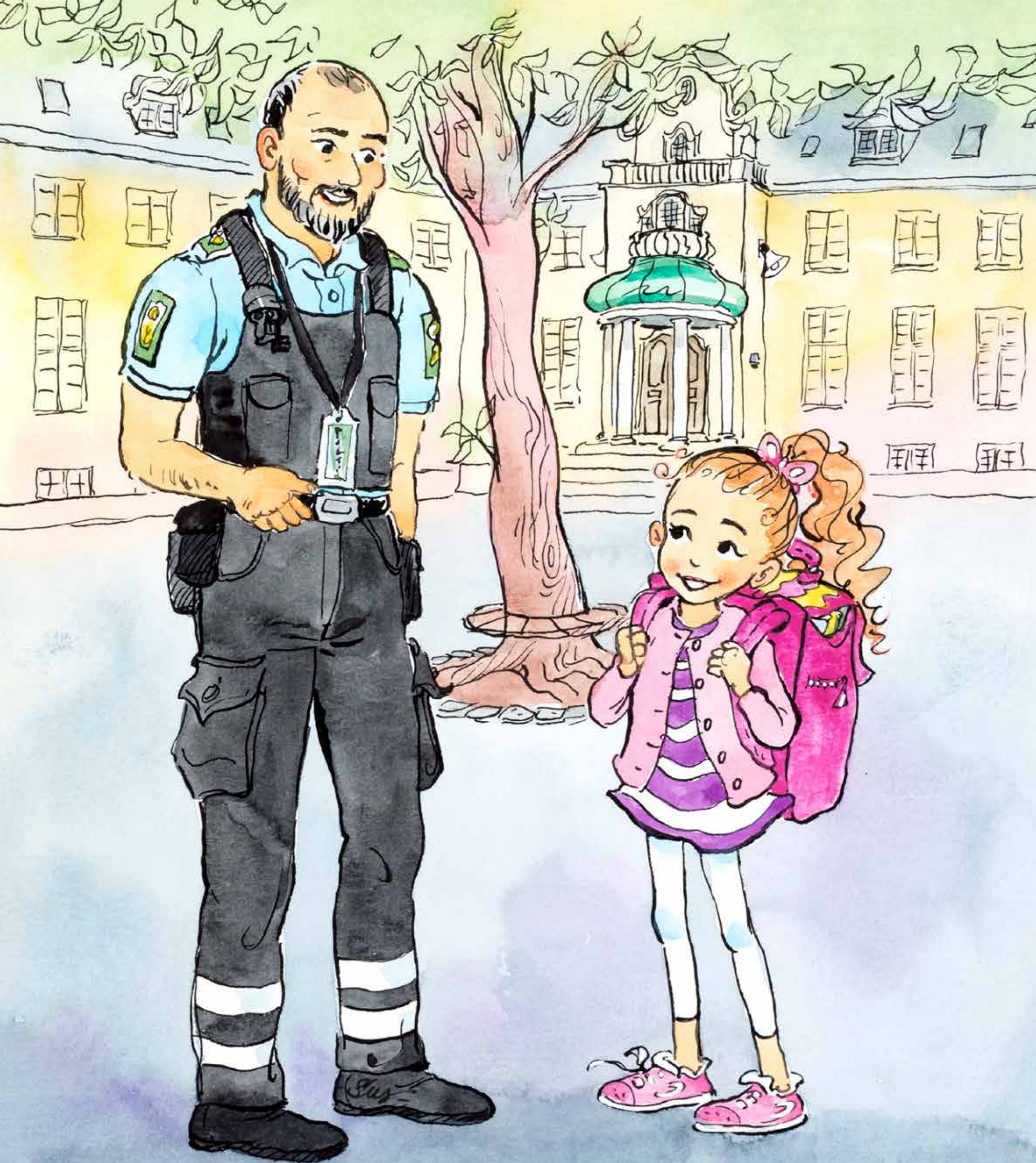


Alma és a zárlatimitációs gyakorlat



Készült minden olyan szülő számára, aki önkéntesként biztonsági őr szerepét tölti be, illetve minden tanár számára, aki gondoskodik gyermekeink biztonságáról zsidó iskoláinkban világszerte, és aki lehetővé teszi számukra, hogy a tanulásra összpontosítsanak, de ugyanakkor jól érezzék magukat az iskolában.

Külön köszönet Dr. Ruvie Rogelnek, aki a közösségi reziliencia területén oly sokat tanított és inspirált bennünket!

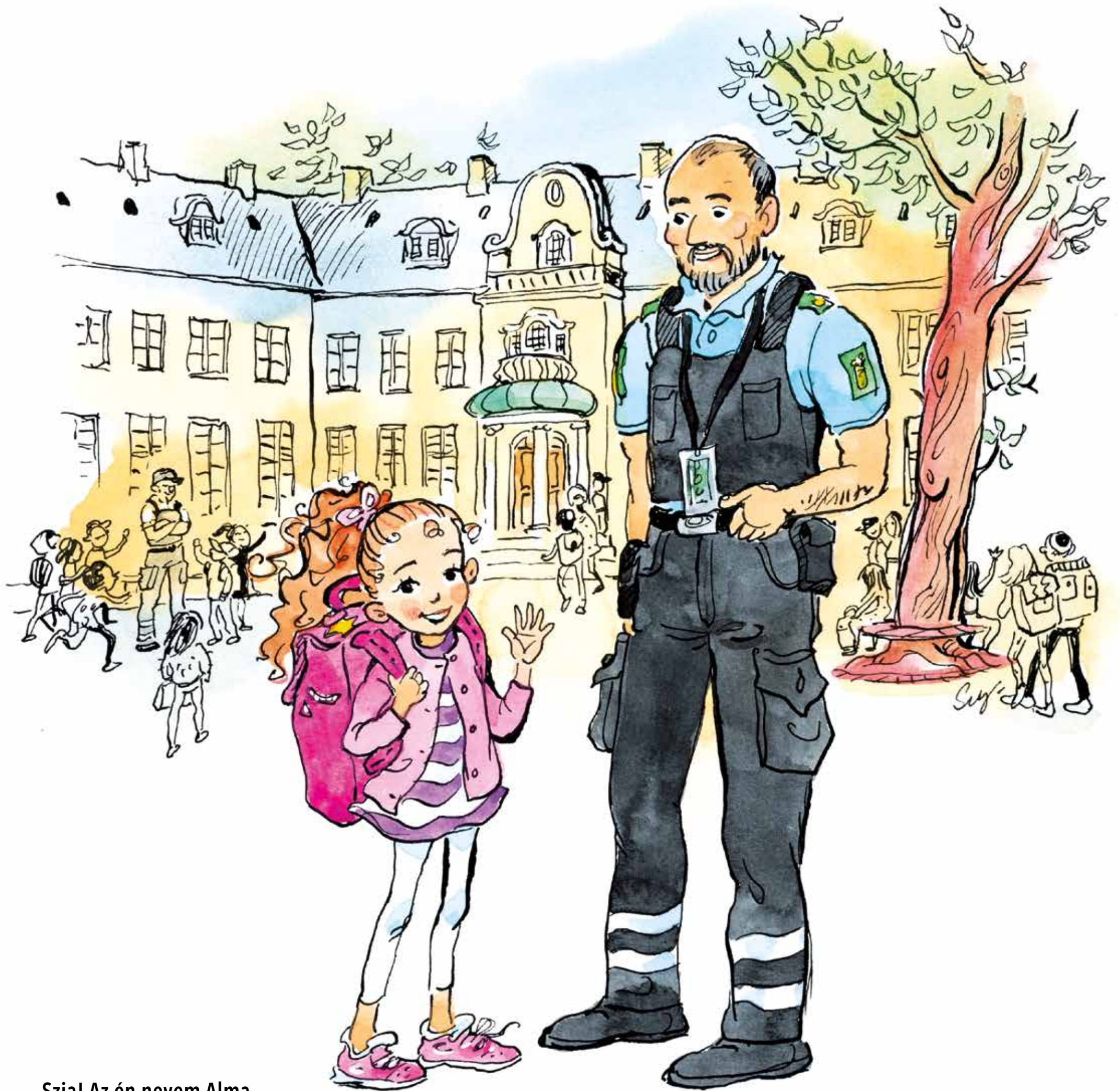
ELŐSZÓ

Az „Alma és a zárlatimitációs gyakorlat” célja közérthetően elmagyarázni a fiatal diákoknak, hogy miért van szükség biztonsági szolgálatra az iskolájukban, illetve bemutatni a zárlathelyzeti eljárásokat. Minden iskola egyedi, de a zárlatokra vonatkozó alapelvek univerzálisak. A zárlatimitációs gyakorlatok szerepe lehetőséget biztosítani a diákok és a tanárok számára, hogy gyakorolják önmaguk osztályterembe való elbarikádozását. A zárlathelyzet gyakorlásával a diákok és a tanárok felkészültebbek lesznek, és így biztonságban tudhatják magukat egy esetleges külső fenyegetés alkalmával.

Egy zárlat megterhelő és ijesztő lehet a diákok és a tanárok számára. Éppen ezért fontos, hogy az eljárásokat fokozatosan bevezessük, és ezáltal a diákok tudják, mire számíthatnak.

A könyv olyan munkaanyagokat és kérdéseket tartalmaz, amelyek megkönnyítik az adott iskolában érvényes zárlathelyzeti eljárásokkal kapcsolatos beszélgetéseket. Az itt foglalt útmutatások a diákokkal való beszélgetések kezdeményezésére és a zárlatimitációs gyakorlatok lefolytatására egyaránt vonatkoznak. A könyv és az anyagok használata előtt fontos, hogy tisztában legyen az adott iskolában érvényes zárlathelyzeti eljárásokkal. Ha az iskolában még nem kerültek meghatározásra ilyen eljárások, javasoljuk, hogy beszéljen erről a vezetőséggel, és dolgozzanak ki egy saját megközelítést.

Reméljük, hogy ezáltal a tanárok és a diákok nagyobb biztonság tudatra tesznek szert a zárlatokat illetően, és magabiztosabban folytatják le a gyakorlatot – mint ahogyan azt egy tűzriadó gyakorlat esetében is tennék.



Szia! Az én nevem Alma.

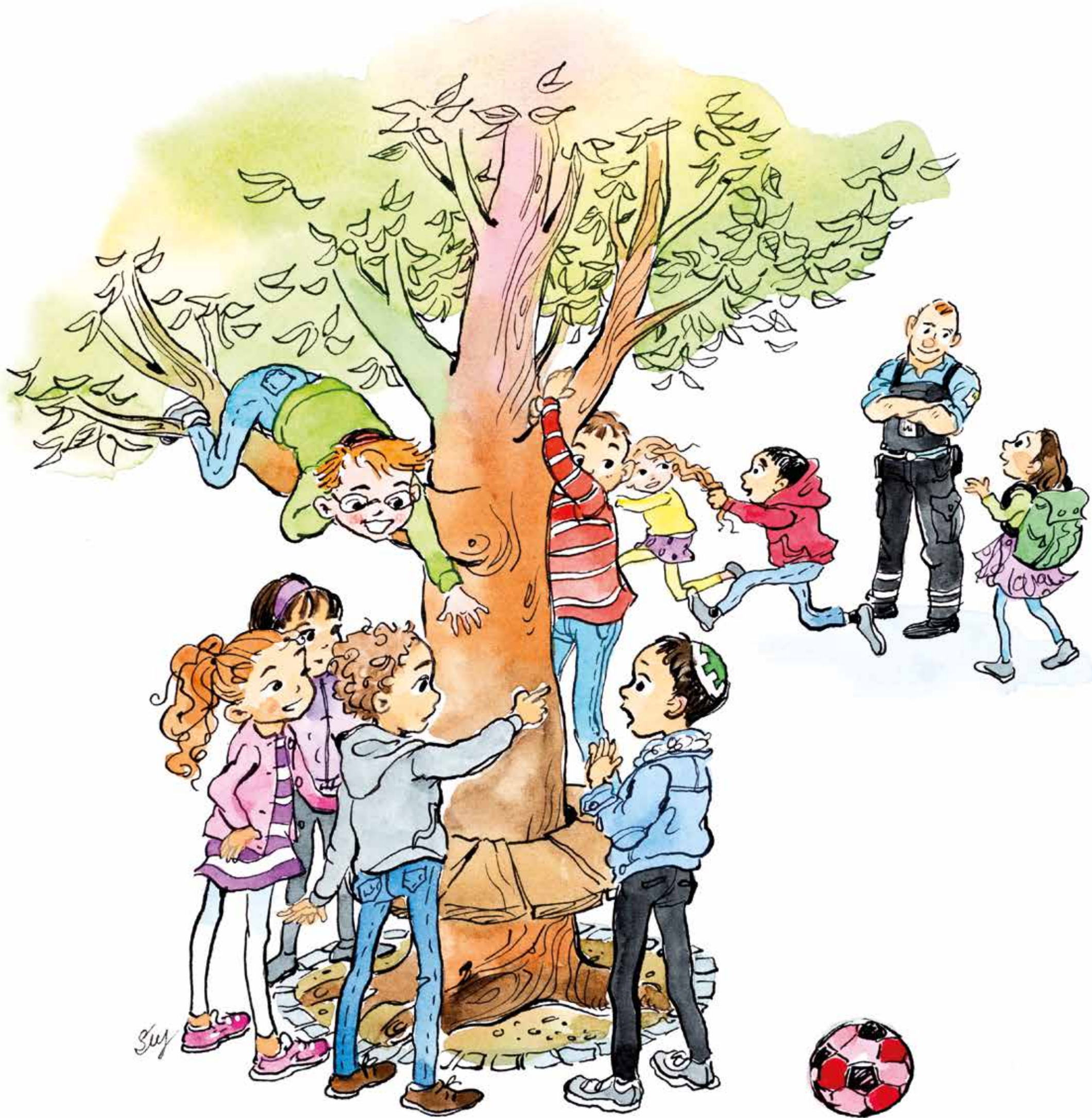
Ez az én iskolám, ő pedig a barátom, Michael. Michael rendőr.

Szeretnék mesélni nektek arról a napról, amikor két rendőr, Michael és Henry együttműködésével „zárlatimitációs gyakorlatot” tartottunk az iskolában.

A zárlatimitációs gyakorlat olyan, mint a tűzriadó gyakorlat, csak ellenkezőleg kell cselekedni! Itt nem azt gyakoroljuk, hogyan jussunk ki együtt, hanem azt, hogyan gondoskodjunk saját magunk biztonságáról az osztályterem falain belül.

A tanárom, Mrs. M szerint fontos megtanulnunk, hogyan lehetünk biztonságban az iskolában. Gyakorlással biztonságosabbá tehetjük az iskolát, hogy olyan hely legyen, ahol gondtalanul tanulhatunk, játszhatunk és jól érezhetjük magunkat.

Az iskolában Danny igazgatóbácsitól kezdve a tanárokon, a biztonsági őrökön és a felnőtteken át a diákokig mindenkinek fontos szerepe van. Együtt vigyázunk egymásra!



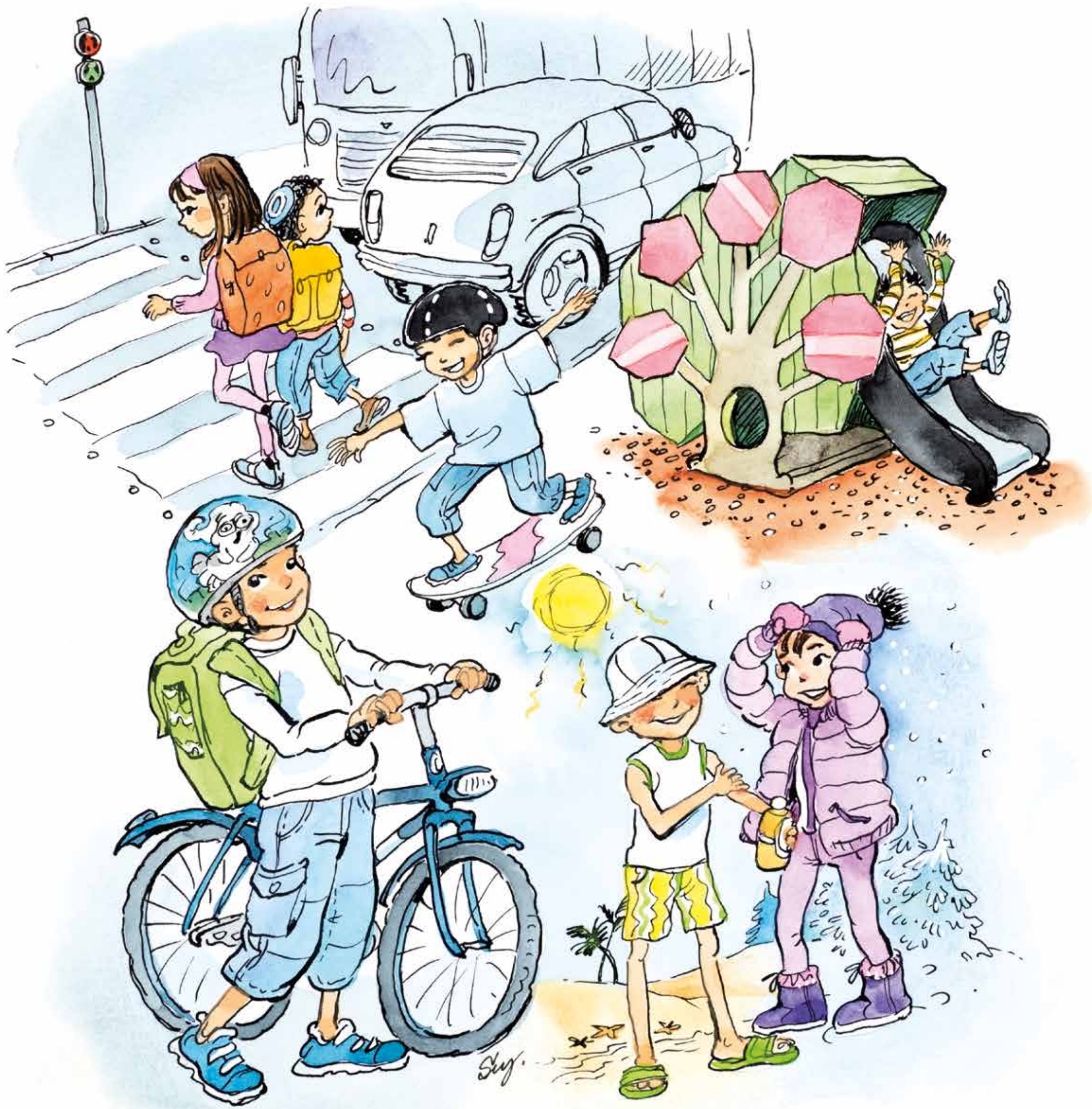
Nem tudom, hogy a te iskolában így van-e, de nálunk vannak biztonsági őrök, és szülők, akik segítenek nekik. Sőt, néha még rendőrök is ellátogatnak.

De miért vannak itt?

Egy napon, amikor a főkapu melletti játszótéren voltunk, láttuk, ahogy megáll egy rendőrautó. A barátom, Ezra, azt kérdezte Jonathantól: „Miért jönnek rendőrök az iskolába? Simonért jöttek, amiért reggel kiabált az anyukájával?”

„Nem! Azért jöttek, hogy ne essen bajunk, és biztonságban legyünk az iskolában.” - válaszolta Jonathan.

A felnőttek szabályokra tanítanak minket, hogy tudjunk vigyázni magunkra, és ne aggódjunk. Amikor rendőrök jönnek az iskolába, biztonságban érzem magam, mert vigyáznak ránk.



Gondolj csak bele! Minden nap csinálunk olyan dolgokat, amelyek a biztonságunkat szolgálják, és amelyektől jól érezzük magunkat:

Bukósisakot viselünk, amikor kerékpározni vagy gördeszkázni megyünk.

Mindkét irányba szétnézünk, mielőtt átmegyünk az úton.

Nyáron naptejet használunk, télen pedig meleg kabátot, sapkát és kesztyűt viselünk.

Mindezeket és még sok minden mást azért csinálunk, hogy vigyázzunk magunkra!



Ez az én osztályom, ő Mrs. M, a tanárom, ők pedig a barátaim.



„Rendben, gyerekek, üljetek le! Ma zárlatimitációs gyakorlatot tartunk.

Mrs. M azt mondta, hogy ma „zárlatimitációs gyakorlatot” tartunk. Elmagyarázta, hogy olyan, mint a tűzriadó gyakorlat, amit már többször is csináltunk arra az esetre, ha tűz ütne ki.

Zárlatimitációs gyakorlatokat azért tartunk, hogy tudjuk, mit kell tennünk, ha valami olyan történik az iskolán kívül, ami miatt veszélyes kimennünk.

Az én iskolámban kétféle zárlatot alkalmazunk. Az egyik esetben az osztályteremben kell maradnunk, a másikon viszont az egész iskola az előadóteremben gyülekezik.



A „zárlat” révén én és az osztálytársaim biztonságban lehetünk abban az esetben, ha valami történik az iskola közelében vagy magában az iskolában.

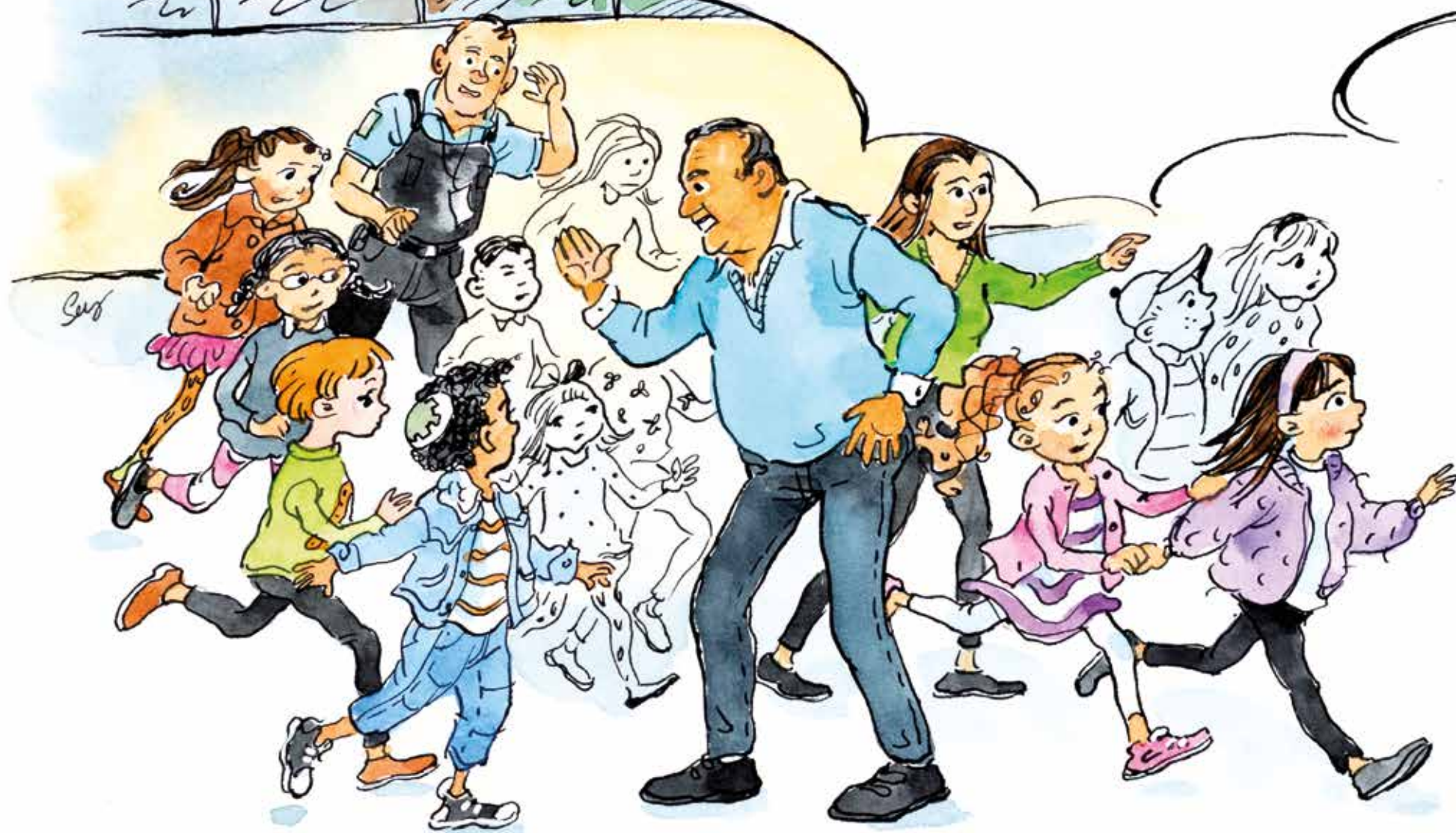
Lehet az nagy vihar vagy sűrű füst egy közeli tüzeset miatt, de akár egy veszélyes ember is, akiről a biztonsági őrnek többet kell megtudnia, mielőtt újra kimehetnénk. Ugyanide tartozik az is, ha például megszökik egy oroszlán az állatkertből.

Bármilyen történjen is, a felnőttek elintézik, addig pedig én és a barátaim betartjuk a zárlatot.

Tut-tut tut-tut...



**Zárlat, az
osztályteremben,
azonnal...**



Amikor a gyakorlat kezdődik, az egész épületben megszólal a hangjelzés. A kék fények villogni kezdenek. Ez azt jelenti, hogy az egész iskolában zárlat lesz.

Ilyenkor, ha épp nem az osztályteremben vagyunk, biztonságosan és a lehető leggyorsabban bemegyünk. Olyan, mint tűzriadó esetén, csak fordítva! Nem kisietünk az iskolából, hanem be.



Menjetek a legközelebbi osztályterembe, és kulcsoljátok be az ajtót...

Mrs. M a zárlat alatt végig velünk van. Ő és a többi felnőtt pontosan tudja, hogyan vigyázzon ránk.

Amikor az iskola zárlat alatt van, néhány szabályt feltétlenül be KELL tartani. Olyan, mint egy játék, csak SOK-KAL fontosabb.

MINDENKINEK meg kell tanulnia a szabályokat!

CSENDBEN kell lennünk, hogy **HALLJUK**, amit Mrs. M mond, és **PONTOSAN** követnünk kell az utasításait.



A gyakorlat során Mrs. M első dolga volt kulcsra zárni az osztályterem ajtaját.

Ezután Simon segített neki egy asztalt vinni az ajtó elé, hogy senki ne tudjon bejönni. Ezzel egyidőben Mrs. M megkért engem és Emmát, hogy húzzuk el a sötétítő függönyöket.

Mrs. M mindannyiunkat maga elé hívott. A szemünkbe nézett, és nyugodt hangon azt mondta: „Nagyon fontos, hogy csendben legyetek, ne mozduljatok, és kövessétek az utasításaimat.”

Ezután megkért minket, hogy menjünk a búvóhelyünkre, az asztalaink alá.

Tudjátok, a legjobb, ha a földön, az asztal alatt bújunk el, vagy ha a földön ülve hátunkkal a falnak támaszkodunk.

Amíg mi elbújtunk, Mrs. M elővette a szerencsemackókat tartalmazó dobozt, és kiosztotta őket. Amikor megkaptam a saját szerencsemackómat, és láttam, ahogy mosolyog rám, biztonságban éreztem magam, és elvittem a macit a búvóhelyemre.

Mielőtt Mrs. M lekapcsolta a lámpát az osztályteremben, hogy úgy tűnjön, mintha senki nem lenne idebent, megkért minket, hogy fogjuk meg egymás kezét, és maradjunk teljesen csendben, mintha az osztályterem üres lenne.

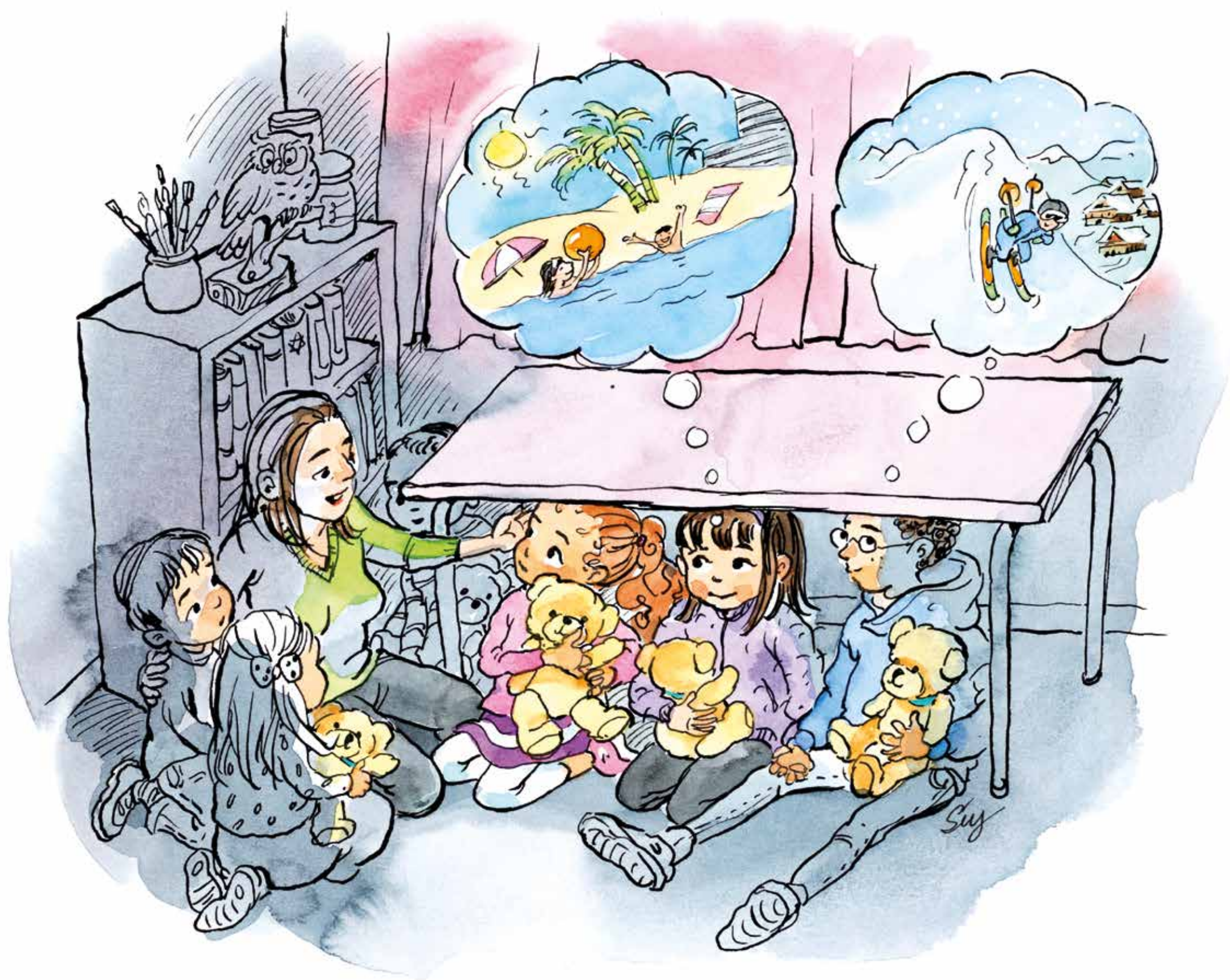


Mrs. M elmondta, hogy egy zárlat néhány perctől akár több óráig is eltarthat.

Nem tudtam, hogy ez most mennyi ideig tart, de reméltem, hogy nem sokáig!

A zárlat egyik szabálya, hogy senki nem hagyhatja el az osztálytermet addig, amíg üzenetet nem kapunk arról, hogy a gyakorlatnak vége.

Mrs. M ezután fogott egy zöld, laminált kártyát, és kidugta az ajtó alatt. A zöld kártya azt jelentette, hogy az osztály zárlat alatt van, és minden rendben zajlik.

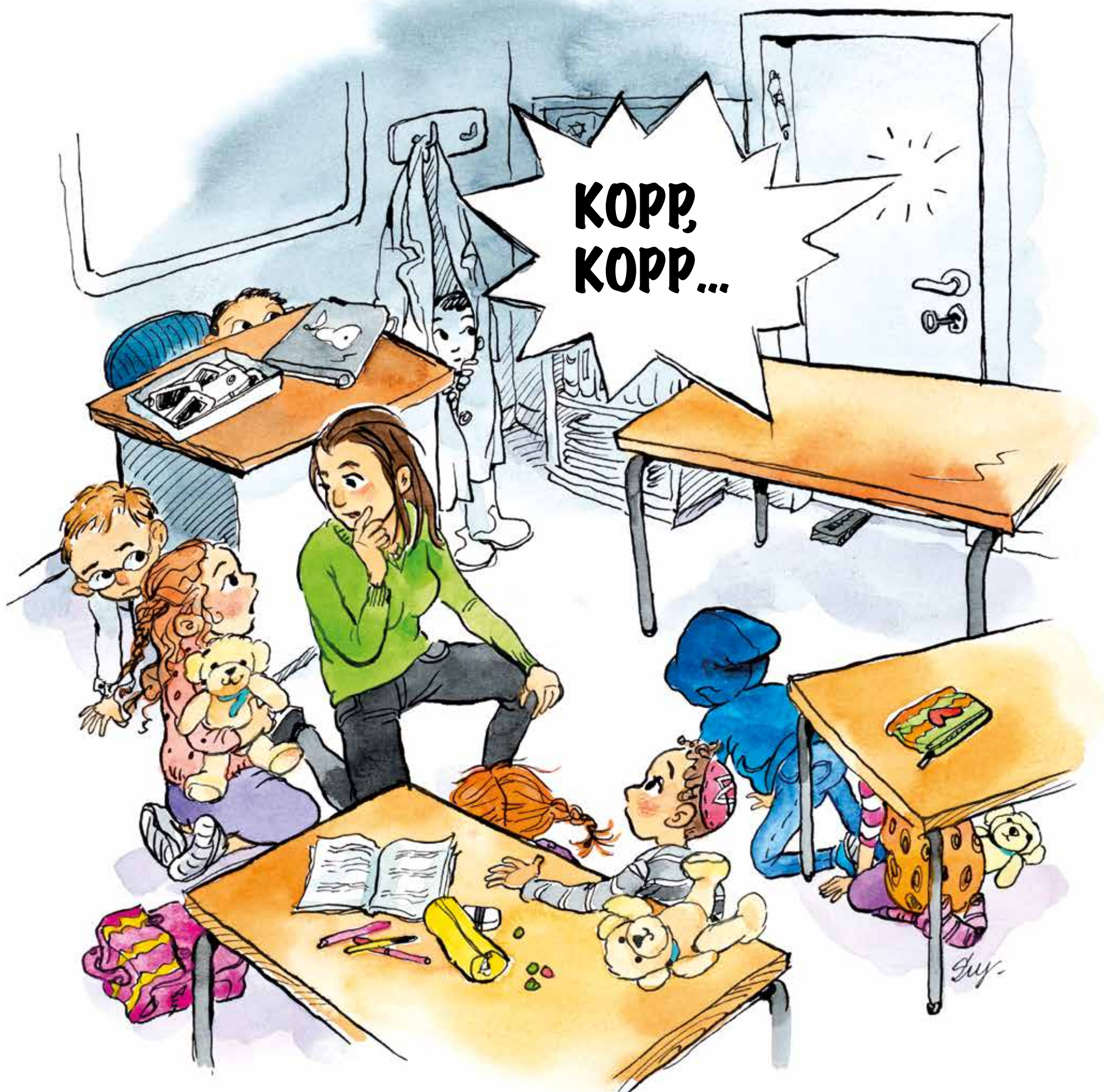


Először úgy gondoltam, a zárlat izgalmas, olyan, mintha az egész iskola együtt bújócskázna. De egy kicsit ijesztő is volt. Az járt a fejemben, hogy akár egy oroszlán is lehet odakint, amely minket akar felfalni ebédre!

Mrs. M mindig tudja, mit mondjon. Rám és a többiekre nézett, és azt mondta: „Itt vagyok, minden rendben lesz. Az elbújás, nyugton ülés és hallgatás mind elengedhetetlen ahhoz, hogy zárlat idején biztonságban legyünk. Mindannyian remekül csináljátok!”

Egy idő után, amikor senki nem jött szólni, hogy a gyakorlatnak vége, az egész elkezdett unalmassá válni. Jonathan panaszkodni kezdett, hogy a lába elzsibbadt, Leah köhögni kezdett, Rami pedig szomjas volt.

Mrs. M újra és újra megkérte őket, hogy maradjanak ülve és csendben. Majd azt suttogta: „Képzeljétek magatokat egy olyan helyre, amit szerettek, például oda, ahol legutóbb nyaraltatok! Nem kell elmesélnétek, mert még mindig csendben kell lennünk, egyszerűen csak gondoljatok rá. Elevenítsétek fel, mi mindent szerettek azon a helyen, és hamarosan beszélünk róla.”



Hirtelen kopogást hallottunk az ajtón. Tudtuk, hogy most nagyon fontos **TELJESEN** csendben lenni!

Szerencsére csak Henry, a világ legbátrabb rendőre volt az. Azért jött, hogy szóljon, a gyakorlatnak vége.

Mrs. M gyorsan felállt, és már épp készült kinyitni az ajtót, amikor Emma odasúgta: „Tessék várni! Nem mondta ki a titkos jelszót!”

Mrs. M elmosolyodott és bólintott.

Ezután Henry ismét kopogott, kimondta a titkos jelszót, és szólt, hogy a gyakorlatnak vége. Most már előbújhattunk rejtekhelyeinkről, Mrs. M pedig kinyitotta az ajtót.



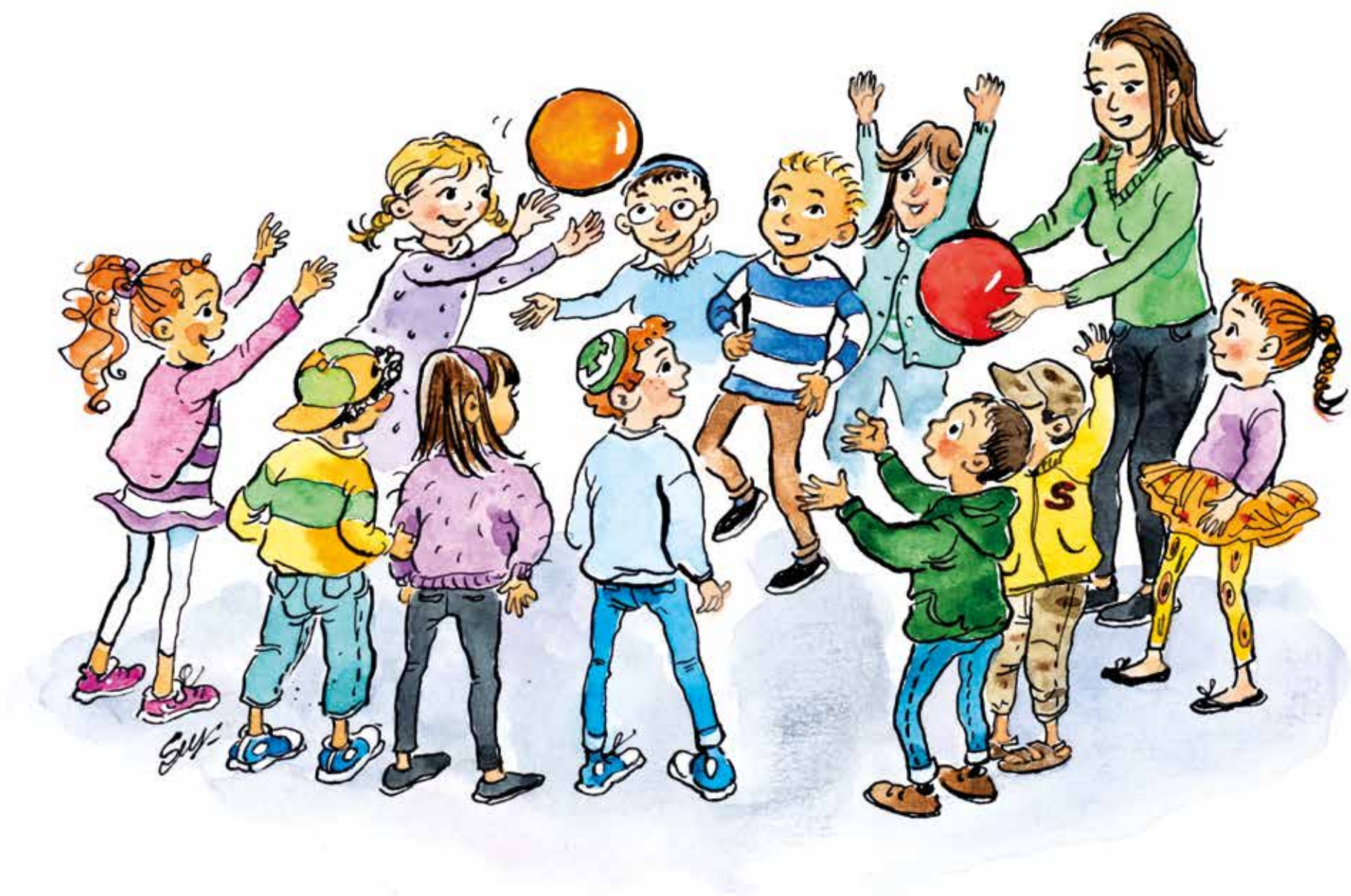
Így van! Zárlat esetén titkos jelszót használunk, nehogy tévedésből nyissunk ajtót.

Ezenkívül a játszótéren játszva saját kódokat és titkos jeleket használunk, melyekkel MI és a TANÁRAINK kommunikálunk. Erre azért van szükség, mert a nagy zajtól néha nem halljuk, amit a tanár mond.

1. Ha Mrs. M a feje fölött lengeti a karját, azt jelenti, hogy követnünk kell.
2. Ha Mrs. M eltakarja a szemét a kezeivel, az azt jelenti, hogy azonnal el kell bújnunk, mintha bújócskát játszanánk.
3. Ha a tenyereit a föld felé fordítva fel-le mozgatja a karjait, akkor azonnal le kell feküdnünk a földre.
4. Ha a tenyereit felénk irányítva előre-hátra mozgatja a karját, akkor azonnal mozdulatlaná kell válnunk.
5. Ha pedig előre-hátra lengeti a karjait maga előtt, mint amikor a szél fújdogálja a fa ágait, akkor át kell mennünk arra az oldalra, ahova mutat.

Gyakorlás közben mindig nagyon jól szórakozunk. Egyszer Benjamin annyira jól elbújt, hogy egyikünk sem találta meg!

De ne feledd... a jeleink titkosak, ne mondd el senkinek őket!



A gyakorlat után Mrs. M körbe állított minket. Elkezdünk játszani egy labdajátékot, melynek során egymásnak kellett dobunk a labdát úgy, hogy előtte kimondtuk annak a nevét, akinek dobni készültünk.

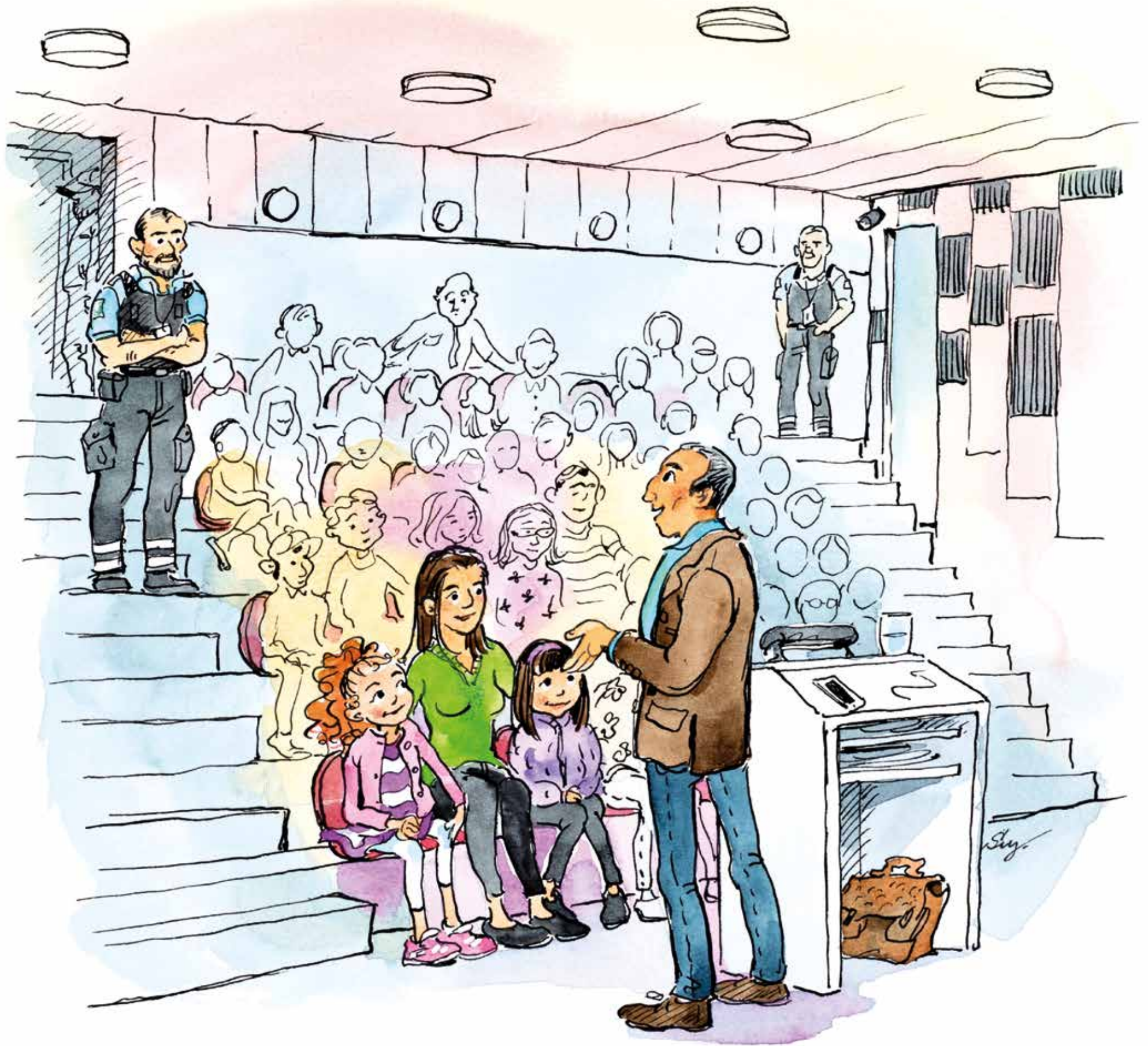
A zárlat után jó érzés volt játszani kicsit.

Tudjuk, hogy azért van szükség a zárlathelyzet gyakorlására, hogy tudjuk, mit kell tennünk, ha valódi zárlatra kerülne sor.

A szabályok, amelyeket ilyenkor megtanulunk, segítenek, hogy pontosan tudjuk, mi a teendőnk.

Bár a barátaim és én kissé meg voltunk ijedve a zárlatimitációs gyakorlattól, most már pontosan tudom, mit kell tennem, és segíthetek nekik, hogy legközelebb ne féljenek.

REMEKÜL csináltátok!



Aznap délután az egész iskola összegyűlt az előadóteremben.

Danny igazgatóbácsi szólt hozzánk: „Először is szeretném elmondani, hogy egytől egyig mindenkre nagyon büszke vagyok. Ma valódi szuperhősként viselkedtetek!”

„Mi mind azért vagyunk itt, hogy vigyázzunk rátok. Azért gyakorolunk, hogy felkészültek legyünk, és mindenki tudja, mi a teendő, ha valami történne. Amikor már tudjuk, MIT fogunk tenni, ha ott az idő, nyugodtan koncentrálhatunk a tanulásra és a szórakozásra.”



Szóval ez volt az iskolámban tartott zárlatimitációs gyakorlat története.

Ne feledd, ha a ti iskolátokban is zárlatimitációs gyakorlatra kerül sor, maradjatok nyugodtak, és hallgassatok a tanárotokra! Ő tudja, mit kell tenni.

A zárlatnak van néhány egyszerű szabálya:

1. Először a tanár bezárja az ajtót.
2. Ezután elhúzzuk a sötétítő függönyöket, és lekapcsoljuk a lámpát.
3. Hallgatunk a tanárra, és elbújunk az asztalaink alá.
4. Csendben várunk, és mindvégig vigyázunk egymásra.

Ha így teszünk, minden rendben lesz!

Azért gyakorlunk, hogy tudjuk, mit kell tenni...



Beszélgetést segítő anyagok

Olvassák el ismét a könyvet együtt, és használja az alábbi kérdéseket az iskolában érvényes zárlathelyzeti eljárásokkal kapcsolatos beszélgetés megkönnyítéséhez. A legfontosabbnak ítélt kérdéseket félkövérrel szedtük.

8. oldal

Miben hasonlít Alma iskolája és osztályterme a miénkhez? És miben különbözik a miénktől?

5. + 6. oldal

Miért van Alma iskolájában (és a mi iskolánkban) biztonsági őr? Ki játszik még fontos szerepet a biztonság növelésében? (szülők, tanárok, diákok, lényegében mindenki az iskolában)

7. oldal

Mindennap teszünk olyan dolgokat, amelyek a biztonságunkat szolgálják. Tudnátok példákat mondani?

- Bukósisak viselése kerékpározáshoz/gördeszkázáshoz
- Biztonsági öv becsatolása
- Kézmosás evés előtt
- Vastag ruhák viselése télen
- Napvédő használata és kalap viselése nyáron, amikor erősen süt a nap
- Magasra mászás vagy veszélyes játszótéri magatartás kerülése
- Óvatosság éles eszközök, például ollók és kések használatakor
- Tudsz mondani még más példákat?

9. oldal

Milyen vészhelyzeti eljárásaink vannak? (tűzriadó/evakuálás és zárlat esetére)

- **STOP**
- **SORBA ÁLLNI**
- **KISÉTÁLNI AZ ÉPÜLETBŐL**

11. oldal

Honnan tudja Alma és az osztály, hogy zárlatidő van? **A mi iskolánkban honnan tudhatjuk ugyanezt? Honnan tudhatjuk, hogy el kell kezdenünk a zárlathelyzeti eljárást?**

12. oldal

Mit kell észben tartanunk zárlat esetén?

- Hallgatunk a tanárra!
- Csendben és nyugton maradunk!

13. + 14. oldal

Mi az első teendők zárlat esetén?

- Ki a felelős?
- Ki felel az ajtó bezárásáért?
- Ki felel a sötétítő függöny elhúzásáért és a lámpa lekapcsolásáért?
- Mi mást kell még tennünk? (Elbújni az asztal alá, csendben maradni.)
- Mackók

14. oldal

Hol vagyunk nagyobb biztonságban, bent vagy kint? Gondoljatok arra, hogy mit csináltak Alma és az osztálytársai! Melyek a legjobb búvóhelyek a mi osztálytermünkben?

Mit kell tennünk, ha nem vagyunk az osztályteremben akkor, amikor kihirdetik a zárlatot?

Mit tegyünk? Hova bújhatunk el? Mondjatok három olyan helyet az iskolában, ami remek búvóhely lenne – olyan jó, mint amelyet Benjamin is talált.

13. + 14. + 15. oldal

Alma és az osztálytársai a zárlat ideje alatt végig csendben kellett legyenek. Miért ilyen fontos csendben lenni zárlat idején?

- Hogy hallani lehessen, amit a tanár mond, akkor is, ha csendesen beszél.
- Hogy a tanár oda tudjon figyelni, és végig tudja gondolni, mi a teendő.
- Hogy úgy tűnjön, mintha az osztályterem üres lenne.

Olykor nagyon nehéz hosszú ideig csendben maradni, különösen, ha mind együtt vagyunk. Mi segíthet csendben maradni?

- Ha becsukjátok a szemeteket
- Ha hátra dőltök vagy lefekszetek
- Ha a kedvenc történetetekre vagy filmekre gondoltok

15. oldal

Alma kissé fél. Ti mit tudtok tenni, ha féltek?

- **Lassú ütemben vegyetek egy mély levegőt. (Van, aki félelmében kapkodni kezdi a levegőt – ilyenkor pont az ellenkezőjére kell törekedni, a levegővétel szüneteltetésére vagy lassítására.)**
- **Fogjátok meg egymás kezét.**
- **Ha nálatok van a mackótok, simogassátok vagy ölelgessétek.**
- **Valamelyik osztálytársatok kezét vagy karját is simogathatjátok. Sőt, ha egyedül ültök, a saját karotokat is!**
- **Gondoljatok a kedvenc helyetekre, ahol boldogok voltatok.**
- **Alkalmazhatunk számoló gyakorlatokat.**

Számoljanak el 100-ig vagy 1000-ig (idősebb diákok esetén), majd visszafelé is, ha lehet. Tanárként különösen a kisebb gyermekekre kell odafigyelnie, akiknek még kevésbé van önkontrolljuk. A lényeg, hogy bevonja őket egy biztonságos, nyugodt és hosszú távon fenntartható tevékenységbe, anélkül, hogy unatkozni kezdenének (mert olyankor hajlamosabbak hangoskodni és/vagy mocorogni) vagy eluralkodna rajtuk a félelem.

Vannak szavak, melyek mélyebb szinten nyugtató hatással bírnak:

- „Itt vagyok!” – Ezzel éreztetjük a gyermekkel, hogy nem neki kell mindent megoldania. Valaki más tudja, mi történik, és gondoskodik a helyzetről. Más szóval: „Hagyd, hogy a tanárod megmutassa, mit kell tenned, és engedd, hogy vigyázzon rád!”
- „A segítség már úton van!” – Jelzi a gyermeknek, hogy minden rendben lesz, és vannak odakint mások, akik kézben tartják az ügyet.
- „Bújjatok el, maradjatok nyugton és hallgassatok! Remekül csináljátok!” – Érezteti a diákokkal, hogy magatartásuk sokat nyom a latban, és rendkívül fontos szerepük van a zárlat sikerességében.
- Ha a várakozási idő kezd hosszú nyúlni: „Képzeljétek magatokat egy olyan helyre, ahol imádtatok lenni – például a kedvenc nyaralóhelyetekre! Nem kell mesélnetek róla, csak gondoljatok rá, és idézzétek fel mindazt, amit szerettek ott csinálni!”
- Engedje, hogy a gyermekek fogják egymás kezét. Ezt a technikát úgy is nevezik, hogy „kölcson erő”.

Meglehet, hogy a nyugton és csendben üléshez be kell vonja a gyerekeket valamiféle tevékenységbe. Erre – többek között – azért lehet szükség, mert a gyerekek egy részének általában nehézséget jelentenek a csendes tevékenységek, másrészt pedig enélkül nagyobb a kockázata annak, hogy valódi támadás esetén a gyerekek félelmükben lefagynak. Ha olyan tevékenységben vehetnek részt, amellyel támogatják a többieket, és másra, például a mackójukra koncentrálhatnak, az csökkentheti a félelemérzetüket.

16. + 17. oldal

Csak abban az esetben releváns, ha az Ön iskolájában is hasonlóak az eljárások. Alma tanára, Mrs. M miért nem nyitotta ki elsőre az ajtót a rendőrnek? Melyek a titkos jelek Mrs. M és az osztály között?

- A fej fölött lengetett kar azt jelenti, hogy követni kell.
- A kezekkel eltakart szemek azt jelentik, hogy azonnal el kell bújni, mint bújócskánál.
- A föld felé fordított tenyerekkel végzett, fel-le történő karmozgatás azt jelenti, azonnal le kell feküdni a földre.
- A kifelé fordított tenyerekkel végzett, előre-hátra történő karmozgatás azt jelenti, azonnal mozdulatlaná kell válni.
- Az előre-hátra lengetett karok (mint amikor a szél fújdogálja a fa ágait) azt jelenti, hogy át kell menni a megfelelő oldalra.

18. oldal

A gyakorlatot követően segítsen az osztálynak megnyugodni valamilyen mozgásos játékkal vagy tevékenységgel – például egy labdajátékkal vagy a 25–26. oldalon felsorolt példák valamelyikét alkalmazva. További inspirációért akár a Vörös Kereszt gyakorlatait is áttekintheti.

Érzelmek

Alma kissé félt.

Mit tehetünk, ha félünk? Mi járna a fejünkben?

Kivel beszélhetünk ezekről a félelmekről?

Teljesen természetes, hogy az ismeretlennel szemben aggodalmat vagy félelmet érzünk.

Az is előfordulhat, hogy az érzelmek és gondolatok utólag, jóval az eseményt követően jelentkeznek. Ha egy gyermek bármikor ilyet érez, fontos, hogy beszéljen róla. Sok mindenki van körülötte, akihez fordulhat:

- Tanárok
- Szülők
- Testvérek
- Barátok
- Iskolai ápoló

A lényeg, hogy beszéljünk az érzéseinkről és gondolatainkról, és temessük el őket magunkban.

20. oldal

Búcsúzáskor Alma emlékeztet bennünket azokra a legfontosabb dolgokra, amelyeket zárlat esetén tudnunk kell. Melyek ezek?

- **Maradjunk nyugton, csendben, és hallgassunk! A tanár tudja, mit kell tenni.**
- **Először a tanár bezárja az ajtót.**
- **Ezután elhúzzuk a sötétítő függönyt, és lekapcsoljuk a lámpát.**
- **Hallhatunk a tanárra, és elbújunk az asztalunk alá.**
- **Csendben várakozunk, és mindvégig vigyázunk egymásra.**

Szórakoztató csapatépítő játékok gyermekek számára

Játszani jó! A leghatékonyabb módja annak, hogy megtanítsunk valamit a diákoknak, az a játszás. Számos szórakoztató játék létezik, amellyel a gyerekek csiszolhatnak a csapatmunkán. Íme néhány javaslat:

Csak hallgass!

Ez a gyakorlat arra ösztönzi a gyerekeket, hogy hallgassanak, közbeszólás és ítékezés nélkül. A legjobb beltéren játszani.

Miben segít?

Hallgatásra, megértésre és mások nézőpontjainak elfogadására ösztönöz.

Szükséges:

- Indexkártyák különféle témakörökkel
- Ülőhely

Időtartam: 30 perc

Utasítások:

- Ossza fel a gyerekeket két fős csapatokra.
- Az egyik gyermeknek húznia kell a témakörök közül csukott szemmel, majd két percen át beszélnie kell az adott témáról.
- A másíknak meg kell hallgatnia a partnere mondandóját, hogy majd a végén össze tudja foglalni a hallottakat.
- Az összefoglalónak nem kell vitát, egyetértést vagy kritikát megfogalmaznia.
- Ezután szerepet cserélnek, és megismélik a feladatot.

Tippek a facilitátor számára:

Olyan témaköröket válasszon, amelyekkel a gyerekek azonosulni tudnak, és amelyekről gond nélkül tudnak beszélni.

Képkirakós

A képkirakós feladat során a rajzolás és a csapatmunka élményét tapasztalhatják meg. A legjobb beltéren játszani.

Miben segít?

Megtaníítja a gyerekeknek, hogy mit jelent az osztott feladatvégzés, és hogy mennyire fontos a csapatmunka a kívánt eredmény eléréséhez.

Szükséges:

- Egy kép, amely közkezdvelt mesefigurát vagy olyasmit ábrázol, amit a gyerekek könnyedén le tudnak rajzolni. Az ábra bonyolultságát a gyerekek korcsoportjához kell igazítani.
- Ceruzák
- Papír



Időtartam: 30 perc

Utasítások:

- Vágja fel a kiválasztott képet vagy nyolc egyforma négyzetre úgy, hogy a darabokat összeillesztve ki lehessen rakni a teljes képet.
- Adjon a gyerekek mindegyikének egy darabot a képből, és kérje meg őket, hogy másolják le a képet.
- 20 perc elteltével kérje meg a gyerekeket, hogy illesszék össze a rajzaikat, és nézzék meg, hogy sikerült-e visszaadniuk az eredeti képet.
- Szükség esetén módosíthatják a munkáikat, hogy a végleges másolat a lehető legpontosabban egyezzen az eredeti képpel.

Tippek a facilitátor számára:

Adjon a gyermekeknek a kivágott képdarabok méretével megegyező üres lapokat. Kérje meg őket, hogy arra rajzoljanak, ezáltal a képek mérete egyforma lesz, és könnyebben összeilleszthetők.

Legmagasabb torony

Ebben a kihívásban a gyerekeknek meg kell próbálniuk megépíteni a lehető legmagasabb tornyot abból, ami körülöttük megtalálható. Ez a játék beltérre alkalmas.

Miben segít?

Arra ösztönzi a gyerekeket, hogy merjenek kreatívak lenni, amikor próbálják kitalálni, mit használjanak fel a minél magasabb végeredményhez.

Szükséges:

- Könyvek
- Konvervdobozok
- Tömbök
- Bármilyen, ami nem törékeny, felhasználható a torony építéséhez

Időtartam: 15 perc

Utasítások:

- Ossza fel a gyerekeket három darab öt fős csapatra.
- Adja oda nekik a torony építéséhez szükséges anyagokat – az Ön engedélyével az osztályteremben található egyéb tárgyakat is felhasználhatnak.
- A „start” elhangzásakor a csapatok elkezdik felépíteni a tornyot a rendelkezésre álló anyagokból.
- Adjon nekik 10 percet a torony megépítésére.
- Az a csapat győz, aki elsőként fejezi be a legmagasabb tornyot.

Tippek a facilitátor számára:

Gondoskodjon róla, hogy legyen elegendő hely a tornyoknak. Fontos továbbá, hogy a gyerekek törésálló anyagokat használjanak az építéshez.



A csend köre

Miben segít?

Ösztönzi a kreatív gondolkodást és az interperszonális kommunikációt, hangoskodás nélkül.

Szükséges anyagok:

- Tároló – fém vagy műanyag
- Üveggolyók
- Szemkötő
- Elegendő tér a játszáshoz

Résztvevők száma: 8–10 között

Időtartam: 30 perc



Utasítások:

- Válasszon ki valakit a kulcsfigura szerepére.
- A többi játékost állítsa körbe úgy, hogy mindannyian egymással szembe nézzenek, és állítsa középre a kulcsfigurát.
- A körben álló játékosoknak óvatosan tovább kell adniuk egymásnak a tárolót úgy, hogy közben az üveggolyók ne adjanak hangot.
- Ha átadáskor a golyók hangot adnak, a kulcsfigura megpróbálja némán, az ujjával rámutatva kitalálni, hogy kinél történt.
- Ha eltalálja, a tárolót tartó személy helyet cserél vele, és azután ő lesz a kulcsfigura.
- A gyerekek minden egyes alkalommal új trükköket vethetnek be, hogy megakadályozzák a hanggal járó átadást.
- Addig játszható, amíg a gyerekek élvezik.

Tippek a facilitátor számára:

A legideálisabb anyag egy konvervdoboz és néhány üveggolyó – éppen annyi, hogy szabadon tudjanak mozogni a dobozban.



OKLEVÉL

EZ AZ OKLEVÉL A KÖVETKEZŐ SZEMÉLYT ILLETI MEG:

MA REMEK MUNKÁT VÉGEZTÉL, ÉS NAGYON BÜSZKÉK VAGYUNK RÁD!
MINDANNYIAN AZÉRT VAGYUNK ITT, HOGY VIGYÁZZUNK EGYMÁSRA.
GYAKORLÁSSAL ALAPOSAN FELKÉSZÜLHETÜNK, ÉS BIZTOSAK LEHETÜNK ABBAN,
HOGY TUDJUK, MIT KELL TENNI.
ÉS TE MÁR TUDOD!

DÁTUM



ALÁÍRÁS

Ötletgazda: Alma's father

Szöveg: Kim M. Kimselius & Susanna Hartmann Fischermann

Illusztráció: Susanna Hartmann Fischermann

Elrendezés: Conny Bergqvist

Pszichológusok: Ditte Krogh Shapiro, Emily Klagsbrun Lebenswerd, Fredrik Lecerof & Talli Ungar Felding

© Kiadó



Szia! Az én nevem Alma.

Ebben a könyvben arról a napról szeretnék mesélni nektek, amikor két rendőr, Michael és Henry együttműködésével „zárlatimitációs gyakorlatot” tartottunk az iskolában.

A zárlatimitációs gyakorlat olyan, mint a tűzriadó gyakorlat, csak ellenkezőleg kell cselekedni! Itt nem azt gyakoroljuk, hogyan jussunk ki együtt, hanem azt, hogyan gondoskodjunk saját magunk biztonságáról az osztályterem falain belül.

Az iskolában mindenkinek fontos szerepe van az iskolai biztonság fenntartásában. Együtt vigyázunk egymásra!

