



DVOJEZIČNA OSNOVNA ŠOLA II LENDAVA
2. SZ. LENDVAI KÉTNYELVŰ ÁLTALÁNOS ISKOLA

Ulica herca Mohorja 1/1 Hős Mohor utca 1, 9220 Lendava-Lendva, tel. (02) 5788-150
dosmolen@guenst.arnes.si, <http://www.dos2.lendava.si>



PRAVLJIČNA JOGA MESEJÓGA



Erasmus+

Bogati življenje, širi obzorja.

Gazdagítja az életet, szélesíti a látókört.

Mi a mesejóga?

Egy mese köré szőtt képzeletbeli utazás, ahol a gyerekek is résztvevői a mesélnek. Az izgalmas kaland végén pedig együtt pihenünk, relaxálunk, megtanulunk elcsendesedni. A gyerekjóga a meseterápia játékos ötvöze. A mesejóga egy olyan mozgásforma, amelyben a gyerekek képesek kifejezni önmagukat. Egy mese köré épül az óra, amit közösen játszunk el, a gyerekek aktív résztvevői, szereplői a mesének.

Észrevétlenül gyakorolják a játékos ásanakat, pózokat, nem a feladatra koncentrálnak, hanem a mesére, így intenzívebben jelen vannak az órán.

- A foglalkozások során a gyerek olyan élményekben részesülnek, amelyben képességeik fejlődnek és gyermeki lelkük tisztán marad.
- A harmóniát és életörömet maguk teremtik meg.
- A cél a tudatos élménynyújtás a gyakorlatok átélésével, az érzelmi intelligencia fejlesztése és az idegrendszer érésének elősegítése.
- A gyerekjóga az öröm és az egészség forrása.

Általános célok:

- A mese világán keresztül a stresszoldó és relaxációs technikák elsajátításával könnyebben leküzdik a mindennapi stresszt,
- a tanulók szervezete erősödik, vitalitásuk és energia szintjük növekedik,
- agytorna gyakorlatokon keresztül számos kreativitást és mozgásfejlesztő gyakorlatot végeznek,
- fejlesztik hajlékonyságukat és mély izmaikat, alakítják testtudatukat,
- lelki és mentális szinten fejlesztik figyelmüket, koncentrációjukat, a jóga segít a problémamegoldásban.

A tevékenységünk céljai:

- megismerkednek a jóga játékos hatásaival,
- megismerkednek a jógával, mint sporttevékenységgel,
- erősítik együttműködési-és csoportszellem hajlamukat,
- erősítik fizikai testüket, testrugalmasságukat, rögzítik a helyes testtartást,
- fejlesztik nagymozgásukat, finommotorikai érzékenyítésüket,
- fejlesztik testtudatukat, mozgáskoordinációjukat,
- mélyítik önismereteiket,
- a légzéstechnikákkal kezelik indulataikat, félelmeiket, stresszhelyzeteiket,
- fejlesztik intelligenciájukat,
- nyitottabbá, kiegyensúlyozottabbá válnak.

A tevékenység három részre tagolódik:

1. Bevezető rész:

A formatív értékelés¹ elemein alapul. A gyakorlat elején mindegyik tanuló kiválasztja a formatív értékelés szempontját, amelyre főként figyelni fog a kivitelezés alatt.

A formatív értékelési szempontok:

Sikeres leszek, ha:



Meghallgatom a mesét.



Megfelelően kivitelezem a gyakorlatokat.



Helyesen lélegzem.



Lazítok.

2. A mese -és a jóga elemeinek bemutatása

JOGA ZGODBA – GREMO NA MORJE! / *MESEJÓGA – A Tengerhez Megyünk!*



Naša današnja zgodba, se kot po navadi začne zjutraj. Sonce se prebuja nad našo šolo in preteguje svoje žarke. *Mesénk mint általában, reggel kezdődik. A nap felkel, és az iskolánk felett nyújtja első sugarait.*

Kaj pravite, če bi šli danes na morje? *Mit szóltok, ha ma a tengerhez mennénk?*

¹ Részletesen a formatív értékelésről; <https://ofi.oh.gov.hu/tudastar/segedkonyv-integralt/formativ-ertekeles>

Pa pojdimo najprej peš. Na cesti moramo biti previdni in cesto vedno prečkati le na prehodu za pešce. Še prej pa poglejmo na levo in na desno.

Akkor menjünk először gyalog! Az úton óvatosnak kell lennünk, és mindig a gyalogátkelőn kell átkelnünk. De előbb nézzünk balra, majd jobbra.



Prišli smo do parka. Tu je veliko lepih dreves. Srečamo pa tudi kužka, ki lula./ *A parkhoz értünk. Itt sok szép fa áll. Találkozunk egy kutyával, aki épp pisil.*



Skozi park pridemo do čudovite zgradbe v kateri je gledališka in koncertna dvorana./ *A parkon keresztül eljutunk a gyönyörű színház-és hangversenyteremig.*



Še vedno hodimo peš in smo pozorni na prometne znake. Ko vidimo znak STOP, se moramo ustaviti./ *Még mindig gyalogolunk, és figyelmesek vagyunk a kresztáblákra. Amikor meglátjuk a STOP táblát, megállunk.*



Pred nami je zdaj cerkveni zvonik, ki se dviga visoko pod nebo./ *Előttünk a templom harang áll, ami magasan az ég felé emelkedik.*



Poglejte, nad gradom leti letalo./ *Nézzétek, a vár felett egy repülő repül!*



Mislite, da bi nas letalo lahko odpeljalo na morje? Na, mi ne maramo leteti, raje smo varno na tleh. / *Gondoljátok, hogy a repülő elszállíthat bennünket a tengerhez? Nos, mi nem szeretünk repülni, emiatt a földön maradunk.*

V krožnem križišču zavijemo desno in prečkamo most. *A körforgalomban jobbra fordulunk és átkelünk a hídon.*



Tukaj nas čaka naš kombi. Posedimo se na sedeže, zaprimo vrata, zaženimo motor in gremo... / *Itt az iskolakombi vár ránk. Beülünk, betesszük az ajtaját, begyújtunk, és elindulunk...*



Vozimo se po ovinkih, čez hribe in doline, vključimo si radio in brisalce, če jih potrebujemo. / *Kanyarokban gurulunk, hegyeken és dombokon át, bekapcsoljuk a rádiót, az ablaktörlőket, ha épp használjuk.*

V našem glavnem mestu Ljubljani se ustavimo na kavi. / *Fővárosunkban, Ljubljanában megállunk egy kávé.*



Vozimo se naprej, skozi tunel in čez hrib ter gledamo kje je morje. / *Utazunk előre, alagútagon át, és a dombon keresztül nézzük, merre van a tenger.*

Prišli smo do Pirana. Končno smo na morju! / *Piránhoz értünk. Végre tengeren vagyunk!*

Naša telesa sedaj postanejo morje po katerem plujejo jadrnice. Pazimo, da ladjice ne potonejo, da je naše dihanje kot mirni in dolgi valovi. Pri tem se učenci skozi vodeno meditacijo sproščajo. / *Testünk tengerré változik, amelyen vitorlások úsznak. Vigyázunk, hogy a hajócskák ne merüljenek el, légzésünk nyugodt és hosszú, mint a hullámok. A tanulók vezetett meditáció által relaxálnak.*



3. Befejező rész: önértékelés, egymás közöti értékelés, visszajelzés

A tevékenység végén megnézzük, hogy mennyire voltak sikeresek a tanulók, mi tetszett nekik, mi sikerült különösen, hogyan teljesítették az általuk kiválasztott kritériumokat, és mire kell legközelebb még jobban odafigyelniük. Értékelik társaik munkáját, a tanároktól is kapnak visszajelzést a munkájukról. Amennyiben sikeresek voltak a kritériumok elérésében, akkor a zöld táblára helyezik a képet, amennyiben nem, akkor pedig a piros táblára.



Lendva, 2021. 6. 21.