

SZAKMAI BESZÁMOLÓ – 2018.08.13-2018.08.19.

Az „Ép testben ép lélek” modul első foglalkozásának megtartására a nyári táborban került sor. Szó volt többek között a lelki higiéniáról, az egészséges lélekről. Beszélgetőkör keretében a testi és lelki harmónia fogalomkörben asszociációkat gyűjtöttek. Labda dobásával szólították egymást a gyerekek. Arra a kérdésre kellett válaszolniuk, hogy mi jut eszükbe, ha a testi és a lelki harmóniáról hallanak, mit jelent számukra. Megbeszélték, hogy mi az aktív és a passzív pihenés közötti különbség. Beszélgettek arról is, hogy ki hogyan tudja kezelni a konfliktusait, hogy mi az a tevékenység, amitől fel tudnak tölteni a mindennapok során. Végül mindenki egy- egy jó tanáccsal látta el a társait a testi és lelki harmónia megteremtése érdekében.



Mivel a siófoki szállás udvarán lehetőség volt szabadidős tevékenységeket folytatni, ezért a tematikus foglalkozáson a mozgás öröme, játékos hatására helyezték a hangsúlyt. A gyerekek röplabdáztak, kosárra dobáltak, labda cicáztak. A mozgásos tevékenységek a zentai gyerekekkel való ismerkedést, a barátkozást is elősegítette.



Az „Ép testben ép lélek” második foglalkozásán a pihenés, az alvás fontosságáról beszélgettek a tanulók. Mindenki elmondta, hogy általában mikor fekszik le, kiszámolták,

Azonosító szám: EFOP-3.1.8-17-2017-00129
Projekt címe: Te sem vagy más



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

SZÉCHENYI 2020

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

hogy hány órát töltenek alvással, és mennyi alvásra van szüksége egy fejlődő szervezetnek. Ezt követően kis csoportokban össze kellett gyűjteniük, hogy szerintük milyen következményekhez vezet a hosszabb ideig tartó alváshiány. A foglalkozás végén minden csoport beszámolt a munkájáról.

A lelki harmóniával összefüggésben a mandala feszültségoldó, kikapcsolódást segítő hatásáról is volt szó.

Megbeszélték, hogy a mandala elkészítési folyamata, színezése maga is egyfajta meditatív szertartás, amely nyugalmat, befelé fordulást, feszültségoldást eredményez a készítőjének, mindezekon túl pedig esztétikus és az egyéni kreativitást is felszínre hozza. A mandala készítése a gyerekek számára is elérhető és megvalósítható módja egy feszültebb nap, egy nehezebb feladat megoldása utáni kikapcsolódásra. Internetről kerestek mandala rajzokat, és azok segítségével megismerkedtek a mandalakészítés technikájával, színeivel, és a színek jelentéseivel.

A tematikus foglalkozáson ismét a mozgásé volt a főszerep. A tánc hangulatjavító hatását tapasztalhatták meg a vállalkozó kedvű gyerekek. Először csak néhányan álltak be, de egy idő után egyre többen kaptak kedvet és próbálkoztak a Just dance koreográfiáit követni. A többiek a szabadban való mozgás örömeinek hódolhattak.



Azonosító szám: EFOP-3.1.8-17-2017-00129
Projekt címe: Te sem vagy más


MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

SZÉCHENYI 

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE