**ÓRAVÁZLAT**

Készítette: Vonáné Iski Adrienn

Szolnoki Kodály Zoltán Ének-zenei Általános Iskola és AMI

**Szitakötő 49.**/38.oldal

A Szitakötő magazin 2020. tavaszi kiadványában olvasható, Hőnyi E. Katalin: Lelkek kertje című írásához kapcsolódva jutott eszembe egy Boldogságóra, mely során hálakertet készítettünk a gyerekekkel.

A Boldogság Program keretében megtartott óráknak az a lényege, célja, hogy a gyerekek megtanuljanak pozitívan gondolkodni, és olyan módszerekre, technikákra tegyenek szert, melyek használatával boldogabb emberekké válhatnak. A tanév minden hónapjára más-más témakör jut. Az itt leírt óra témája **a hála gyakorlása**.

1. Az órát relaxációs gyakorlattal kezdjük, melynek címe: **„Hervad a virágom, éled a virágom…”**

A gyerekek állva, a „hervad” szó hallatán, előre hajtják a fejüket, vállukat, majd az egész törzsüket szinte tehetetlenül, ellazítva lógatják. Az „éled a virágom” kimondásakor csigolyánként emelkednek vissza egyenes tartásba.

1. **Beszélgetés**:

Mit tudsz a háláról?

Miért lehetünk hálásak az életünkben?

Ti mikor, milyen helyzetben voltatok hálásak?

Mit éreztetek ilyenkor?

1. **Hálakert készítése**

Eszközök: - zöld kartonpapír

* színes öntapadós papírvirágok, vagy színespapírból kivágott virágok
* színesceruza
* esetleg olló, ragasztó

A gyerekeknek feltesszük a kérdést: **Miért vagy a leghálásabb az életedben ebben a**

**pillanatban?**

Feladat: Írd rá a papírvirágra a válaszod, és készíts hozzá rajzot is!

Minden tanuló kiáll az osztály elé, elmondja, miért hálás, és felragasztja a zöld

kartonra a virágját, ahová szeretné.Így szépen „beültetjük a kertünket” szebbnél

szebb virágokkal. A kert a tanév folyamán bármikor bővíthető, ha valakinek kedve

van, ragaszthat hozzá újabb virágokat.

A hálakert készítése közben hallgatjuk Bagdi Bella „Szép nap, ölelj most át engem”

című dalát.

1. Az óra lezárásaként meghallgatjuk Bagdi Bella „Boldog vagyok” című dalát, melyre a gyerekek táncolnak, ugrálnak, ahogy a dal vezeti őket.

**Felhasznált forrás:** Bagdi Bella – Prof. Bagdy Emőke - Tabajdi Éva: Boldogságóra kézikönyv pedagógusoknak és szülőknek 3-6 éveseknek (Mental Focus Kiadó), Bagdi Bella **„**Világomban minden rendben van” és „Repülj velem” című CD-je

