza minden tanuló számára, különböző egyszerű képek (pl. ház, fa, szív, virág stb.)

A tevékenység ismertetése: A tanulók körben vagy a padjaikban ülnek. Az egyik tanuló kap egy képet, amit a többiek nem láthatnak. A képet tartó tanuló utasítja a többieket, hogyan vezessék a ceruzájukat. A diákok feladata, hogy az adott képet az osztálytársuk utasításai alapján lerajzolják. A képet tartó tanuló pl. azt mondja: „Rajzolj egy pontot a papírlap közepére, és csinálj belőle egy körvonalat úgy, hogy visszakerülj a kiinduló ponthoz.” A tanuló eközben nem mondhatja el, hogy mi van a képen, csak a vonalak vezetéséhez adhat utasításokat. A játék végén a tanulók összehasonlítják a rajzaikat az eredetivel – ha a képek nem hasonlítanak az eredetihez, akkor a teljesítmény értékelése helyett kihasználjuk az alkalmat, hogy

nevezzünk egyet (ügyelve, hogy ne forduljon gúnyolódósba). A játékot megismételhetjük egy másik tanulóval, aki kap egy lerajzolandó képet.

Reflexió:

- Hogy tetszett a tevékenység?
- Mi tetszett leginkább?
- Hogyan érezted magad a tevékenység során?
- Volt valami, ami kihívást jelentett számodra ennél a tevékenységnél? Hogyan sikerült megoldani a feladatot?
- Milyen új dolgokat tanultál, és hogyan tudod ezeket használni a mindennapi életedben vagy az iskolában?

Lezárás: Megköszönjük a tanulóknak a tevékenységben való részvételt, az együttműködést és az egymásra figyelmet. Megtanultuk, milyen fontos, hogy figyelmesen hallgassuk egymást, ill. hogy úgy beszéljünk, hogy a többiek megértsék.

2. Ki a főnök?

A tevékenység ötletét a Felix Magán Alapiskolától (Súkromná základná škola Felix) kaptuk.

Segédeszköz: –

A tevékenység ismertetése: Az egyik tanuló kimegy az osztályból. A többiek körbeállnak, és kiválasztanak egy főnököt. Ő fogja megadni azokat a mozdulatokat, amelyeket a többiek majd utánoznak. Behívjuk a tanulót az osztályba, aki beáll a körbe, és figyeli a többieket. Vajon rájön, hogy ki a főnök, vagy a főnöknek sikerül feltűnés nélkül mozgatnia a többieket?

Reflexió:

- Hogy tetszett a tevékenység?
- Mi tetszett leginkább?
- Milyen érzés volt főnöknek lenni? Milyen érzés volt a főnököt keresni?
- Hogyan érezted magad a tevékenység során?

Lezárás: Megköszönjük a tanulóknak a tevékenységben való részvételt, és hogy aktívan figyeltek egymásra. Megtanultuk, milyen fontos az odafigyelés és a koncentráció, hiszen a beszéd mellett a testünkkel is kifejezzük, hogyan érezzük magunkat, mit gondolunk, például azáltal, ahogyan állunk, amilyen az arckifejezésünk, amilyen gyorsan mozgunk stb.

3. Moderátor

A tevékenység ötletét a Felix Magán Alapiskolától (Súkromná základná škola Felix) kaptuk.

Segédeszköz: kuponok (melléklet – XY. oldal)

A tevékenység ismertetése: Kiosztjuk a tanulóknak a mikrofon képével ellátott kuponokat. Ha valaki reggel magával hozza az iskolába a kuponját, ő szervezi az adott napon a reggeli kört. Ő javasolhatja a témát, sőt azt is, hogy ki kezdjen el beszélni. Az első reggeli kör alatt ki is próbálhatjuk, és valamelyik tanuló rögtön vállalhatja is a moderátor szerepét.

Példák a tanulók által javasolt témákra:

5. Kedvenc szín, állat, fagy.
6. Mit álmottál az éjjel?

7. Mondj egy viccet!
8. Mitől félsz?

Reflexió:

- Milyen volt számokra a mai kör moderátorának lenni? Tanultál valami újat?
- Milyen volt számotokra, hogy a reggeli kört nem a tanár, hanem az osztálytársatok vezette?

Lezárás: Megköszönjük a tanulóknak a tevékenységben való részvételt. Értékeljük az önkéntes bátorságát, de dicsérjük meg a többieket is, amiért tiszteletben tartották a szerepét, és bekapcsolódtak a tevékenységbe. Bátorítsuk a tanulókat, hogy a jövőben éljenek a lehetőséggel, és próbálják ki magukat moderátori szerepben.

4. Tükörgyakorlat

A tevékenység ötletét a nyitrai Tulipán utcai alapiskolától (Základná škola, Tulipánová 1, Nitra) kaptuk.

Segédeszköz: –

A tevékenység ismertetése: A tanulók párokat alkotnak. Az egyik tanuló lassú mozdulatokat végez, a másik ezeket tükörképként utánozza. Egy idő után helyet cserélnek.

Reflexió:

- Melyik volt egyszerűbb, vezetni vagy utánozni az osztálytársat? Mi járt közben a fejedben?
- Milyen volt, amikor az osztálytársadat kellett utánoznod?

- Meglepett valami, vagy megörültél valaminek?

Lezárás: Megköszönjük a tanulóknak a tevékenységben való részvételt, és hogy aktívan figyeltek egymásra. Megtanultuk, milyen fontos az odafigyelés és a koncentráció, hiszen a beszéd mellett a testünkkel is kifejezzük, hogyan érezzük magunkat, mit gondolunk, például azáltal, ahogyan állunk, amilyen az arckifejezésünk, amilyen gyorsan mozgunk stb.

5. Számoljunk!

A tevékenység ötletét a füleki Bentlakásos Speciális Alapiskolától kaptuk.

Segédeszköz: –

A tevékenység ismertetése: A tanulók körben ülnek, és megszámojják, hogy hányan vannak. A feladat az, hogy számoljanak el a létszámuknak megfelelő számig úgy, hogy a számolás során mindenki csak egy számot mondhat. Eközben a tanulók között minden más szóbeli kommunikáció tilos. Ha valaki rossz számot mond, vagy több tanuló egyszerre mondja ugyanazt a számot, a játék kezdődik előlről. Ha a tanulók gyorsan kitalálnak egy stratégiát a feladat megoldására (pl. sorban egymás után mondják a számokat, gesztusokkal jelzik a sorrendet stb.), értékeljük az együttműködési képességüket, és nehezíthetjük kicsit a feladatot. Számolhatnak pl. csukott szemmel, vagy mindannyian megfordulva, egymásnak hátat fordítva stb.

Reflexió:

- Hogyan sikerült a cél elérésére irányuló stratégiát kitalálnotok?
- Milyen volt, amikor nem tudtatok szavakkal kommunikálni?
- Milyen érzelmek jelentkeztek a tevékenység során? Változtak az érzelmeid a játék közben?
- Milyen új dolgokat tanultál, és hogyan tudod ezeket használni a mindennapi életedben vagy az iskolában?

Lezárás: Megköszönjük a tanulóknak a tevékenységben való részvételt és a siker érdekében tett erőfeszítéseiket. Rámutattunk, hogy az együttműködés fontos, és hogy néha gyorsan vagy nehezített körülmények között kell megállapodnunk. A lényeg az, hogy új megközelítéseket próbáljunk ki, legyünk kreatívak és fogékonyak mások ötleteire a megoldás keresése során.

6. Pantomim

A tevékenység ötletét a nyitrai Tulipán utcai alapiskolától (Základná škola, Tulipánová 1, Nitra) kaptuk.

Segédeszköz: cédulákra írt pantomim szituációk (melléklet – XY. oldal), minden szituáció két példányban van jelen a cédulák között (a tevékenységet párok játszá)

A tevékenység ismertetése: A tanulók körben ülnek. Egy edényből vagy kalapból mindenki kihúz egy cédulát egy szituációval, amelyet szavak nélkül kell eljátszanunk. Elmondjuk a tanulóknak, hogy ugyanazt a szituációt egy másik osztálytársuk is kihúzta. A feladat az, hogy úgy játsszuk el a szituációt, hogy a párok egymásra találjanak.

Példák a szituációkra:

A szülő dühös a mosatlan edények miatt.

Tanuló az írásbeli előtt.

Örülök, mert nyert a csapatom.

Unatkozom az óra alatt.

Valaki valami vicceset sugott óra közben, de nem szabad nevetnem.

Beteg lettem, nem tudok elmenni focizni.

Valaki a világ legunalmasabb könyvét olvassa.

Az 1 millió euró váratlan nyertese.

Egy ember összetört szívvel.

Egy klasszikus zenei koncert nézője.

Reflexió:

- Milyen érzés volt, hogy nem használhattok szavakat a szituáció leírására?
- Milyen érzelmek jelentkeztek a tevékenység során? Változtak az érzelmeid a játék közben?
- Hogyan találtatok egymásra a „pároddal”?

Lezárás: Megköszönjük a tanulóknak a tevékenységben való részvételt, és hogy aktívan figyeltek egymásra. Megtanultuk, milyen fontos az odafigyelés és a koncentráció, hiszen a beszéd mellett a testünkkel is kifejezzük, hogyan érezzük magunkat, mit gondolunk, például azáltal, ahogyan állunk, amilyen az arckifejezésünk, amilyen gyorsan mozgunk stb.

7. Egyre hangosabban

A tevékenység ötletét a pozsonyi Hálova utcai elektrotechnikai szakközépiskolától (SPŠE Hálova 16, Bratislava) kaptuk.

Segédeszköz: –

A tevékenység ismertetése: A tanulókat párokba osztjuk, és arra kérjük őket, hogy találjanak ki egy teljesen semleges mondatot, például: „Ma süt a nap”. A mondatnak aránylag rövidnek kell lennie, hogy jól kiáltható legyen. Ezután a páros egyik tagja többször elismétli a mondatot egyre fokozódó hangerővel. A másik bármikor megállíthatja őt, amint az zavaró lesz számára. Ezután szerepet cserélnek. A gyakorlat után elmondjuk, milyen intenzitású hang volt már számunkra zavaró, és hogy hol éreztük testünkben kellemetlenséget (gyakori például a mellkasban, a hasban). Milyen érzés volt? Hozzáfűzhetjük, hogy nemcsak a kiabálástól érezhetünk hasonlót, hanem például akkor is, amikor valaki sérteget, fenyeget, vagy más módon lépi át határainkat.

Reflexió:

- Milyen érzelmek jelentkeztek a tevékenység során? Változtak az érzelmeid a játék közben?
- Tudtatok figyelni a testetekben jelentkező érzésekre? Könnyű vagy nehéz volt azonosítani azt az intenzitást, ami már zavart?
- Melyik volt könnyebb számodra – hallgatónak vagy kiabálónak lenni?
- Milyen új dolgokat tanultál, és hogyan tudod ezeket használni a mindennapi életedben vagy az iskolában?

Lezárás: Megköszönjük a tanulóknak a tevékenységben való részvételt. Biztonságos környezetben kipróbáltuk, milyen hatással van ránk, ha valaki felemeli a hangját, és azt is, milyen hatással van ránk, ha mi magunk kiabálunk. Ösztönözzük a tanulókat, hogy figyeljenek a hangjuk intenzitására, és vegyék észre, ha túl hangosan beszélnek.

8. Labdák

A tevékenység ötletét a zselízi Béke utcai alapiskolától (Základná škola, Mierová 67, Želiezovce) kaptuk.

Segédeszköz: könnyű labdák habszivacsból vagy műanyagból

A tevékenység ismertetése: A tevékenység első szakasza: A tanulók egymás között dobálnak csak egy labdát úgy, hogy mindenkihez pont egyszer kerüljön. Minden tanulónak az a feladata, hogy emlékezzen arra, kitől kapta a labdát, és kinek dobta azt. A tevékenységet fokozatosan egyre több és több labdával játsszuk, ezek mindegyike ugyanazt az útvonalat követi.

A tevékenység második szakasza: Egy idő után, amikor a tanulók már megszokták a dobások sorrendjét, a szabályok megváltoznak – a labdák innentől bárkinek, bármilyen intenzitással dobhatók.

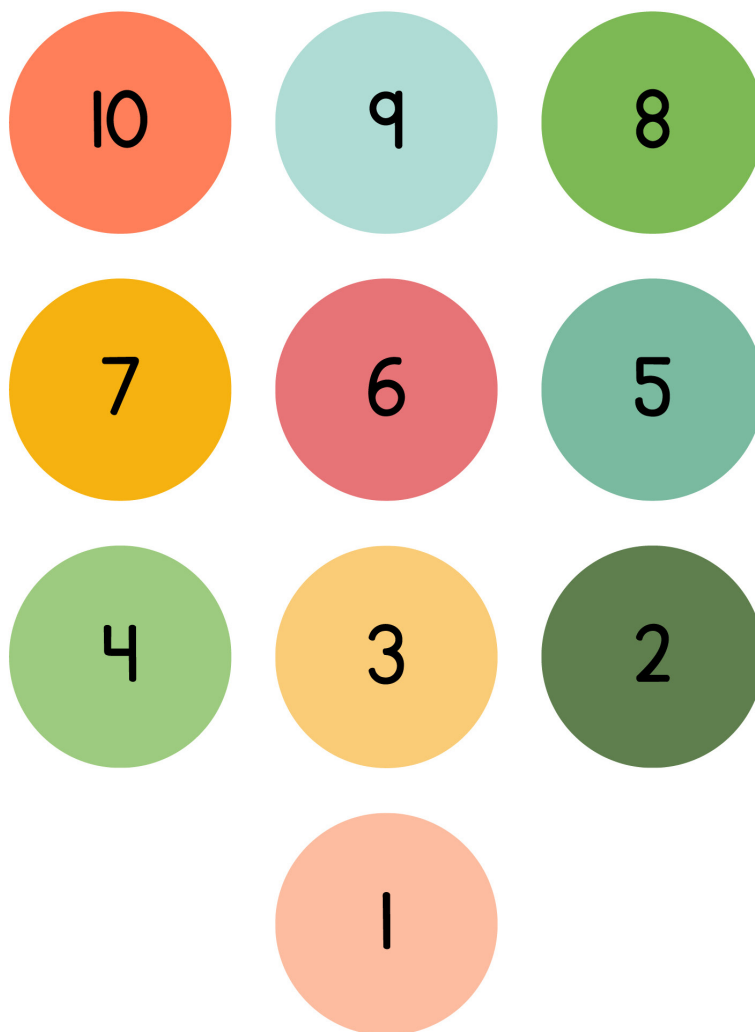
Reflexió:

- Hogy tetszett a tevékenység?
- A tevékenység melyik részét élvezted jobban – a szabályok szerintit vagy az anélkülit?

- Mi tetszett a szabályok szerinti részben, és mi a szabályok nélküliben?
- Milyen új dolgokat tanultál, és hogyan tudod ezeket használni a mindennapi életedben vagy az iskolában?

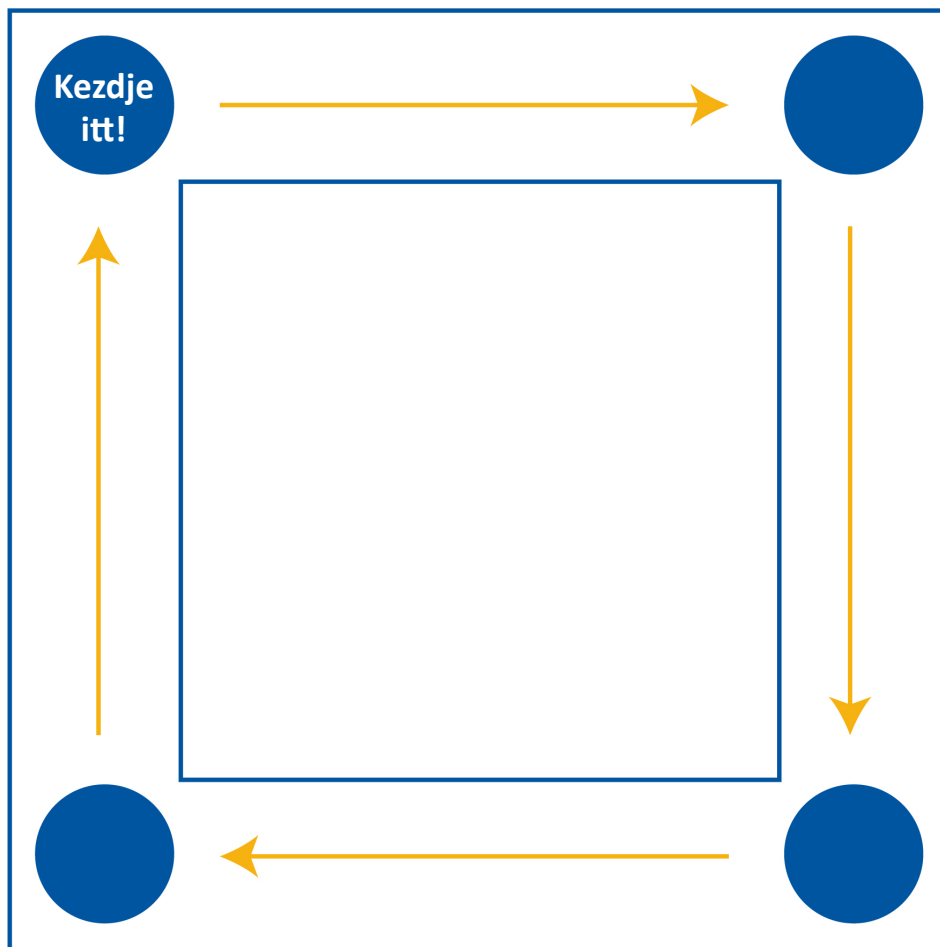
Lezárás: Megköszönjük a tanulóknak a tevékenységben való részvételt, és hogy amikor kellett, figyeltek a szabályokra és betartották azokat. Azon is elgondolkodhatunk, hogy ahogyan könnyebb volt egyetlen labdát mozgatni egyértelmű szabályok mellett, ugyanígy van ez az osztályon belüli csoportos kommunikációval is. Könnyebb követni az elhangzottakat, amíg csak egyvalaki beszél. És ahogyan több, szabályok nélkül mozgatott labdát is nehezebb volt dobni és elkapni, közben ügyelni, hogy a földre ne essenek, ugyanúgy frusztráló lehet, ha nem figyelünk egymásra, és nem tartjuk tiszteletben a kommunikáció alapszabályait.

Pont-légzés



Helyezze az ujját a 10-esre, vegyen mély levegőt, és lassan fújja ki.
Mozgassa az ujját a 9-esre, és folytassa a lassú visszaszámlálást 1-ig.
Ne felejtse el minden pontnál lassan mély levegőt venni.

Dobozlégzés



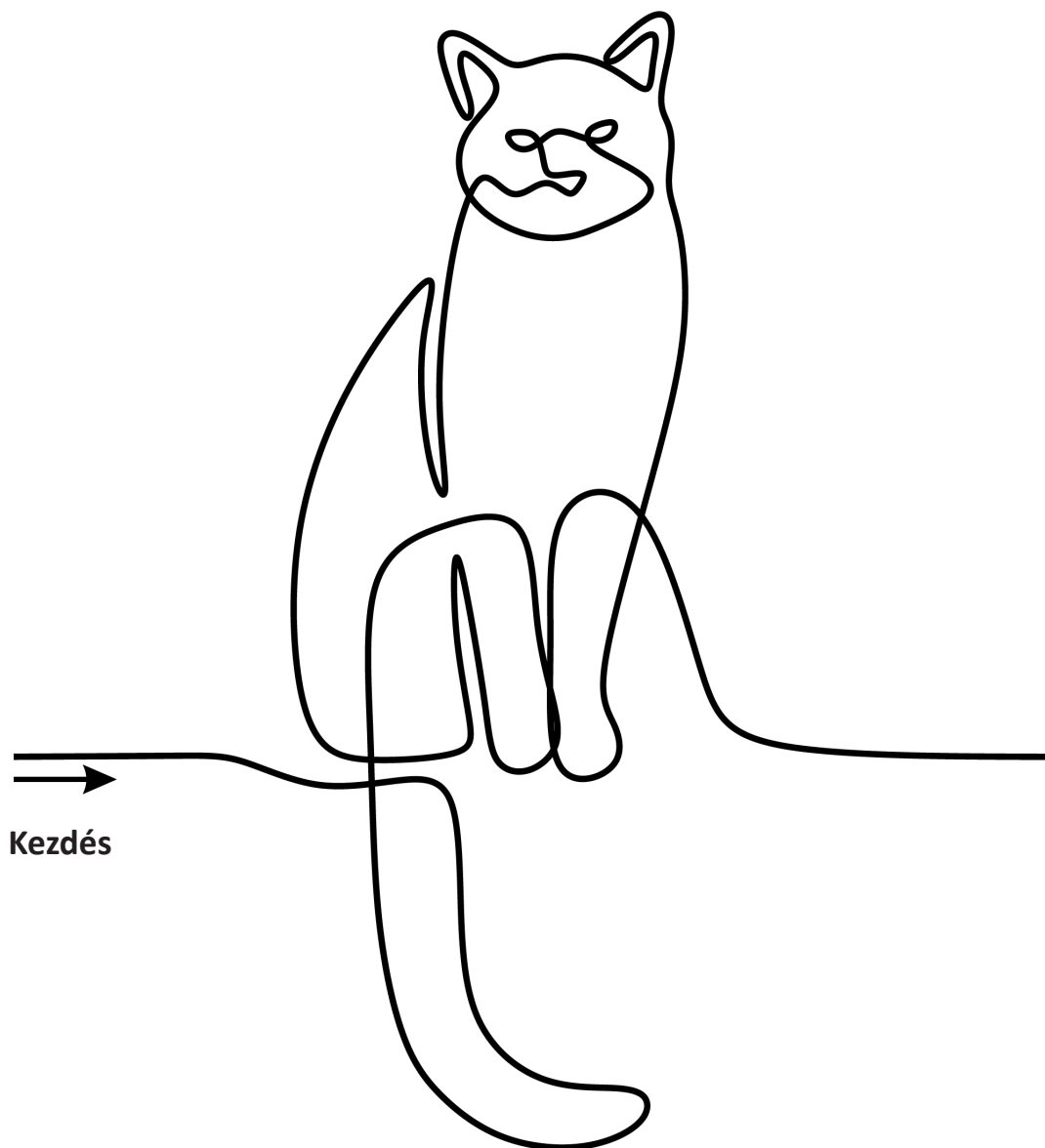
Helyezze az ujját a "Kezdje itt!" feliratú pontra. Vegyen mély levegőt, és számoljon 4-ig. Kilégzéskor mozgassa az ujját a következő pontra. Vegyen lélegzetet minden saroknál, és számoljon 4-ig, amíg be nem fejezi a dobozt.

Jegesmedve-légzés



Képzeld el, hogy egy jegesmedve. Vegyen mély lélegzetet az orrán keresztül. Tartsa vissza. Fújja ki az orrán keresztül.

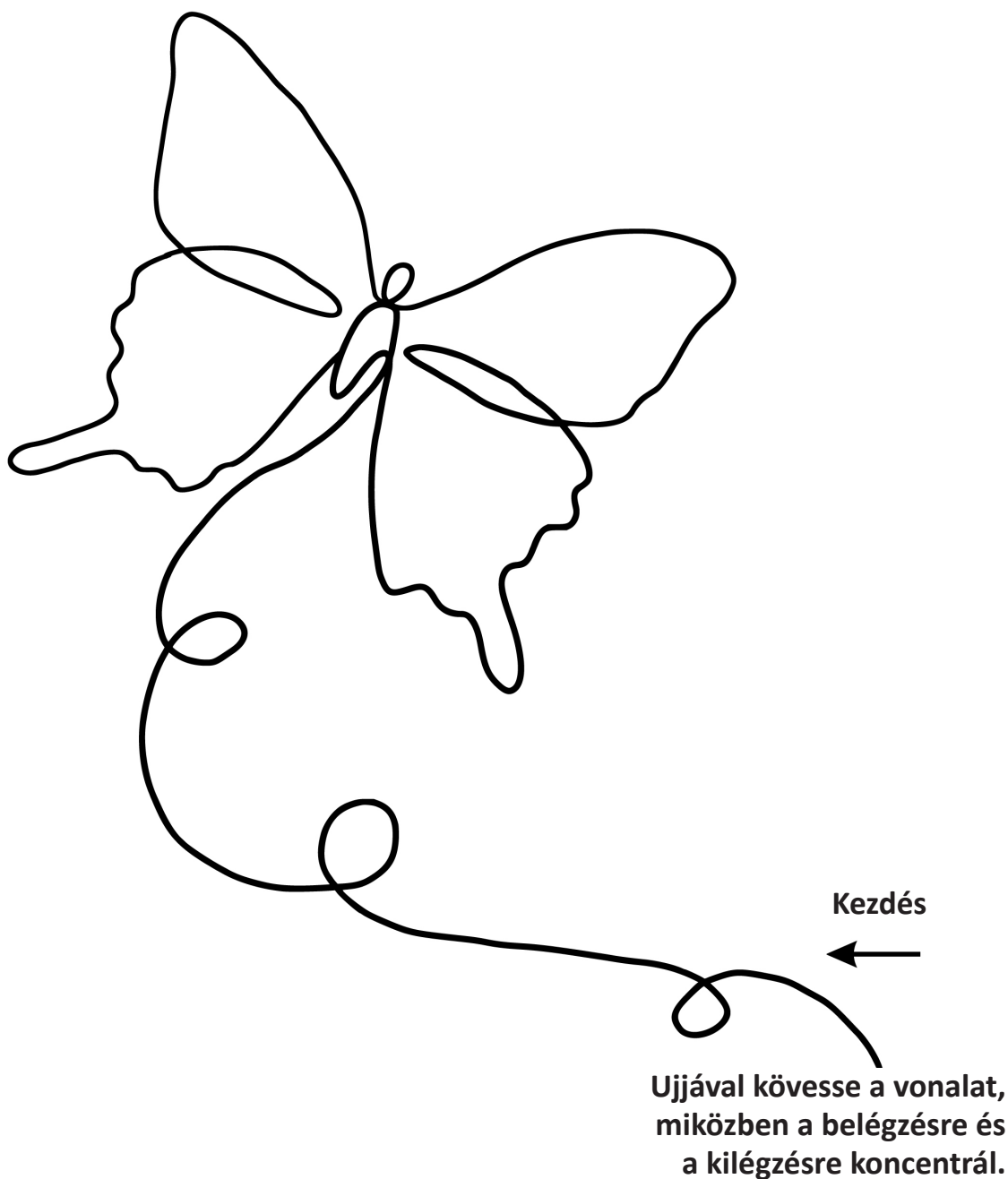
Nyugtató kártyák



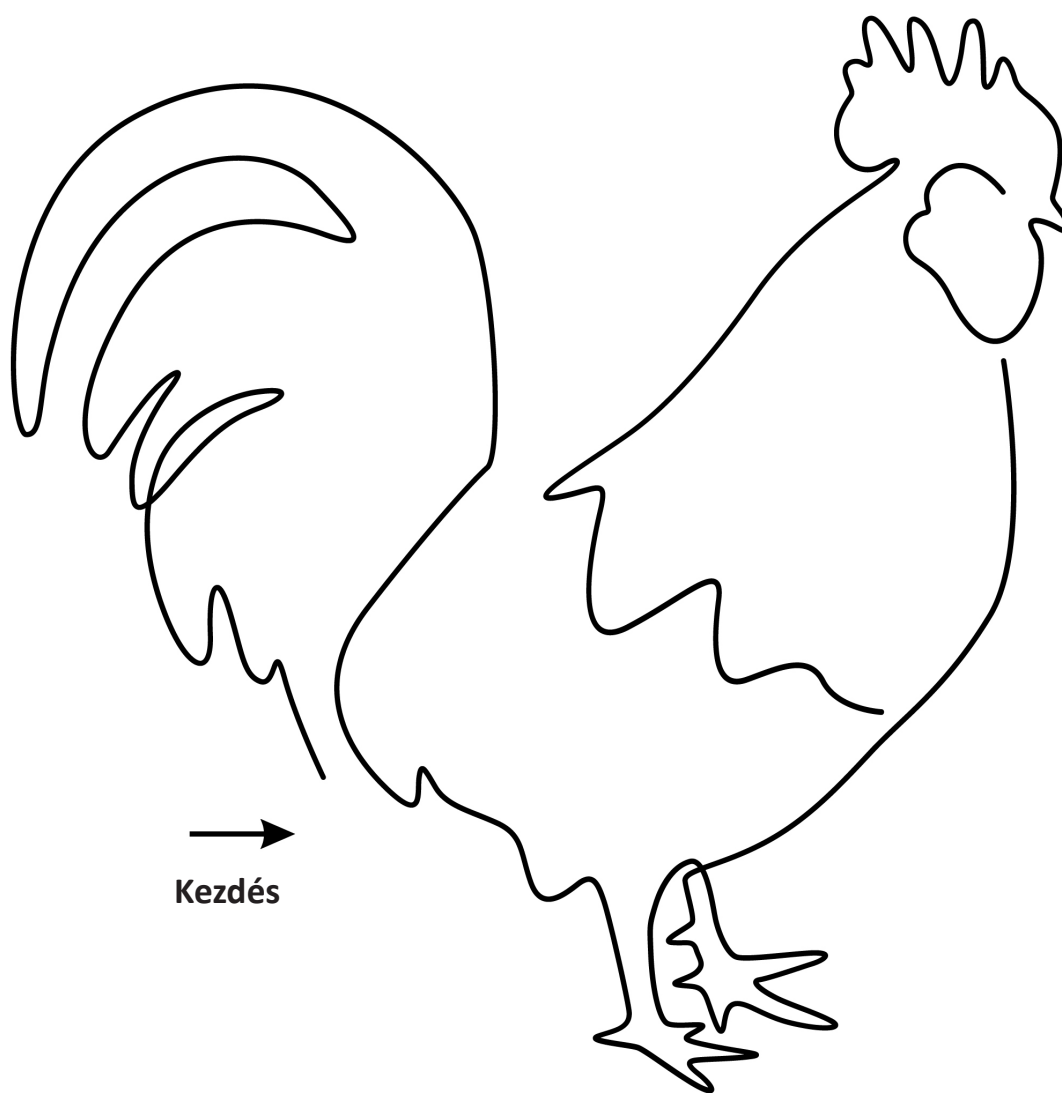
Kezdés

Ujjával kövesse a vonalat,
miközben a belégzésre és
a kilégzésre koncentráل.

Nyugtató kártyák

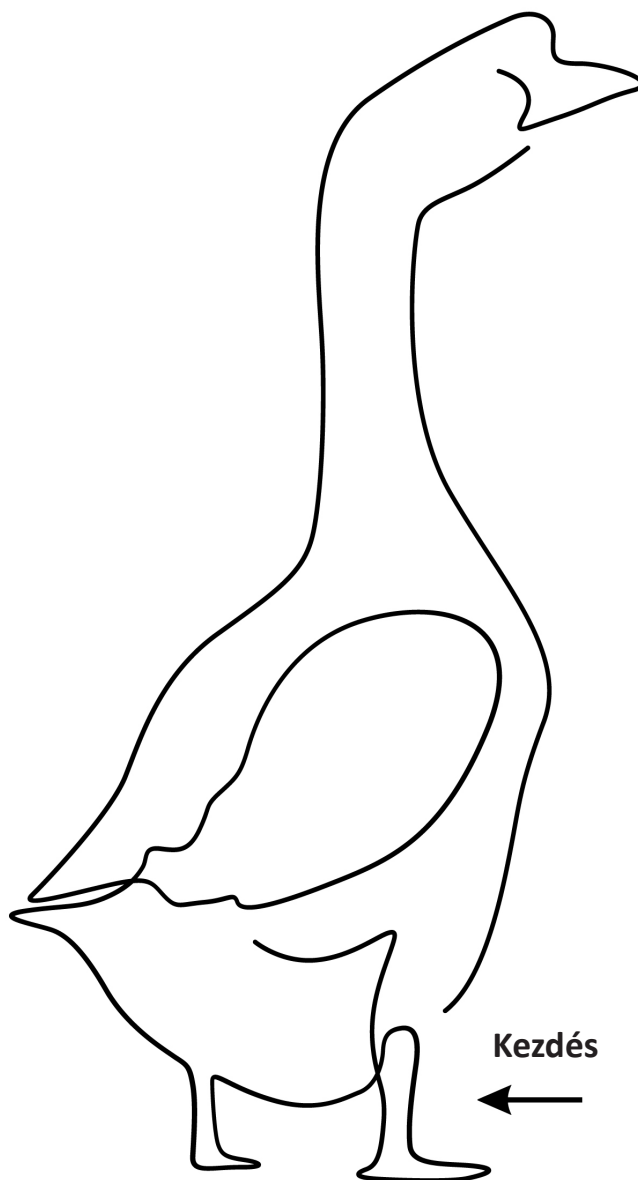


Nyugtató kártyák



Ujjával kövesse a vonalat,
miközben a belégzésre és
a kilégzésre koncentrál.

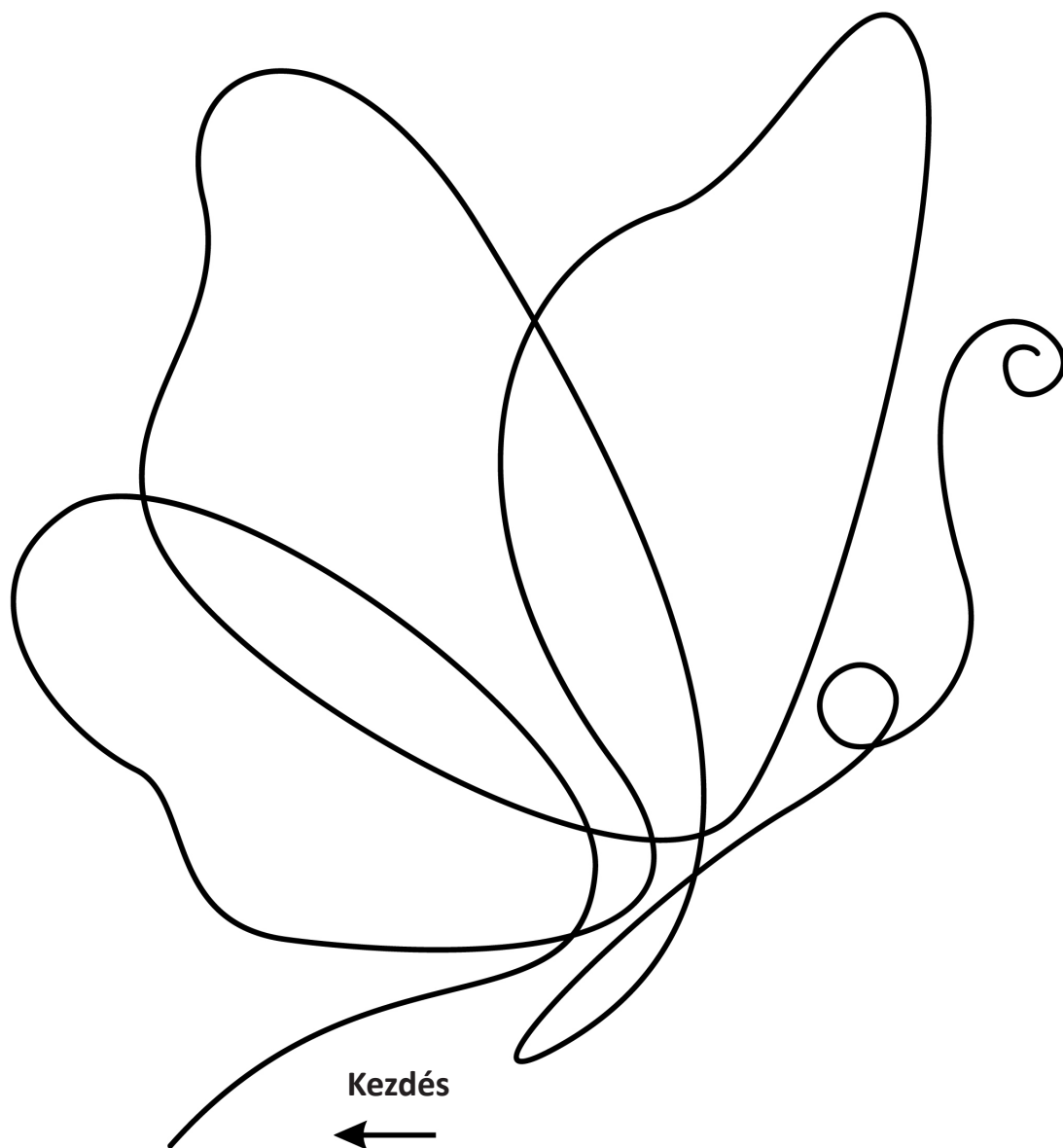
Nyugtató kártyák



Kezdés

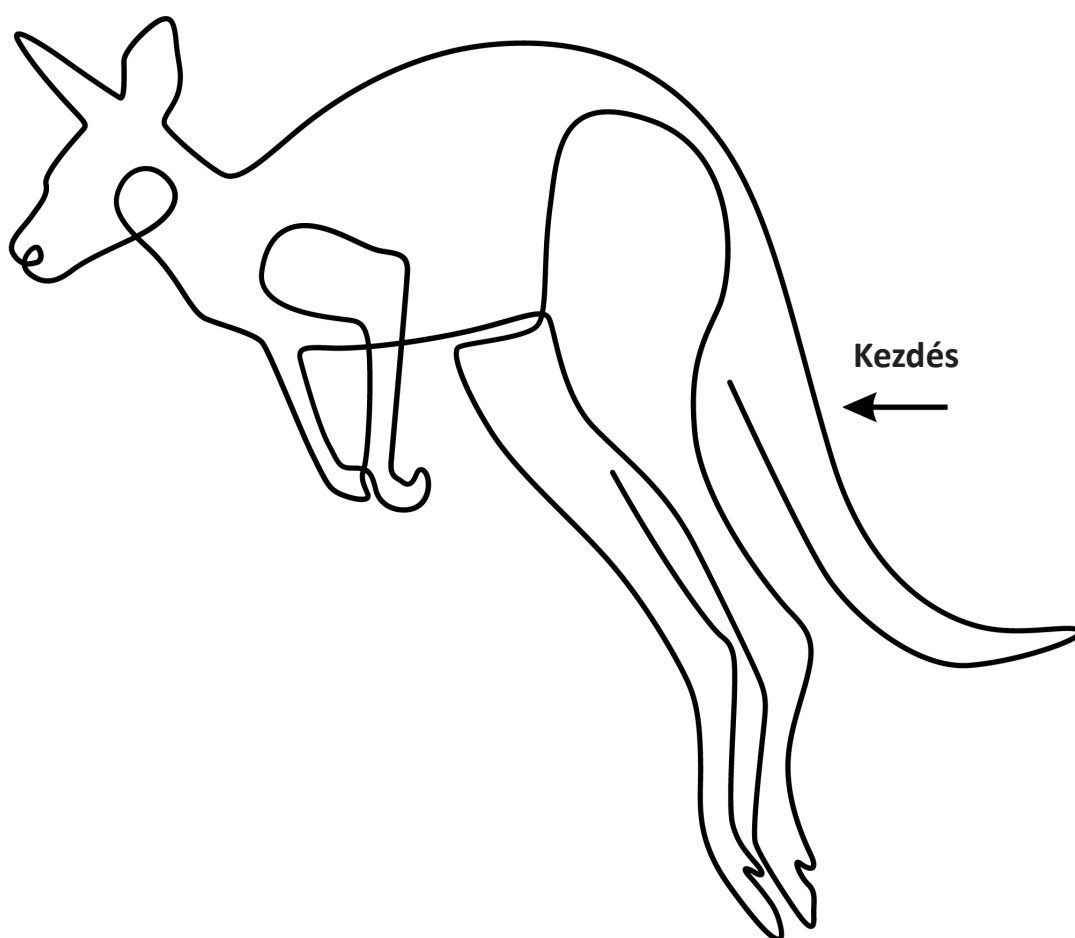
Ujjával kövesse a vonalat,
miközben a belégzésre és
a kilégzésre koncentráل.

Nyugtató kártyák



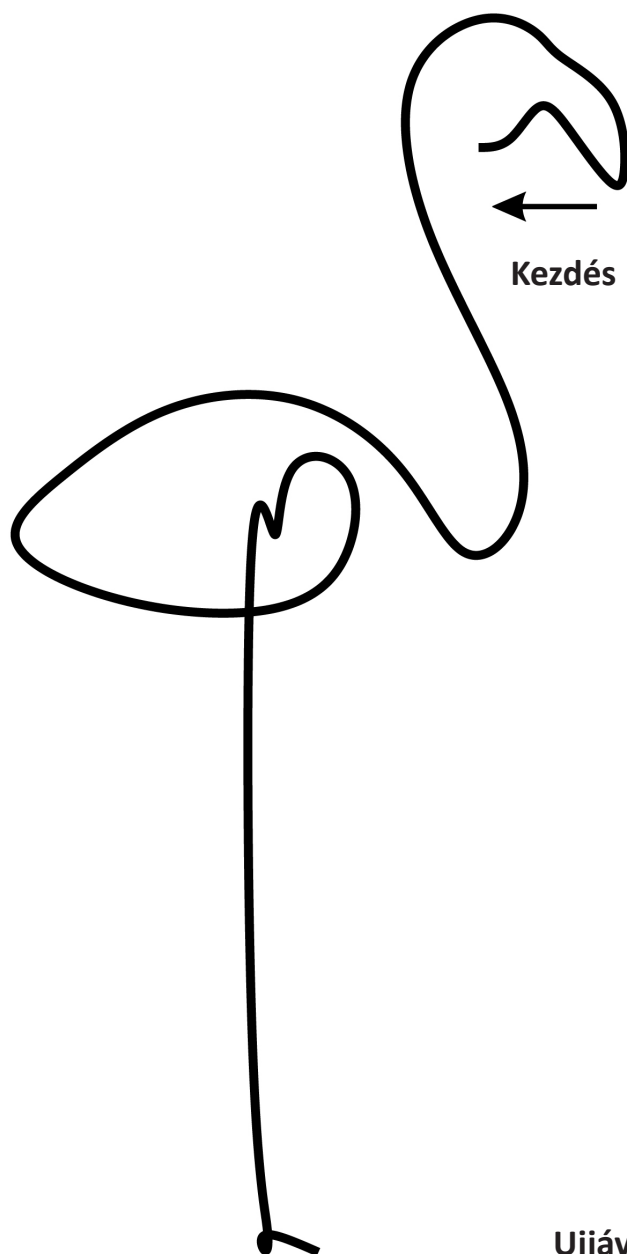
Ujjával kövesse a vonalat,
miközben a belégzésre és
a kilégzésre koncentrálni.

Nyugtató kártyák



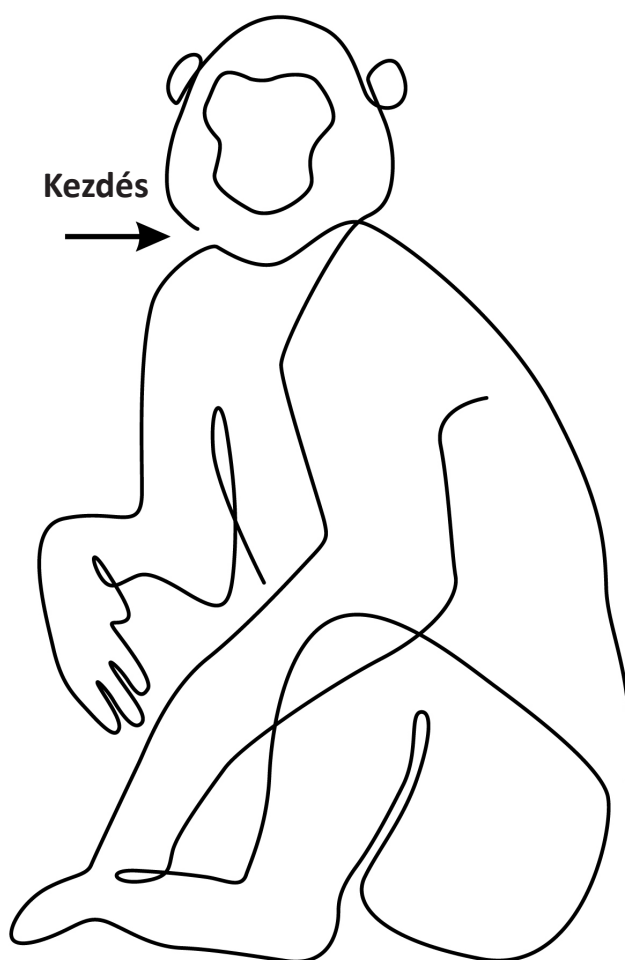
Ujjával kövesse a vonalat,
miközben a belégzésre és
a kilégzésre koncentrálni.

Nyugtató kártyák



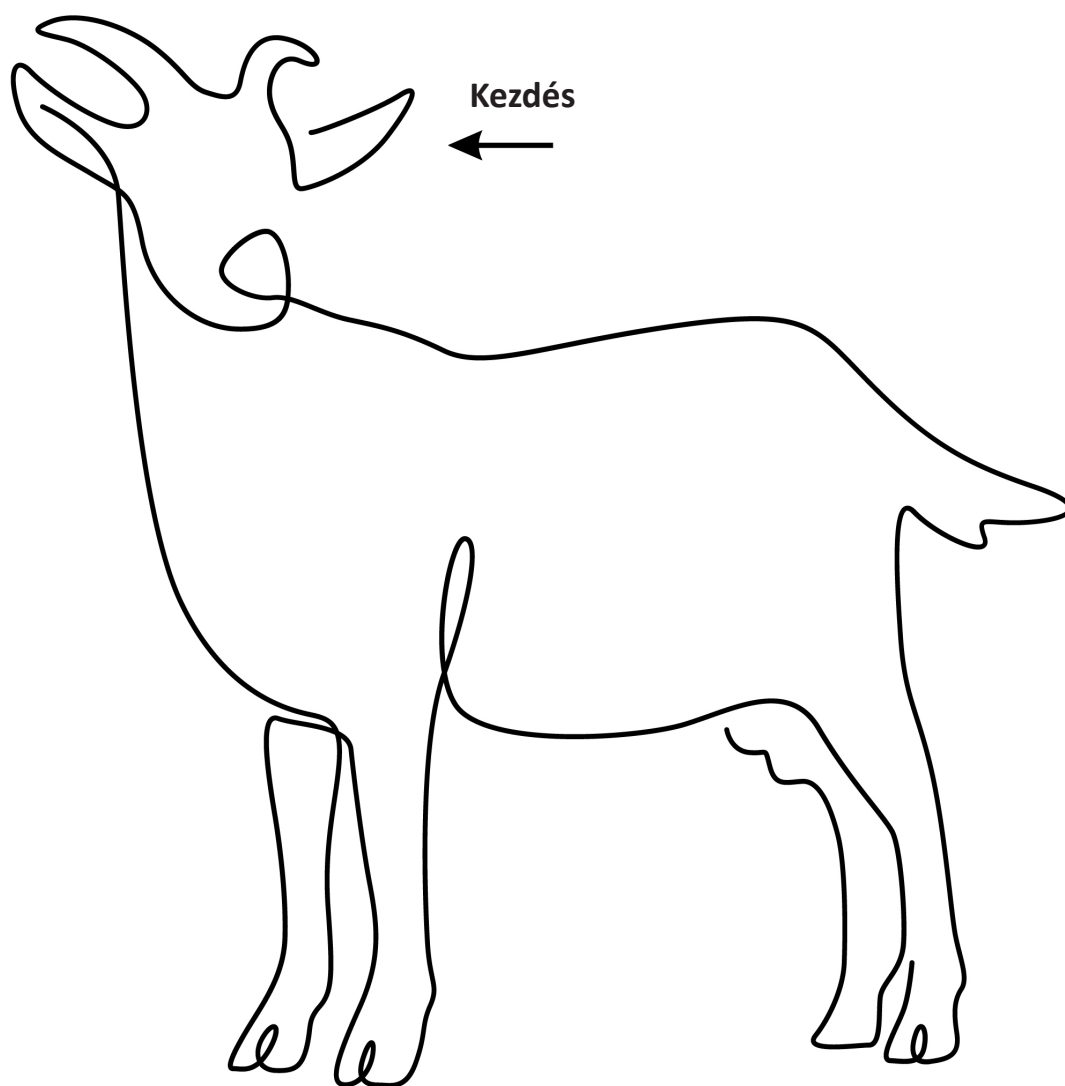
Ujjával kövesse a vonalat,
miközben a belégzésre és
a kilégzésre koncentráل.

Nyugtató kártyák



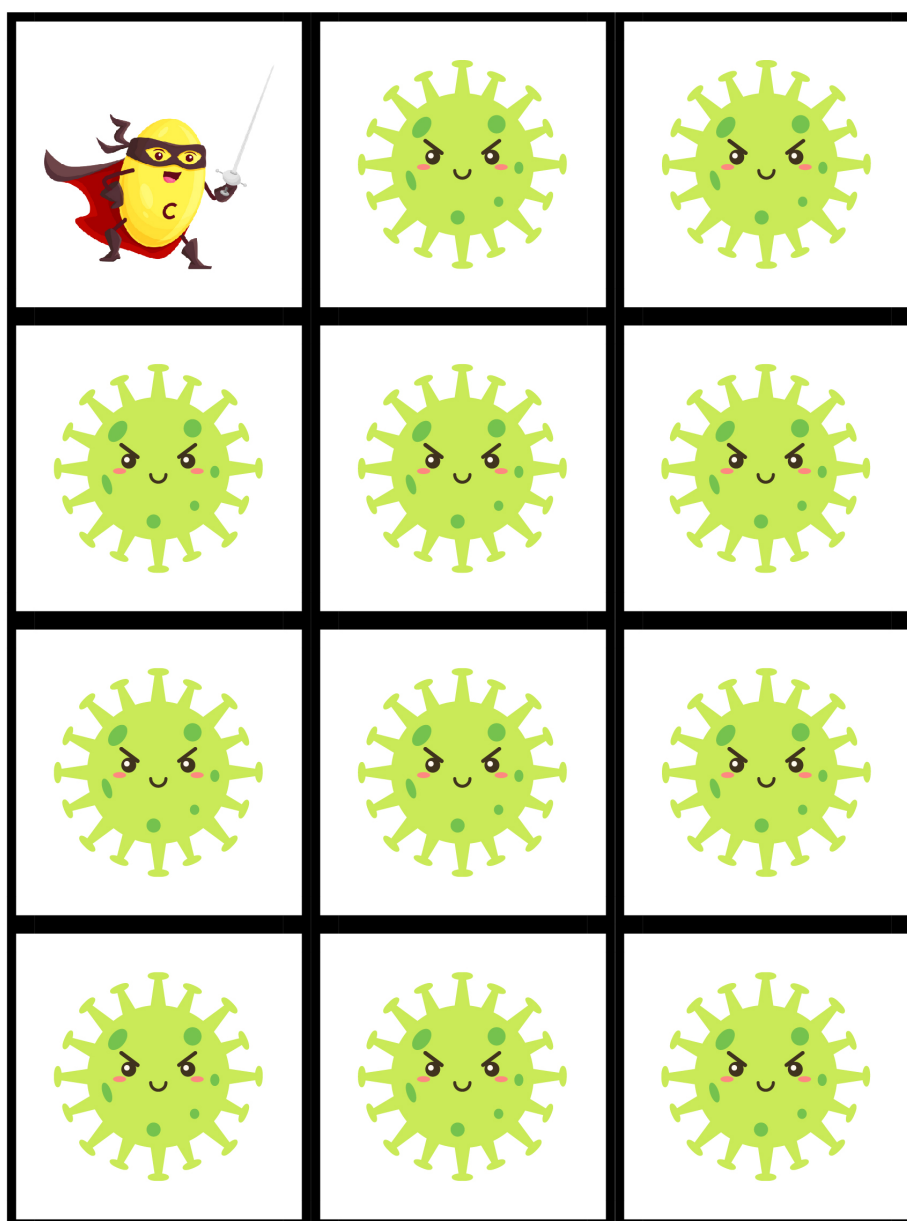
Ujjával kövesse a vonalat,
miközben a belégzésre és
a kilégzésre koncentrálni.

Nyugtató kártyák

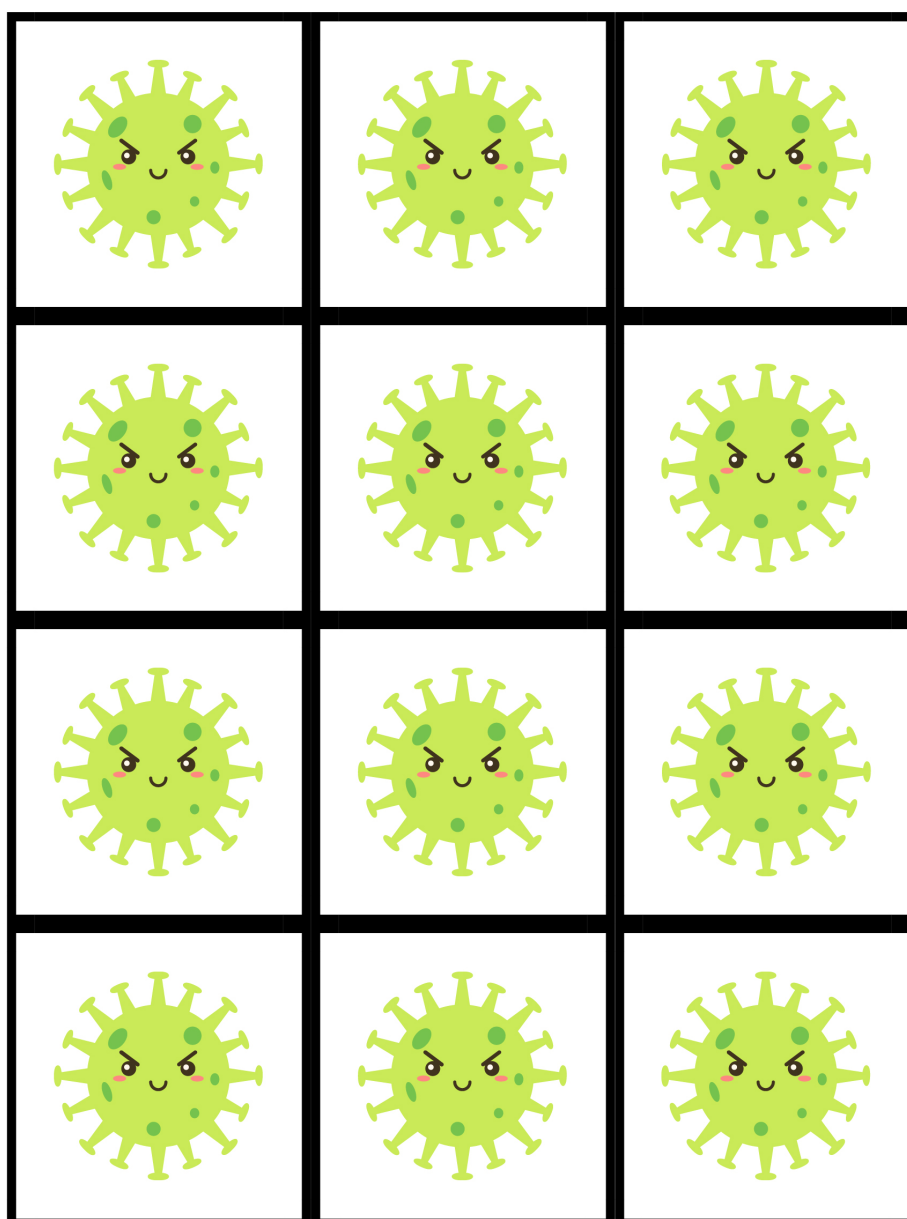


Ujjával kövesse a vonalat,
miközben a belégzésre és
a kilégzésre koncentráل.

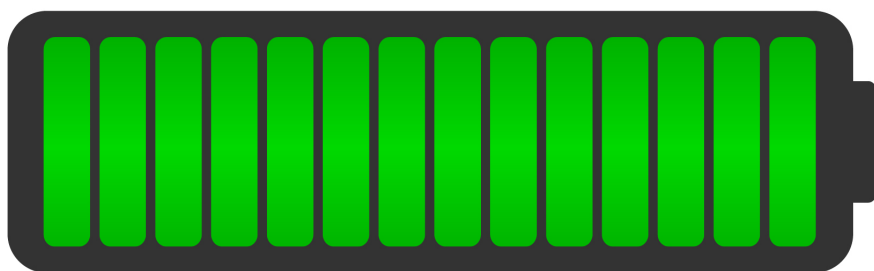
Vírusok és vitamin



Vírusok és vitamin

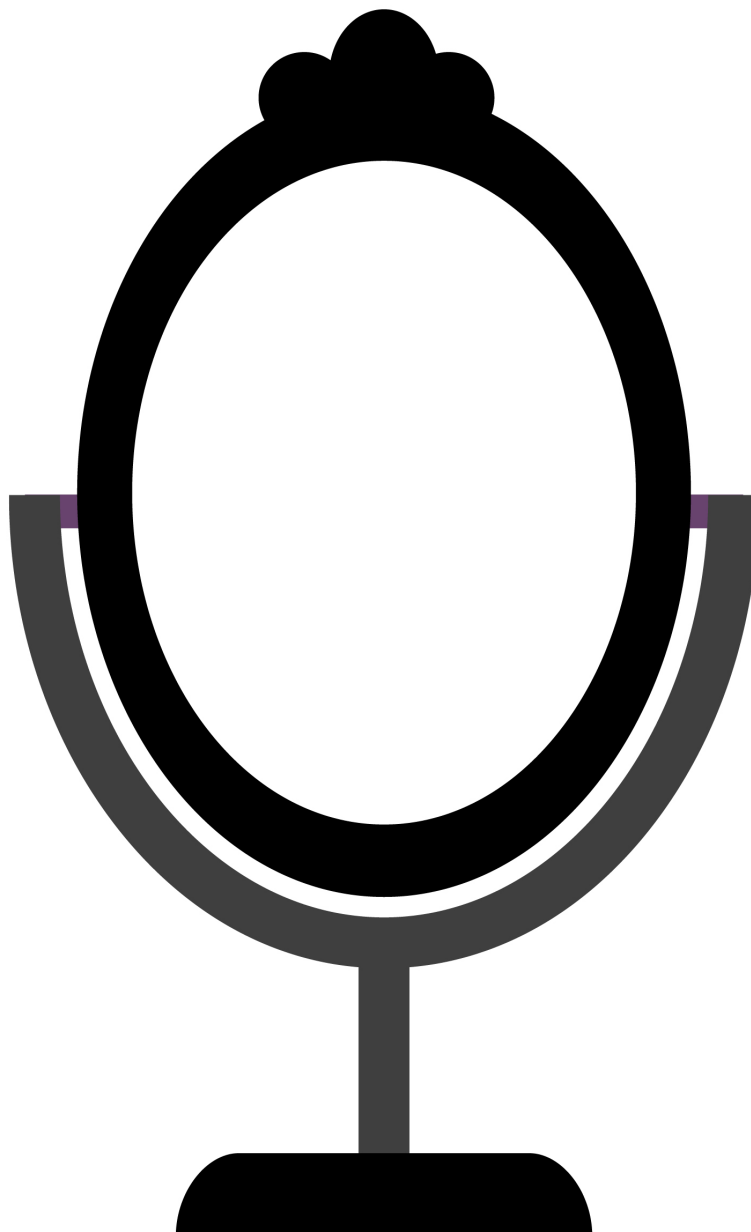


Az akkumulátor újratöltése

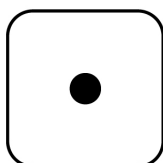


Az én védőhálóm

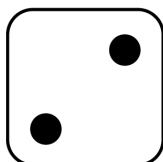
Nagyszerű, hogy én vagyok :)



Dobd a kockát



**Mesélj másoknak a hétvégi
élményedről.**



**Mesélj másoknak valami
érdekességet magadról.**



**Meséld el másoknak, milyen
szuperképességet szeretnél.**



**Mondj valamit másoknak,
amit nem tudnak rólad.**



**Mondd el, milyen állat
szeretnél lenni, és miért.**



**Meséld el másoknak,
mi tenne boldoggá.**

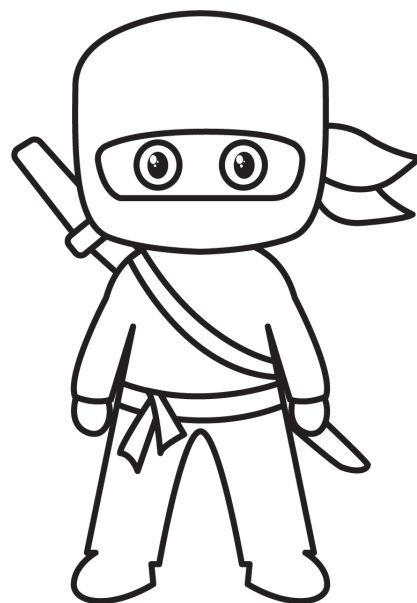
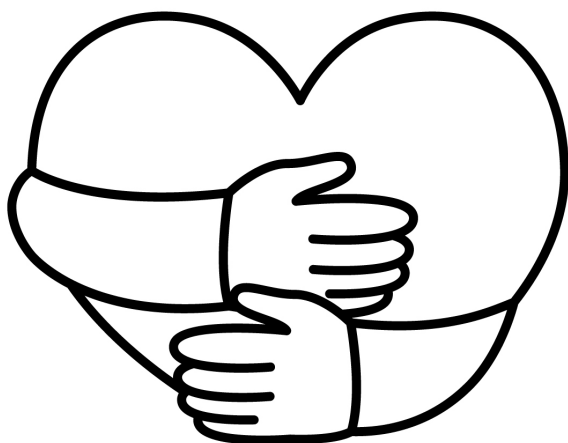
Szmájlik



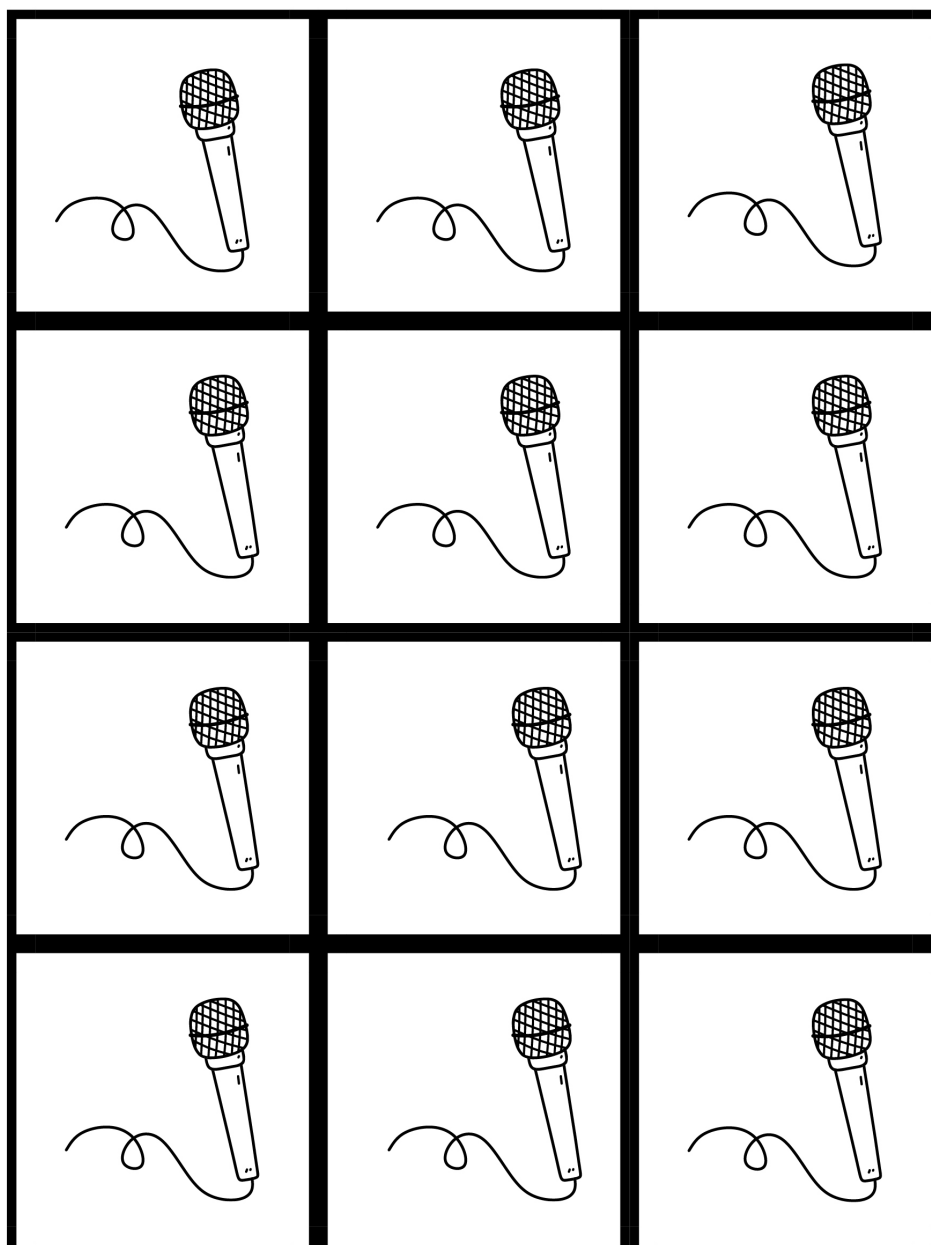
Szmájlik



Mi segít nekünk



Moderátor



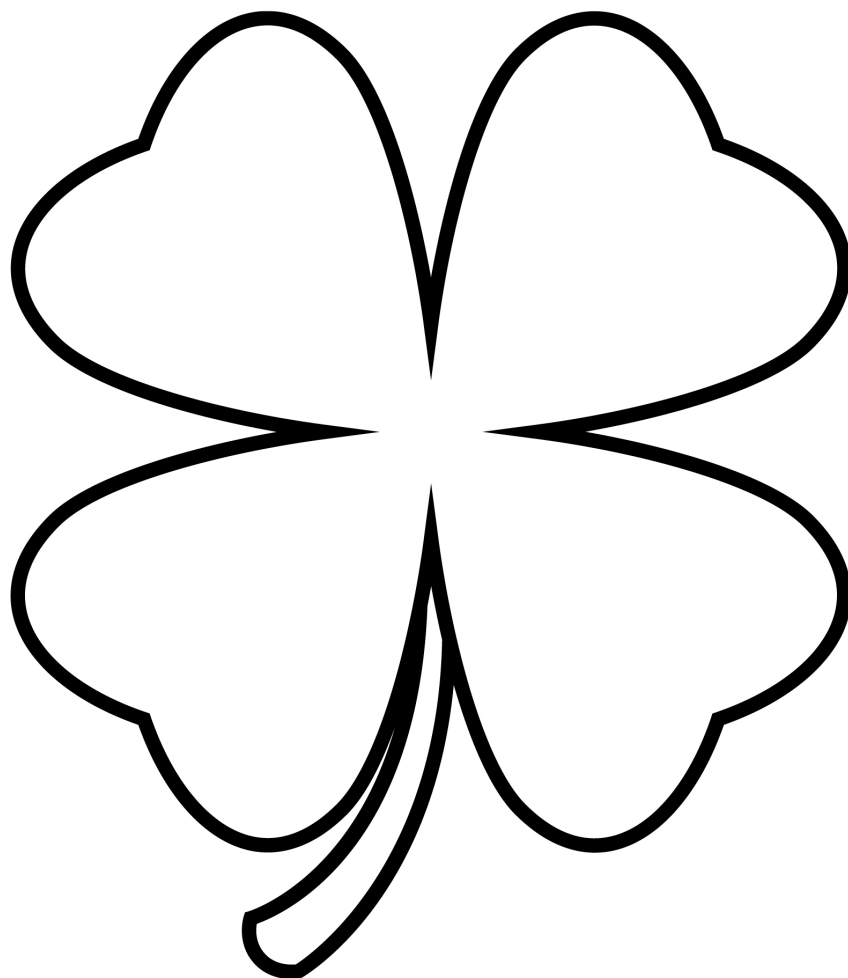
Az igazi érték

Egy nagyon ismert előadó azzal kezdte az előadását, hogy a levegőbe emelt egy száz eurós bankjegyet. A teremben, ahol kétszáz ember volt, megkérdezte: „Ki szeretné ezt a száz eurós bankjegyet?” A kezek elkezdtek emelkedni. Azt mondta: „Ezt a bankjegyet odaadom valakinek közületek. De előbb hadd csináljam ezt.” Elkezdte összegyűrni a bankjegyet. Aztán megkérdezte: „Ki akarja még mindig?” A kezek újra a levegőbe emelkedtek. „Jó,” válaszolta „és mi van, ha ezt csinálom?” Ledobta a bankjegyet a földre, és elkezdte a cipőjével taposni. Ezután felemelte az összegyűrt és megtaposott bankjegyet. „És most, ki akarja még mindig?” A kezek ismét a levegőbe repültek.

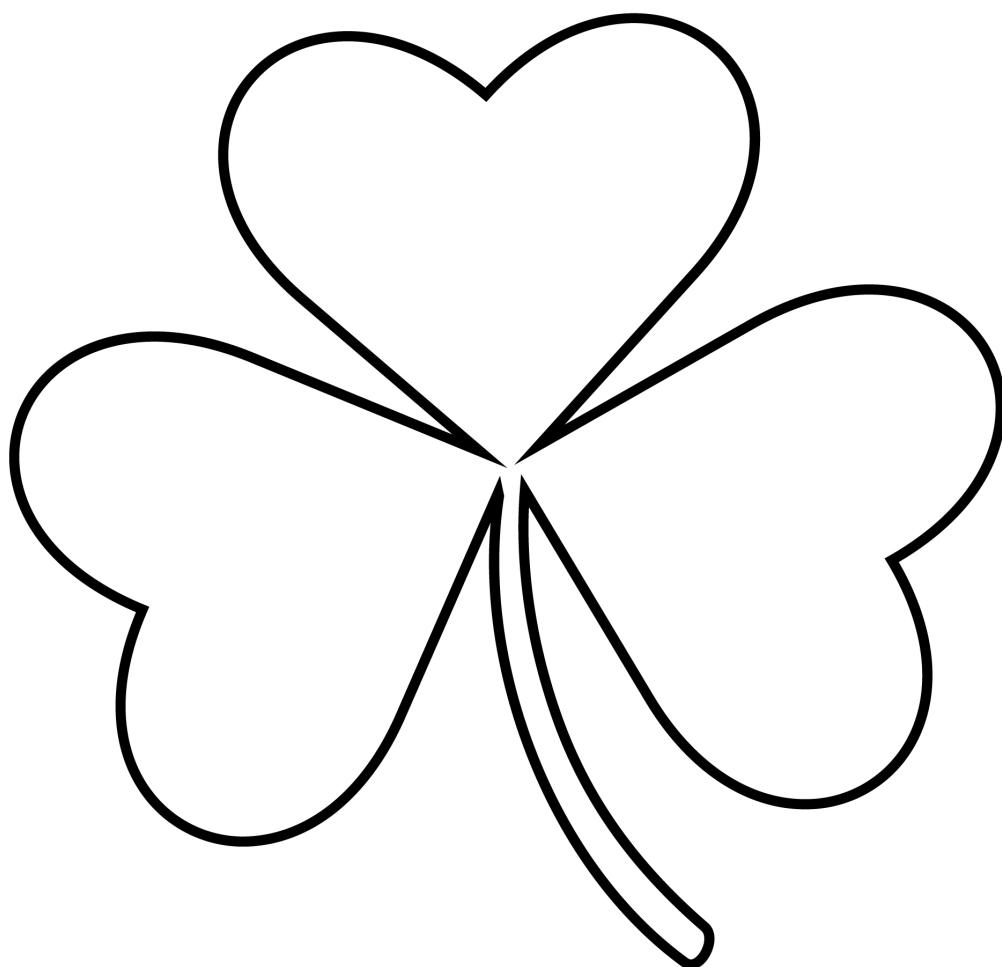
„Kedves barátaim, egy nagyon értékes leckét tanultatok meg. Függetlenül attól, hogy mit tettem ezzel a bankjeggyel, még mindig akarjátok, mert ez nem csökkentette az értékét. Még mindig száz eurót ér. Az életben sokszor a földre dobnak minket, összegyűrnek és megtaposnak a döntéseink vagy a minket érő körülmények miatt. Úgy érezzük, mintha értéktelenek lennénk. De függetlenül attól, hogy mi történt vagy mi fog történni, soha nem veszíti el az értékét. Koszos vagy tiszta, tönkrement vagy enyhén gyűrött, még mindig felbecsülhetetlenek vagytok azok számára, akik szeretnek titeket. Az életünk értéke nem abból fakad, amit csinálunk, vagy hogy kit ismerünk, hanem az, HOGY KIK VAGYUNK. Egyedülálló vagy – soha ne felejtsd el.”

(Ismeretlen szerző)

Négylevelű lóhere



Jobbom mellett ül...



Hangulat négyzetek

öröm

kíváncsiság

remény

nyugalom

unalom

szomorúság

idegesség

harag

félelem

Pantomim

.....

A szülő dühös a mosatlan edények miatt.

.....

Tanuló a dolgozat előtt.

.....

Öröm a sportcsapat győzelme után.

.....

Fáradtság az óra alatt.

.....

Valaki valami vicceset suttogott nekem az óra alatt, de nem nevethetek.

.....

Beteg vagyok, és nem mehetek focizni.

.....

Valaki, akinek összetört a szíve.

.....

Néző a komolyzenei koncerten.

.....

Valaki a legunalmasabb könyvet olvassa.

.....

Valaki váratlanul megnyerte az egymillió eurót.

.....



**Ministerstvo školstva,
výskumu, vývoja a mládeže Slovenskej republiky**
Stromová 1
813 30 Bratislava

Telefón: +421 2/59 374 111
E-mail: podatelna@minedu.sk