



Boldogságóra PROGRAM

Október: Az optimizmus gyakorlása

Az órára való hangólódás után, megbeszéltük, hogy mit jelent az optimizmus, majd a tankönyvben található "A lakatlan sziget" című tanmesét olvastuk el és beszéltük át.

Ezután optimista alternatívákat kerestünk pesszimista magyarázatokra, majd plakátot készítettünk, amire a gyerekek ráírták, hogy milyennek képzelik el a jövőjüket. Az óra fennmaradó részében megismerkedtünk az "átkeretezés" fogalmával, utána egy nap-szemüveg segítségével eljátszottuk az „optimista és pesszimista szemüveg” elnevezésű feladatot.

Az órát relaxációval zártuk.

