

# ERŐSSÉGFÓKUSZÚ BOLDOGSÁGÓRA PROGRAM



## LENDÜLJÜNK MOZGÁSBA!



**Mental Focus** | Online  
OKTATÁSI KÖZPONT | Tudástér

## MŰHELY

## Alkossunk!

A Testmozgás hónapjában leginkább a saját testeteket formáljátok, de ezzel együtt kreatív módon a közös alkotást is megélethetitek.

A Grund hetében elkészíthettétek a Szokástervezőt, a Mozgáskockát, táncolhattatok és már a Napi ötletek kihívás sorozatát is végezhetitek. Ezen a héten olyan ötleteket, gyakorlatokat hozunk, amelyekkel a testmozgáson keresztül élhetitek meg az alkotói folyamatot.

**Válasszátok ki azt, amelyiket a legközelebb érzitek magatokhoz, és amelyiket a leghasznosabbnak érzitek az egészségetek szempontjából.**

### 1. Készítsetek családi tánckoreográfiát!

Válasszátok ki egy olyan zenét, ami az egész családnak tetszik, mindannyian szívesen hallgatjátok, vidám, pörgős, jól táncolható, és készítsetek rá egy tánckoreográfiát!



Inspirációnak hallgassátok meg, nézzétek meg Justin Timberlake Can't stop the feeling! című számát! Elleshettek belőle tánclépéseket, de találjatok ki újakat is!

**Can't stop the feeling! >>**

Ha elkészültetek a koreográfiával, táncoljátok el, vegyétek videóra, és mutassátok meg nekünk is!

## 2. Fussatok szív alakban!

**A lakóhelyetek környékének térképén rajzoljatok egy szív alakot vagy bármilyen egyszerű formát az utcák által határolva, majd GPS segítségével fussátok le ezt a területet! Ha nagyobb a táv, biciklizhettek is!**

Ha van a közeletekben nagyobb, futásra alkalmas park, ott is megtehetitek mindezt. Itt nem tudtok a térkép szerinti utcákon haladni, így tűzzétek ki célként, hogy a GPS általi végeredmény minél szebb szívformát eredményezzen vagy próbáljatok minél különbözőbb, jópofa alakzatokat lefutni. Ezután mentsétek le képként, és nyomtassátok ki! Díszítsétek vele a lakásotokat, és szolgáljon számotokra motivációként!

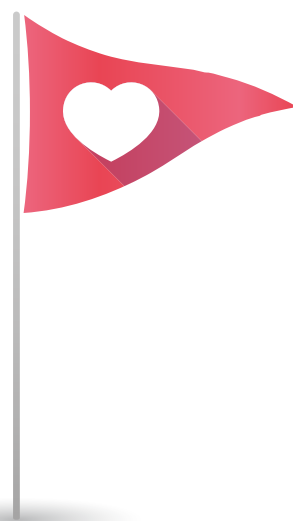
Ha van a közeletekben nagyobb, futásra alkalmas park, ott is megtehetitek mindezt. Itt nem tudtok a térkép szerinti utcákon haladni, így tűzzétek ki célként, hogy a GPS általi végeredmény minél szebb szívformát eredményezzen vagy próbáljatok minél különbözőbb, jópofa alakzatokat lefutni. Ezután mentsétek le képként, és nyomtassátok ki! Díszítsétek vele a lakásotokat, és szolgáljon számotokra motivációként!



## 3. Családi zászló

**Készítsetek egy családi zászlót, ami valamilyen módon kifejezi azt, hogy ti egy sportos család vagytok!**

Amikor túrázni mentek, vigyétek magatokkal ezt a zászlót, és tűzzétek ki a célnál. Készítsetek magatokról fotót, majd a fotókból, élménybeszámolókból készítsetek magatoknak egy sportos emlékkönyvet.



## 4. Geocaching és családi pecsét

Az előbbi feladathoz hasonlóan készítsetek egy családi pecsétet, ami valamilyen módon kifejezi azt, hogy ti egy sportos család vagytok!

**Ismerkedjétek meg a geocaching-gel!**

A geocaching lényege, hogy egy ládikát (ez a 'geocache', magyarul geoláda) egy játékos társ elrejt egy olyan helyen, amit felfedezésre, megismerésre érdemesnek tart, majd GPS-szel beméri a rejtékhely koordinátáit, és a bemutatandó látnivalóról egy ismertetőoldalt készít. A geoláda - jóváhagyás után - megjelenik a geocaching.hu honlapon, ahonnan a játékosok letöltik az adatokat saját GPS-ükre vagy mobiltelefonjukra, és megkeresik a geoládát.

**Túrázzatok úgy, hogy közben geoládákat kerestek! Vigyék magatokkal a családi pecsétet, és hagyjatok jelet a fűzetkében, amelyet az egyes pontokon találtok!**

A gyerekek imádják a kincskeresést, és a célpontok megtalálása gyakran még a felnőtteknek is kihívást jelenthet.



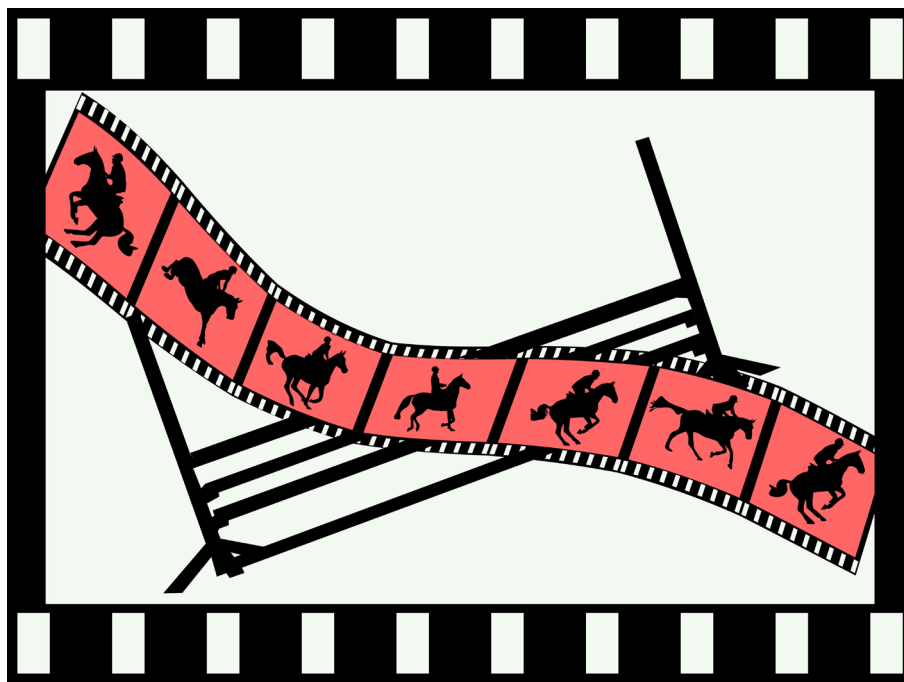
## 4. Készítsetek montázst, plakátot, reklámot a testmozgásról!

Ha úgy érzitek, hogy ti már most is egészségesen éltek, egészségesen étkeztek, rendszeresen sportoltok, és aktív életmódot folytattok, **készítsetek magatoknak (esetleg mások motiválására is) egy plakátot, amely folyamatosan szem előtt van, és emlékeztet benneteket arra, hogy miért érdemes kitartani a mozgásban gazdag, egészséges életforma mellett!**

Készíthettek egy családi reklámot is a testmozgás népszerűsítésére! Egy pár perces kisfilm formájában bármikor újra megnézhetitek, és másnak is kedvet csinálhattok vele a rendszeres testmozgáshoz.



Amíg ezt az alkotást készítek, felidézitek különböző mozgással kapcsolatos élményeiteket, információt gyűjtötök az egyes mozgásformákról, a mozgás áldásos hatásairól, jóllétfokozó bizonyítékairól, egyre tudatosabbá váltok, egyre mélyül benneteket a testmozgás személyiségfejlesztő hatásának fontossága.



Kampányolhattok egy-egy sport mellett családi kihívás, családi program keretén belül is. Ha a család minden tagja végez valamilyen testmozgást, sportol valamit, vagy csak szeretne egyre többet tenni az egészségéért, és már kacsintgat valamilyen sporttevékenység felé, népszerűsítse azt a többi családtag számára úgy, ahogyan szeretné. A legkisebbek csinálhatnak bábelőadást, a nagyobbak kisfilmet, montázst, magazint, interjút, újságcikket, képregényt stb.

**Népszerűsítsétek a saját sportotokat!**