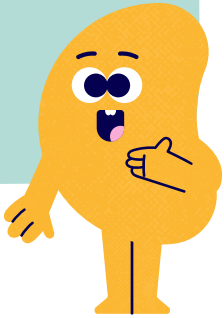
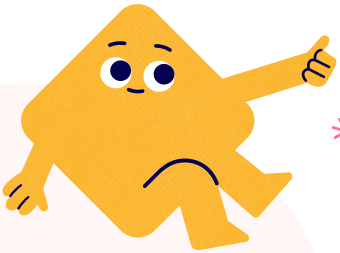
Iceland Liechtenstein Norway grants

Noi Orizonturi
pentru tineri și comunitate

A BEFOGADÁS BAJNOKAI



Napló



Szabályok :

1. Ez a napló a tied és te döntöd el, hogy mit szeretnél beleírni.
2. Legalább hetente egyszer írj bele. Találd meg a megfelelő időpontot magadnak.
3. Keress neki egy biztonságos helyet, ahol nem találja meg senki.
4. Néha olvasd újra, elmélkedj a leírt gondolataidon.
5. Légy szabad. Írj bármit, csak írj.
6. Tárd ki a lelked és írj még egy pár sort.
7. Nem baj ha hibásan írsz, most nem értékeli senki.

Ez a Befogadás bajnoka napló a saját tulajdonod:

Vezetéknév_ _ _ _ _ _ _ _ _ _

Keresztnév_ _ _ _ _ _ _ _ _

Ki vagyok én?

Képzeld el, hogy egy képregény szereplője vagy.
Rajzolj mindegyik keretbe az utasításoknak megfelelően!

ÉN

LEGJOBB BARÁTAIM

KEDVENC HELYEM

PÉLDAKÉPEM

TETSZIK, MIKOR...

NEM TETSZIK

Megerősítő karkötők

A szaggatott vonalak mentén vágd ki a megerősítő karkötőket.Válaszd ki a kedvenc karkötődet, helyezd a csuklód köré és a végeit ragaszd össze.

Erős vagyok

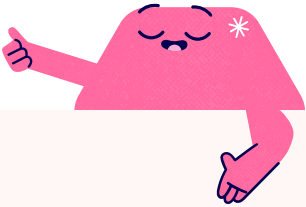
Bátor vagyok

Bölcs vagyok

Értékelve vagyok

Kreatív vagyok

Szabad vagyok



Bajnok

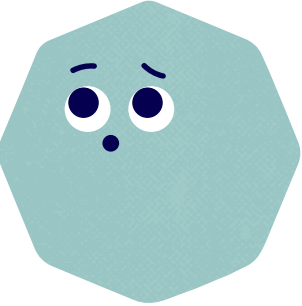
Egy fontos ügy, gondolat védelmezője.

Folytasd a listát.

Milyen ?	Milyen nem?
• harcos • győztes	• félénk • halogató

A bajnok életének egy napja

Képregényben ábrázold egy bajnok életének egy napját.
Használj szövegbuborékot a szereplők közti párbeszédekhez.



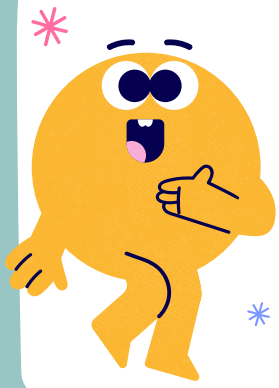
Kedves naplóm,

Képzeld mi történt ma:

Hogyan éreztem magam?

Húzd alá a szavak közül azokat, amelyek a ma átélt érzéseidet, cselekedeteidet jellemzik:

ámulat, bánat, barátság, bátorság, befogadottság, bizonytalanság, boldogság, bosszúság, bűbájos, büszkeség, csalódottság, csodálat, csodálkozás, együttérzés, együttérzés, elfogultság, elhagyatottság, elismerés, ellenségeskedés, elutasítás, empatikus, energikus, érdektelenség, értékelt, érzékenység, félelem, félénkség, fenyegetés, feszültség, figyelem, gyávaság, gyengédség, hálaadás, hamisság, hányinger, harag, határozottság, idegesítés, igazságtalanság, jóság, kegyelem, kikapcsolódás, kiközösítés, kíváncsiság, lobbanékonyság, lustaság, magány, megbékélés, megértés, méltóság, nagylelkűség, nevetséges, nyitottság, nyugalom, öröm, ragaszkodás, rajongás, sürgősség, szégyen, szelídség, szeretet, szilárdság, szomorúság, támogatás, tartózkodó, tisztelet, unalom, undor, vidámság



Jótettek

- Minden nap véghez tudsz vinni egy jótettet mosolyt csalva mások arcára, semmit nem várva cserébe.
- Ezek a véletlenszerű jótettek kezdődhetnek egy kis bókkal, egy inspiráló gesztussal, ami akár meg is változtathatja az életed. A jóság ragályos!

1 Bókolj	2 Engedj valaki mást előtted kimenni az ajtón	3 Adj elsőbbséget	4 Ölelj meg valakit	5 Díszítsd fel az osztályt	6 Nevettess meg valakit
7 Hagyj 1 lejt egy nyilvános padon	8 Értékeld egy társadat	9 Oszd meg a játékaidat	10 Mondj valami pozitívumot azoknak, akikkel találkozol	11 Mondd „bravó”	12 Tartsd tisztán környezeted
13 Ajándékozz virágot	14 Rajzolj valamit valakinek	15 Köszönj	16 Írj egy köszönő levelet	17 Légy önkéntes	18 Mondd a szüleidnek, hogy szereted őket
19 Játssz egy idegen gyerekkel	20 Mondd „kérlek”	21 Adakozz	22 Írj értékelő üzenet a tanárodnak	23 Vásárlásnál engedj előre valakit	24 Mondd „köszönöm”
25 Mondd a nagyszüleidknek, hogy szereted őket	26 Bocsáss meg annak, aki hibázott	27 Kérdezd meg „Hogy vagy?”	28 Légy nagylelkű	29 Hívd fel egy távoli rokonod	30 Segíts otthon

Befogadás

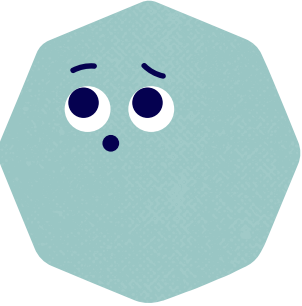
Folyamat mely során eltávolítjuk az akadályokat, hogy egy csoport tagjává válhasson valaki, aki kiszorult.

Folytasd a listát:

Milyen?	Milyen nem?
• egy sor cselekedet • egy eredmény	• egy könnyű dolog • valami, ami magától megtörténik

Egy nap egy személy életéből, aki befogadva érzi magát az iskolában

Képregényben ábrázold egy napját a befogadás bajnokának.
Használj szövegbuborékot a szereplők közti párbeszédekhez.



Kedves naplóm,

Képzeld mi történt ma:

Hogyan éreztem magam?

Húzd alá a szavak közül azokat, amelyek a ma átélt érzéseidet, cselekedeteidet jellemzik:

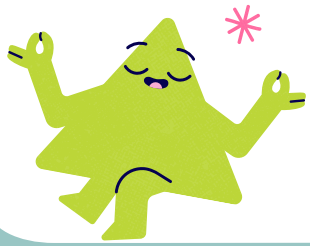
ámulat, bánat, barátság, bátorság, befogadottság, bizonytalanság, boldogság, bosszúság, bűbájos, büszkeség, csalódottság, csodálat, csodálkozás, együttérzés, együttérzés, elfogultság, elhagyatottság, elismerés, ellenségeskedés, elutasítás, empatikus, energikus, érdektelenség, értékelt, érzékenység, félelem, félénkség, fenyegetés, feszültség, figyelem, gyávaság, gyengédség, hálaadás, hamisság, hányinger, harag, határozottság, idegesítés, igazságtalanság, jóság, kegyelem, kikapcsolódás, kiközösítés, kíváncsiság, lobbanékonyság, lustaság, magány, megbékélés, megértés, méltóság, nagylelkűség, nevetséges, nyitottság, nyugalom, öröm, ragaszkodás, rajongás, sürgősség, szégyen, szelídség, szeretet, szilárdság, szomorúság, támogatás, tartózkodó, tisztelet, unalom, undor, vidámság

Kit csodálsz?
Keress egy képet róla és ragaszd ide.

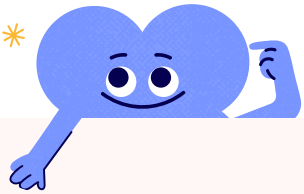
Mit szeretnél tudni csinálni?
Keress egy képet róla és ragaszd ide.

Mit változtatnál meg a világban?
Keress egy képet róla és ragaszd ide.

Mi tesz téged boldoggá?
Keress egy képet róla és ragaszd ide.



Jövőkép

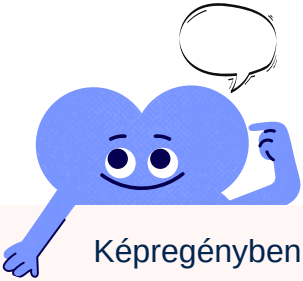


Sokféleség

Változatos egyének egy közös helyen.

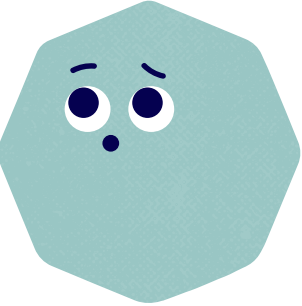
Folytasd a listát:

Milyen?	Milyen nem?
• sokszínű • különböző egyének	• természetellenes • kényelmes mindenkinek



Különböző iskola

Képregényben ábrázolj egy iskolát, amelyben a különbözőség értékelt. Használj szövegbuborékot a szereplők közti párbeszédekhez.



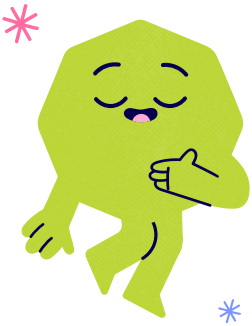
Kedves naplóm,

Képzeld mi történt ma:

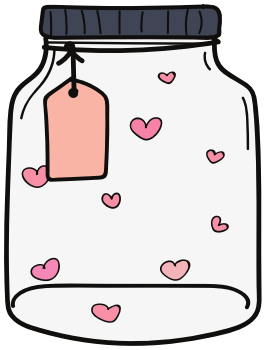
Hogyan éreztem magam?

Húzd alá a szavak közül azokat, amelyek a ma átélt érzéseidet, cselekedeteidet jellemzik:

ámulat, bánat, barátság, bátorság, befogadottság, bizonytalanság, boldogság, bosszúság, bűbájos, büszkeség, csalódottság, csodálat, csodálkozás, együttérzés, együttérzés, elfogultság, elhagyatottság, elismerés, ellenségeskedés, elutasítás, empatikus, energikus, érdektelenség, értékelt, érzékenység, félelem, félénkség, fenyegetés, feszültség, figyelem, gyávaság, gyengédség, hálaadás, hamisság, hányinger, harag, határozottság, idegesítés, igazságtalanság, jóság, kegyelem, kikapcsolódás, kiközösítés, kíváncsiság, lobbanékonyság, lustaság, magány, megbékélés, megértés, méltóság, nagylelkűség, nevetséges, nyitottság, nyugalom, öröm, ragaszkodás, rajongás, sürgősség, szégyen, szelídség, szeretet, szilárdság, szomorúság, támogatás, tartózkodó, tisztelet, unalom, undor, vidámság



A hálaadás üvege



1. Keress egy üres befőttes üveget, mosd ki és szárítsd meg. Ha nincs, keress egy üres dobozkát vagy más hasonló tárolót.

2. Vágd ki az alábbi cimkét.

3. Olló, golyóstoll segítségével lyukaszd ki.

4. Zsinórt vagy szalagot használva kösd fel a cimkét az üvegre.

A hálaadás üvege

5. Papírdarabokra írj jó dolgokat, élményeket az életedből és helyezd az üvegbe.

TANÁCS: Gondot okoz a válaszadás? Kérj ihletet, segítséget egy baráttól vagy családtagtól!

6. Nyisd ki és olvasd el, mikor nem érzed jól magad. Segít!

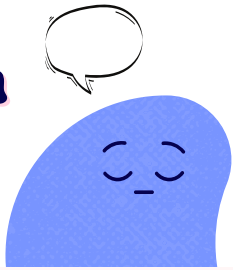
Megkülönböztetés

Egyenlő jogok hiánya, egyes személyek korlátozása (általában egy kisebbségé).

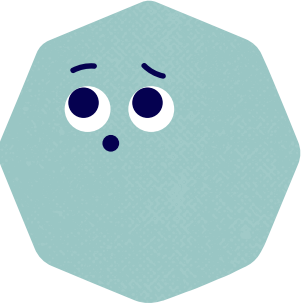
Folytasd a listát.

Milyen?	Milyen nem?
• elkülönítés • igazságtalan különbségtétel	• törvényes • termékeny

Ma megkülönböztetésben volt részem



Képregényben ábrázolj egy alkalmat, amikor te vagy egy hozzád közel álló személy megkülönböztetést élt át. Használj szövegbuborékokat a szereplők közti párbeszédekhez.



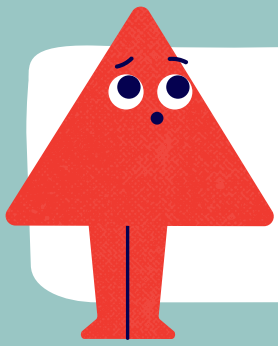
Kedves naplóm,

Képzeld mi történt ma:

Hogyan éreztem magam?

Húzd alá a szavak közül azokat, amelyek a ma átélt érzéseidet, cselekedeteidet jellemzik:

ámulat, bánat, barátság, bátorság, befogadottság, bizonytalanság, boldogság, bosszúság, bűbájos, büszkeség, csalódottság, csodálat, csodálkozás, együttérzés, együttérzés, elfogultság, elhagyatottság, elismerés, ellenségeskedés, elutasítás, empatikus, energikus, érdektelenség, értékelt, érzékenység, félelem, félénkség, fenyegetés, feszültség, figyelem, gyávaság, gyengédség, hálaadás, hamisság, hányinger, harag, határozottság, idegesítés, igazságtalanság, jóság, kegyelem, kikapcsolódás, kiközösítés, kíváncsiság, lobbanékonyság, lustaság, magány, megbékélés, megértés, méltóság, nagylelkűség, nevetséges, nyitottság, nyugalom, öröm, ragaszkodás, rajongás, sürgősség, szégyen, szelídség, szeretet, szilárdság, szomorúság, támogatás, tartózkodó, tisztelet, unalom, undor, vidámság



S.T.O.P.

- **Nehéz pillanatokat élsz meg? Próbáld ki a következő gyakorlatot:**

Stop

Állj meg egy másodpercre. Ne reagálj.
Egy pillanatig elmélkedj.

Végy egy mély lélegzetet

Szívd be és fújd ki néhányszor. Figyeld meg hogyan telik meg a mellkasod levegővel és hogyan ürül ki.

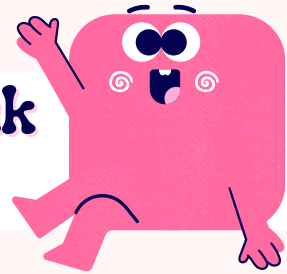
Figyelj

Figyelj a gondolataidra. Figyelj az érzéseidre.
Figyelj a reakciódra.

Indulj

Folytasd a tevékenységed. Vagy ne.
Használd fel a megfigyelésed, majd cselekedj.

A befogadás bajnokának értékei



Adj hozzá további értékeket az alábbiakhoz, adj példát az alábbi négyre. Rajzolj, ha szeretnél.

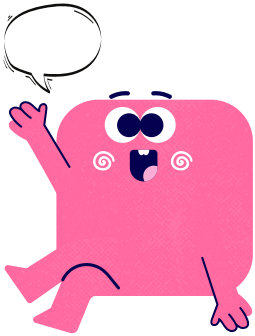
Együttműködés

Bátorság

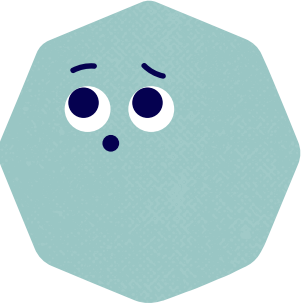
Együttérzés

Tisztelet

A befogadás bajnokának értékei



Képregényben ábrázolj egy alkalmat, amikor a befogadás bajnokának értékei alkalmasak egy megkülönböztetett gyerek védelmezésére. Használj szövegbuborékokat a szereplők közti párbeszédekhez.



Kedves naplóm,

Képzeld mi történt ma:

Hogyan éreztem magam?

Húzd alá a szavak közül azokat, amelyek a ma átélt érzéseidet, cselekedeteidet jellemzik:

ámulat, bánat, barátság, bátorság, befogadottság, bizonytalanság, boldogság, bosszúság, bűbájos, büszkeség, csalódottság, csodálat, csodálkozás, együttérzés, együttérzés, elfogultság, elhagyatottság, elismerés, ellenségeskedés, elutasítás, empatikus, energikus, érdektelenség, értékelt, érzékenység, félelem, félénkség, fenyegetés, feszültség, figyelem, gyávaság, gyengédség, hálaadás, hamisság, hányinger, harag, határozottság, idegesítés, igazságtalanság, jóság, kegyelem, kikapcsolódás, kiközösítés, kíváncsiság, lobbanékonyság, lustaság, magány, megbékélés, megértés, méltóság, nagylelkűség, nevetséges, nyitottság, nyugalom, öröm, ragaszkodás, rajongás, sürgősség, szégyen, szelídség, szeretet, szilárdság, szomorúság, támogatás, tartózkodó, tisztelet, unalom, undor, vidámság

Vigyázz, mit kiáltasz

Olvasd el a mesét és elmélkedj:

- Egyetértesz az apa utolsó kijelentésével?
- Mindig azt kapjuk vissza, amit adunk?

Egy fiú és az apja a hegyekben kirándultak. Egyszercsak a fiú elesett, megütötte magát és felkiáltott: „Aaaaaaahhhh!" Meglepetésére egy hang a távoli hegyekből megismételte: „Aaaaaaahhhh!" Mérgesen, azt gondolva, hogy valaki nevet rajta, elkezdett kiabálni: „UTÁLLAK!" Azonnal kapta a választ: „UTÁLLAK!"
Aztán a fiú így kiáltott a hegynek: „SZÖRNYŰ VAGY!"
A hang felelt: „SZÖRNYŰ VAGY!"

A kapott válasz miatt mérgesen ordítani kezdett: „SZÖRNYETEG!"
A hang felelt: „SZÖRNYETEG!"

Végül az apjára tekintett tanácstalanul és megkérdezte:
„Apa, mi történik?"

Az apja mosolygott és mondta: „Fiam, légy türelmes." Aztán kiáltja: „CSODÁLATOS VAGY!" És a hang válaszolt: „CSODÁLATOS VAGY!"

A fiú meglepődött, de csak nem értette a történteket.

Az apja újból kiáltott: „SZERETLEK!" A hang válaszolt neki: „SZERETLEK!"

Végül az apa elmagyarázta a fiának: „Az emberek VISZHANGNAK nevezik ezt e jelenséget, fiam, de én úgy mondanám neki, hogy az ÉLET. Az élet a visszatükröződése a gondolatainknak, a beszédeinknek és a cselekedeteinknek. Pontosan azt kapjuk vissza, amit mi képesek vagyunk adni. Ha több harmóniát szeretnél a világban, tégy úgy, hogy a te szívedben is több legyen.
Az élet a visszatükröződése a gondolataidnak, a beszédeidnek és a cselekedeteidnek, annak, ami te vagy."

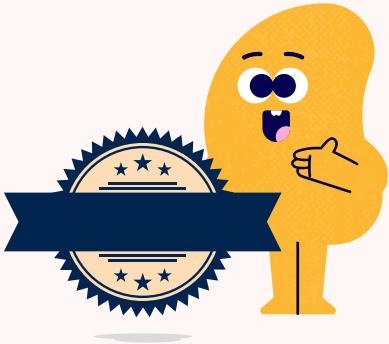
Bizonyítvány a befogadás bajnokának

Ezt a bizonyítványt büszkén ajánlom

_____

részére,

amiért kitöltötte a Befogadás Bajnokának Naplóját



Az én fogadalmam:

Együttműködöm társaimmal.

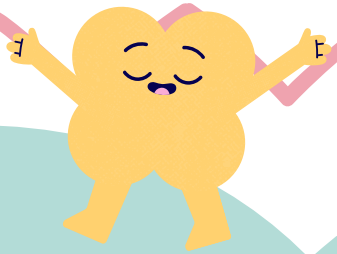
Bátor leszek, amikor szükség lesz rám, hozzáállásomra.

Együttérző leszek és megpróbálom megérteni, mi történik, amikor egy személy rosszul reagál.

Tisztelettudó leszek.

Tevékenységi tervem

Jegyzetek



Material realizat cu sprijinul financiar al Mecanismului Financiar al SEE 2014 – 2021. Conținutul acestuia (text, fotografii, video) nu reflectă opinia oficială a Operatorului de Program, a Punctului Național de Contact sau a Oficiului Mecanismului Financiar. Informațiile și opiniile exprimate reprezintă responsabilitatea exclusivă a autorului/autorilor.

Detalii despre program: www.eea4edu.ro/despre-program