

8. Boldogságóra

A megbocsátás gyakorlása a 3. b osztályban

Boldogságfitnesszel és hálavonatozással indult ez a foglalkozás is, hiszen ez nem maradhat el, mert imádják a gyerekek. Megnéztük, hogy milyen kincseket találtunk az eddig kinyitott ládákban, és izgatottan várták mit rejt a nyolcadik kincsesláda. Ráhangolásként „nevető labdát” játszottunk, ezzel megalapoztuk a jókedvet. Digitális játékokkal beszélgettünk érzelmeinkről, csoportosítottuk, hogy pozitív vagy negatív, majd egy okosdoboz játékkal összegyűjtöttük, hogy mit tehetünk, ha nem érezzük jól magunkat a bőrünkben, hogyan küzdhetünk meg a negatív érzéseinkkel, hogyan oldjuk a stresszt.

([Okos Doboz digitális feladatgyűjtemény - 6. osztály; Egészségnevelés; Leleki egészség](#))

A tündérek egy kisfilmet hoztak nekünk, ami jól szemléltette, hogy **a megbocsátás egy saját magunknak szóló ajándék.** (*Varázslat- Figyeld az érzéseidet! c. film*)

Beszélgettünk a filmben látottakról, saját élményeiken keresztül fogalmazták meg a gyerekek a varázsszavakat: **Sajnálom! Bocsáss meg! Köszönöm! Szeretlek!**

Megállapítottuk, hogy a bocsánatkérés az élet pillanatragasztója, szinte bármit képes helyrehozni. Interaktív játékkal közösen elsüllyesztettük a HARAG HAJÓJÁT.

([Megbocsátás by marika.tavoktatas.2a on Genially](#))

LÉLEK KAVICSOKAT gyűjtöttünk, és igyekeztünk gyönyörűen megfesteni. Mindenki átadta annak, akitől szeretett volna bocsánatot kérni, ezt őszinte ölelés követte.

Többen elpityeredtünk, nem volt könnyű senkinek.

Gumiemberek feszültségoldó játékkal és közös énekléssel fejeztük be a foglalkozást

