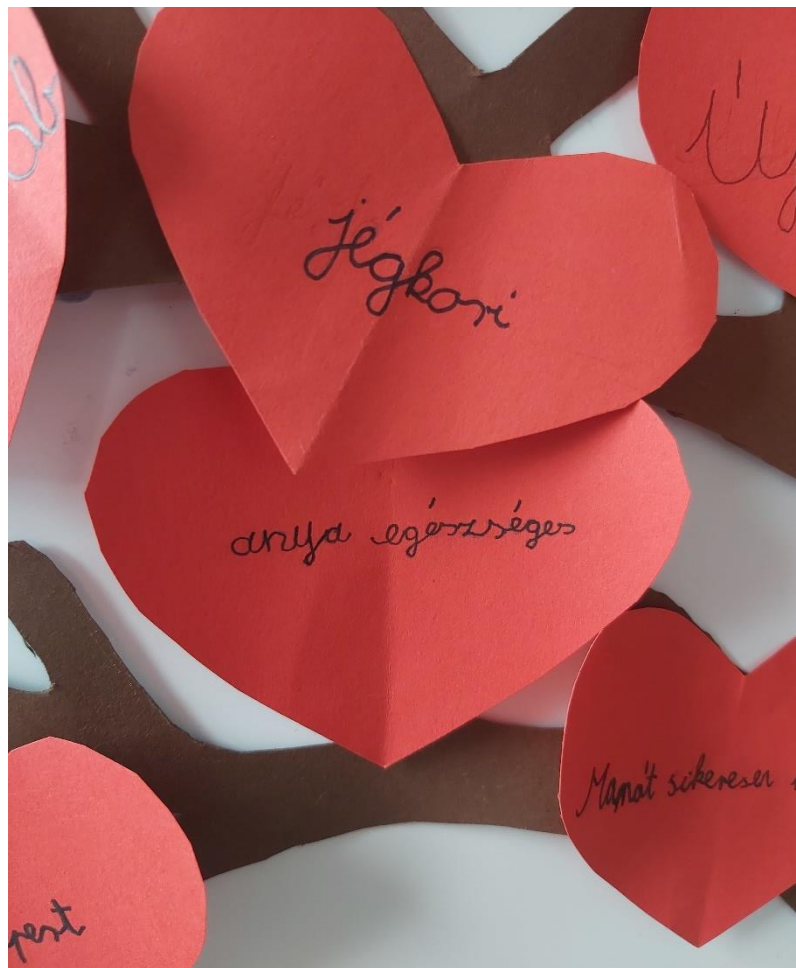
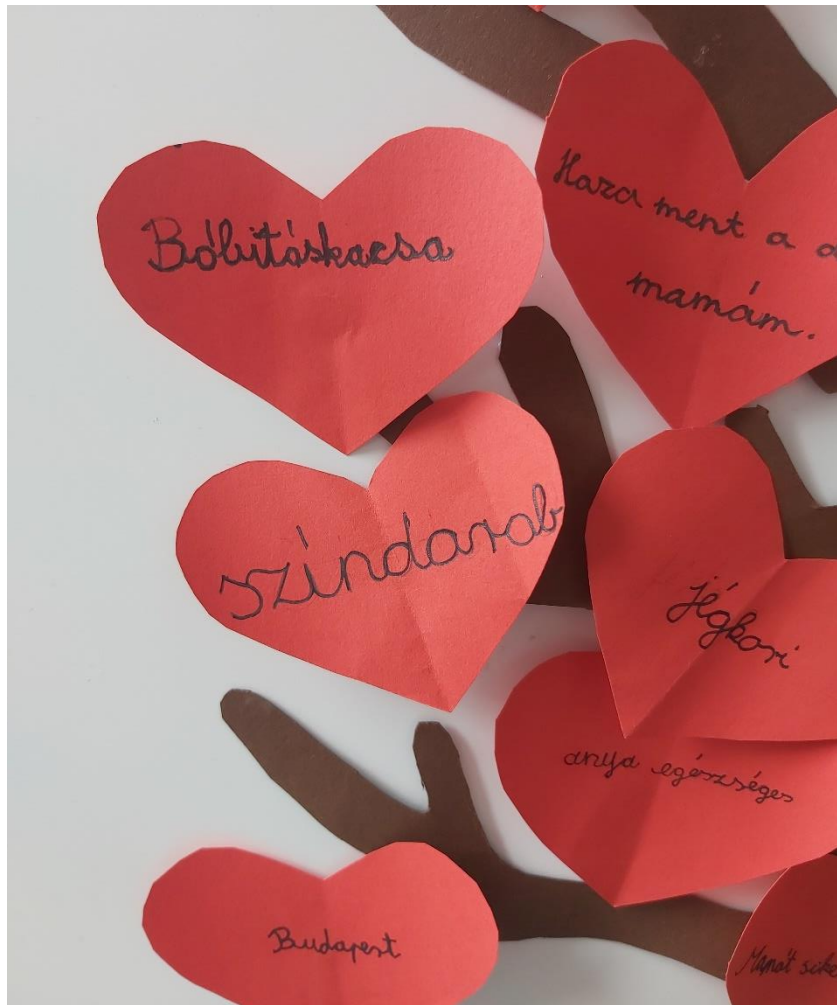


Márciusi boldogságóra a 4.b osztályban

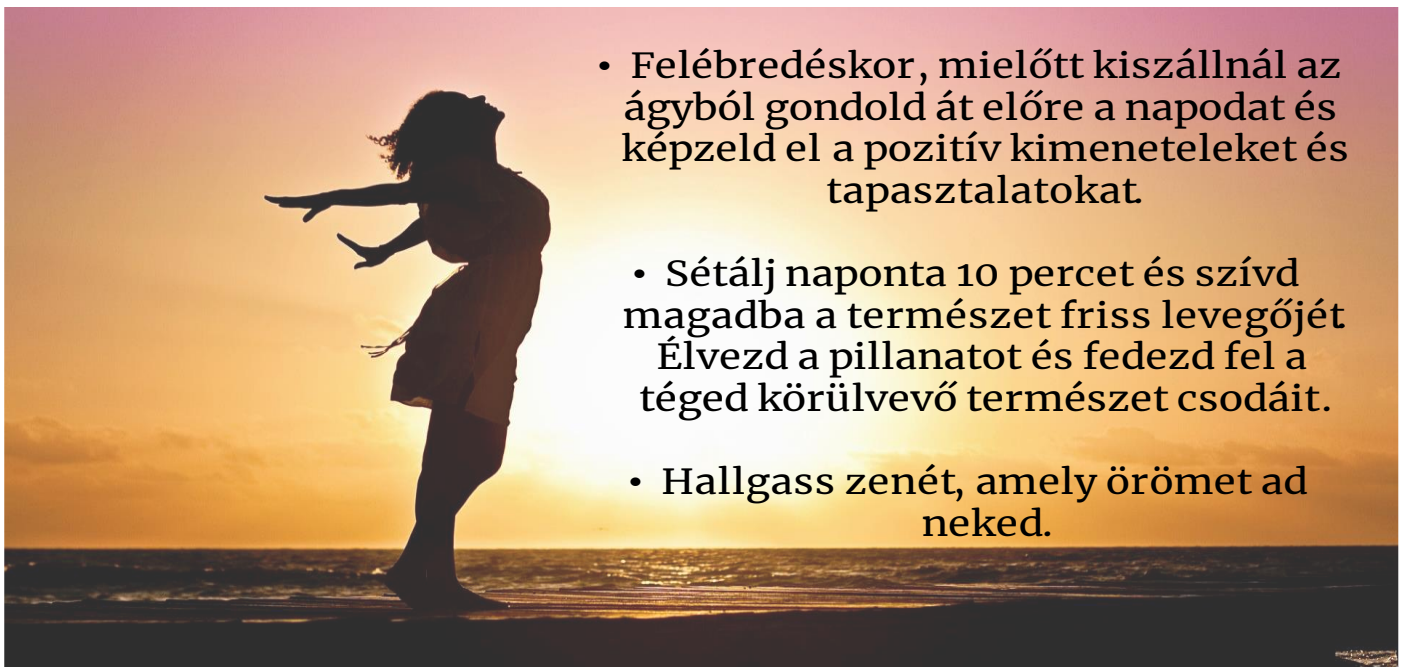
Márciusi hónapunk témája az APRÓ ÖRÖMÖK voltak. A gyerekekkel beszélgettünk, hogy milyen hatást gyakorolnak ránk az érzelmeink és szükség van arra, hogy észrevegyük az élet apró örömeit, sikereit. Az örömök élvezete egészségesebbé, boldogabbá és jókedvűvé teszi az embert. Ez a téma nagyon közel állt a gyerekekhez, így az óra vidám hangulatban telt. Igyekeztem felhívni a gyerekek figyelmét azokra a dolgokra, amik boldogabbá tehetik a mindennapjaikat. Így különböző gyakorlatokat végeztünk. Fontosnak tartottam, hogy ők is szerezzenek másoknak örömet, így megbeszéltük milyen jó érzés nekünk is, ha a másik örül. Óra végén a gyerekek kaptak egy kivágott piros szívet és beleírták, hogy mi okozott nekik örömet márciusban, így elkészült a 4.b osztály örömfája, ami az osztályunk dekorációja lett. A gyerekek nagyon megható szavakat írtak a szívre. Volt olyan gyermek, akinek az volt az öröme, hogy a nagypapája hosszú idő után hazamehetett a kórházból, volt olyan, aki a kishúga születését írta fel, és volt olyan, aki a versenyeredményét.







Az apró örömek élvezete
**egészségesebbé,
boldogabbá,
termékenyebbé,
segítőkésszé,
jókedvűvé,**
varázsolja az embert.



- Felébredéskor, mielőtt kiszállnál az ágyból gondold át előre a napodat és képzeld el a pozitív kimenetелеket és tapasztalatokat.
- Sétálj naponta 10 percet és szívj magadba a természet friss levegőjét. Élvezd a pillanatot és fedezd fel a téged körülvevő természet csodáit.
- Hallgass zenét, amely örömet ad neked.