



# ERŐSSÉGFÓKUSZÚ BOLDOGSÁGÓRA PROGRAM

## LENDÜLJÜNK MOZGÁSBA!

Hogyan beszéljünk a gyerekekkel a témáról?

### Eddig erről volt szó a Tudástérben:

- miért olyan fontos a mozgásban gazdag életmód
- milyen hatásai vannak testi szinten a rendszeres mozgásnak
- hogyan hat ránk a testmozgás lelki és mentális szempontból
- milyen mértékű mozgás hozza el a kívánt pozitív eredményeket
- pontosan mi az összefüggés a testmozgás és a boldogság között

Legszívesebben azt mondanánk -

### **Ne beszéljessetek, CSINÁLJÁTOK!**

Mert ez az a téma, amit igazán csinálni kell ahhoz, hogy megtapasztalhattok az örömet.

Keressetek közös mozgásos tevékenységeket, javasoljanak a gyerekek közös családi játékot! Fogócskázatok, bújócskázatok és élvezzétek a játékosságot, önfeledtséget, örömet, ami lehetőség szerint a kinti, közös tevékenységből fakad. Utána pedig megbeszélhetitek, hogy milyen élmény volt nekik, hol érzik a testükben a fáradtságot vagy éppen az energiával való feltöltődést. Minél több fajta közeget teremtetek a gyerekeknek ahhoz, hogy a mozgás örömet tapasztalhassa, annál inkább segítitek őt abban, hogy a boldogság szintje növekedjen és kezébe adtok egy olyan eszközt is, amelynek segítségével sokféle helyzetben tud majd hatékonyan megküzdeni az előtte álló kihívásokkal.

