

A gyakorlat címe	Száz nap boldogság
A gyakorlat típusa	energetizáló; önismereti
Javasolt korcsoport	14-16 éves, 17-20 éves
Időigény	10-20 perc
Helyigény	tanteremben megvalósítható
Eszközigény	nincs
A gyakorlat részletes leírása	<p>A tanár elmondja a diákoknak, hogy 2014 tavaszán azzal a kérdéssel találkozott a Facebook-on, hogy „Tudnál-e boldog lenni 100 napon keresztül?” A kérdés honlapja felhívta a figyelmet rá, hogy életünk szinte teljesen „betáblázott” és így egyre kevesebb időnk jut arra, hogy örömet találjunk a pillanatokban. A diákok mérlegelik, hogy mennyire értenek egyet ezzel a megállapítással, s kicsit beszélgetnek a témáról.</p> <p>Ezután a tanár bemutatja nekik a honlap által javasolt ötletet: aki elfogadja a kérdésben rejlő kihívást, az minden napjában keres legalább egy olyan mozzanatot, ami örömet okoz neki, és készít egy olyan fényképet, ami megörökíti / később is felidézhetővé teszi ezt. A képeket megoszthatja valamilyen közösségi oldalon, de össze is fűzheti egy kis könyv formájában, amit később fellapozhat.</p> <p>A diákok párokat alkotnak és megbeszélik, vajon milyen hatásai lehetnek annak, ha valaki végigcsinálja ezt a folyamatot. Egy percre a pár egyik tagja, egy percre pedig a másik mondja el a gondolatait. Végül körbe ülnek, és mindenki összefoglalja, milyen reflexiói voltak a társának.</p> <p>Folytatás: aki kedvet érez hozzá, maga is megvalósíthatja az ötletet, és beszámolhat róla a többieknek.</p>
Javasolt reflexiós kérdések, feldolgozási szempontok	<p>Tudunk-e elég elmélyülten figyelni azokra a dolgokra, amiket éppen csinálunk?</p> <p>Észrevesszük-e, hogy mi mindennek lehet örülni a hétköznapi életünkben?</p> <p>Mi a jelentősége annak az életben, hogy tudunk-e örülni?</p>
Kulcsszavak (címkék)	öröm, boldogság, belső erőforrások, értékorientáció, reflektivitás,
Forrás	http://100happydays.com/

