

7 SZOKÁS PERCEK



Kesjár Csaba Általános Iskola
Készíti: Szülői VT csapat

1. évad 2. szám
2022. október

AKTUALITÁSOK

Kedves Olvasó!

Szeretettel köszöntünk a „7 szokás percek” októberi számának olvasói között.

Ebben a hónapban az 1. szokást vizsgáljuk meg és próbáljuk közelebb hozni Hozzátok.

A hónap villáminterjú-alanya pedig Norbi, az iskola egyik kedvenc gondnoka, akit diák vendégszerzőink kérdezgettek.

Az elmúlt hónap eseménydúsán telt a Szülői VT csapat számára. Szeptember 28-án találkoztunk az első szülőkkel a 7 szokás bemutatkozó délutánon, ahol igazgatónő rövid bemutatója után a Szülői VT csapat tagjai meséltek a 7 szokásról hétköznapi példákra lefordítva és magáról a VT szervezetről. Néhány újabb lelkes szülővel bővítettük is a csapatunkat.

Az első VT ülésünkön, szintén szeptember 28-án megállapodtunk az októberi és novemberi programjainkban, amellyel mind a szülőket, mind a gyerekeket meg szeretnénk szólítani:

- Október 25-én bemutatunk egy rövid videót a továbbtanulással kapcsolatban, rácsatlakozva az iskolában október 18-án tartandó továbbtanulási tájékoztatóra.
- November 16-án délután szeretettel várunk mindenkit egy Márton-napi jótekonysági süti- és könyvvásárra, amely bevételét az iskola alapítványának ajánljuk fel. Erről az esemény közeledtével még küldünk információkat.

Addigis jó olvasást kívánunk!

Reméljük, minél többször találkozunk élőben is!

a VT szülői csapat

7 SZOKÁS A GYAKORLATBAN

1.szokás: Légy proaktív! Te vagy a felelős! Vállald a felelősséget a tetteidért!

Az előző számban igazgatónőnket, Alkonyi Krisztinát kérdeztük a villáminterjúban, akiről kiderítettük: ez a szokás a hét közül a kedvence. Mi most megpróbáljuk röviden bemutatni nektek, hogy az első szokásnak milyen gyakorlati haszna lehet nemcsak az iskolai, hanem a családi életben is.

Az első szokás egy amolyan „alapszokás”, ami megalapozza a többi.

Elsőként nézzük, mit értünk proaktivitás alatt. Akiket a külső körülmények vezérelnek leginkább, és az érzelmeik hatása alatt és azoktól vezérelve cselekednek, ők az ún. **reaktív** emberek. Például: eldöntik, hogy kimennek a szabadba mozogni egyet, ezzel is javítva az egészségi állapotukon, de épp aznap rossz az idő odakint. A reaktív emberek ilyenkor azt mondják, hogy nem tehetek semmit, én már csak ilyen vagyok, és elfogadják a helyzetet, nem változtatnak a hozzáállásukon.

Ezzel szemben a **proaktív** emberek erre a helyzetre úgy válaszolnak, hogy nézzük meg az alternatívákat, mit is tehetek ebben az esetben a célom eléréseért. A mozgás örömeinek megszerzéséhez rossz időben például bevonhatom a gyerekeket a házimunkába, tesztelés címén hirdethetünk háziversenyt: aki egy órán belül a legtöbb munkát elvégzi például porszívózás, portörítés, teregetés, pakolás versenyszámokban, annak egy habos kakaó lesz a jutalma popcornnal, és választhat egy filmet, amit együtt bekuckózva megnézhetünk az elvégzett munka jól megérdemelt jutalmaként, ha már úgyis rossz az idő odakint.

A proaktív hozzáállásnál fontos szerepe van a döntésnek, amit felelősen vállalunk. Ilyenkor a cselekvésünket az motiválja, hogy változtatunk a hozzáállásunkon, megoldásokat keresünk, uraljuk érzéseinket és képesek vagyunk azokon felülkerekedni.

A „nem tehetem” gondolata helyett válasszuk a „meg fogom tenni” és „meg tudom csinálni” hozzáállást! Változtassunk először fejben, a gondolatainkban pozitív irányba, aztán cselekedjünk a megvalósítás érdekében!

Legyünk proaktívak!

Írta: Falka Judit

VILLÁMINTERJÚ..... Norbival, az iskola gondnokával

Amikor a szeptemberi szám utolsó kérdésére az igazgatónő azt válaszolta, hogy a következő szám interjúalánya legyen Norbi, az iskola gondnoka, arra gondoltunk, hogy egy diáknak kellene Őt kifaggatni. Vendégszerzőink, Laki-Szakály Flóra és Billing Fruzsina így is tettek. Az interjú nagyon jó hangulatban telt.



Melyik általános iskolába jártál?

Ide jártam ebbe az iskolába. A jelenlegi tanárok közül Halász Éva és Forintos Judit tanított engem. Amúgy a földrajz volt a kedvenc tantárgyam, nagyon jó tanárom volt, Tóth Ferenc. Ő most már nem pedagógus.

Milyen tanuló voltál?

Igazából se nem rossz, se nem jó. Középszinten eleveckéltem.

Hány éve dolgozol ebben az iskolában?

2014. január 1-je óta vagyok itt, már lassan 9 éve. Szeretek itt dolgozni. Reggel elég korán kelek, fél 6-6 között. Sokszor délután is dolgozom, illetve van, hogy hétvégén is. Ez mindig az elvégzendő feladattól függ. Ami nagyon jó azonban, hogy viszonylag rugalmas a munkaidőm.

Szeretnél majd gyereket?

Igen, persze, majd, ha eljön az ideje, szeretnék.

Sportolsz is szabadidődben?

Futkározok itt eleget. (Nevet...) Napi 10-12 alkalommal fel-és le rohangálok a földszint és a tetőtér között...Így megvan a számomra elegendő testmozgás! (Itt már mindenki nevet...)

Van-e most kedvenc osztályod?

Nincs olyan. Én mindenkit egyformán kedvelek, mindenkivel jó a kapcsolatom.

Van kedvenc pedagógusod?

Nincs, mindegyiket egyformán kedvelem.

A 7 szokásról is beszéljessünk egy kicsit. Van-e kedvenc szokásod?

Én igazából nem tanultam a 7 szokást és nem is látok bele annyira, mint Ti. Csak annyit tudok róla, ami rám ragadt az itt töltök évek alatt munka közben. Ha ki kellene azonban emelnem, hogy melyik áll hozzám közel, akkor a „nyer-nyer helyzetet” és az „élezd meg a fűrészt” emelném ki.

Miért?

Próbálok mindig úgy cselekedni, hogy a másik félnek is kedvező legyen. Illetve ahogyan említettem, a szabadidő, feltöltődés fontos számomra

Ki legyen a következő interjú alany?

(Norbi nehezen tud dönteni, de végül megszületik a válasz...) Szerintem érdemes lenne Ákos bácsit meginterjúvolni.