

## Cseppecske kalandjai

### Jógás mese a víz körforgásáról

**Téma:** Minden gyerek látott már esőt, ugrált már pocsolyában, nézegetett már bárányfelhőket az égen, mégis kevesen tudják, hogy is kapcsolódnak össze ezek a természeti jelenségek egymással. Ez a téma segít nekik megérteni, hogy a dolgok összefüggenek, és erősíti a természet iránti felelősségérzetüket, ha megértik, milyen értékes kincs a víz, így képesek lehetnek tudatosan vigyázni rá.

**Szankalpa:** „Megmutatom a körforgásOooMmm!”

**Javasolt eszközök:** Mesélő Jógakártyák, a meséhez zene, esetleg csengő, a víz körforgása flow plakát, a víz körforgása grafika és színező

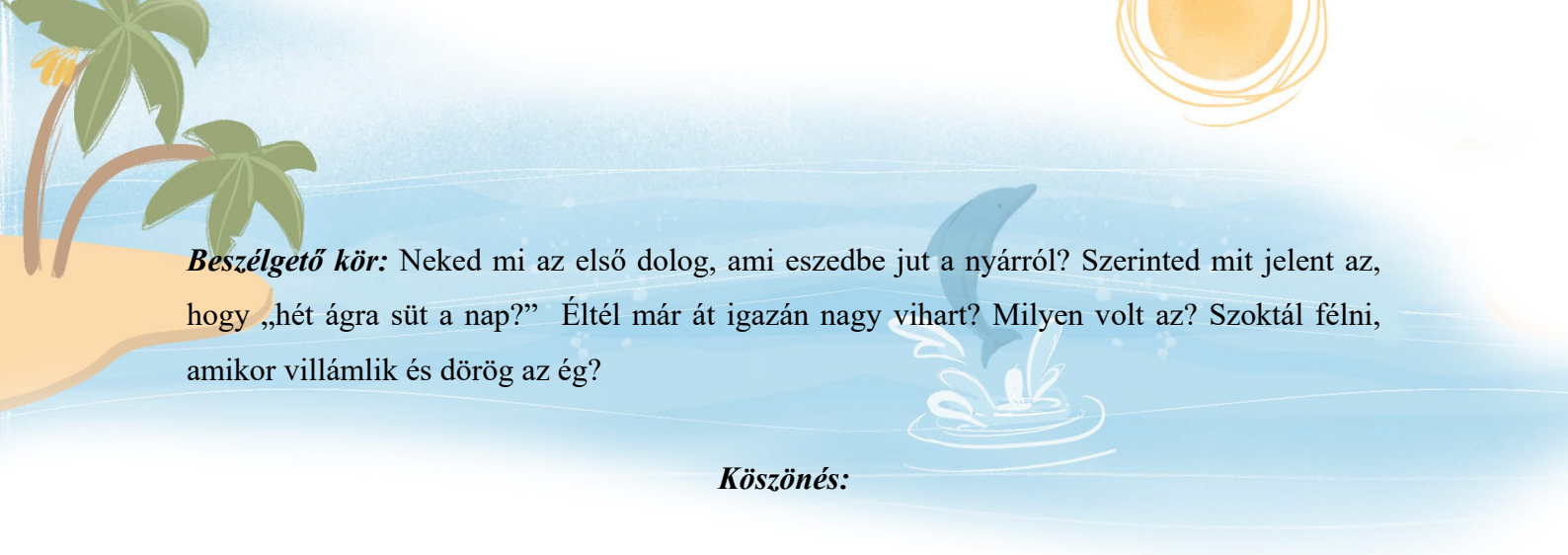
**Testhelyzetek, amik a mesében lesznek:** *papagáj kártya*, ami itt most madárka lesz; 3 kör futás a teremben; gyakorlatok terpeszállásban; *izgatott kártya*, ami itt most a boldog ugrándozást jelképezi; *napocska kártya*; *repülő kártya*; *tó kártya*; *forgószél kártya*; *felszabadult kártya*; *kavics kártya*, ami most az esőcsepp lesz; *félős kártya*; *kege pók kártya*, ami itt most a körforgás lesz; *unikornis kártya*, ami itt most az lesz, ahogy a párák elemelkednek a tóból, és szállnak fel; *vidám kártya*, ami itt most a felhő lesz; *szomorú kártya*, ami itt most a lehullást jelképezi; *büszke kártya*; *fa kártya* ;

**Testhelyzetek a flow gyakorlatsorhoz:** *napocska kártya*; *csiga kártya*, itt most az lesz, ahogy a gőz kialakul; *unikornis kártya*, itt most az lesz, ahogy felfelé száll a pára; *kutya kártya*, itt most az lesz ahogy még feljebb repülnek; *repülő kártya*, itt most az lesz, ahogy kialakul a felhő az égen; *forgószél kártya*; *szomorú kártya*, itt most az esőt jelképezi; *tó kártya*

### Ráhangolódás:

**Óra ismertetése:** A mai mesénkben Mór és Mira az első „szabadnapjukat” töltik a nyáriszünetben. Úgy döntöttek, kihasználják a felhőtlen égbolt adta lehetőségeket, és kimennek a közeli tóhoz játszani. Mivel nagyon meleg volt, a gyerekek vékonyan öltöztek, és egésznapos henyélést terveztek a tónál. De vajon sikerül egy teljes napot eltölteniük ott izgalmak nélkül, vagy megint belekeverednek valamibe? Gyertek, nézzük meg!





**Beszélgető kör:** Neked mi az első dolog, ami eszedbe jut a nyárról? Szerinted mit jelent az, hogy „hét ágra süt a nap?” Éltél már át igazán nagy vihart? Milyen volt az? Szoktál félni, amikor villámlik és dörög az ég?

### **Köszönés:**

Gyere, induljunk is el Jógaországba, hogy te is megtudhasd mi történt Mórral és Mirával a nagy melegben.

*Jógaország, vidámság,  
ez vár rád itt pajtás!  
Üljünk le a matracra,  
kezdődjön most a jóga!*

*Namaste barátom, rossz kedvünk elszálljon!*

*Helyezkedj el keresztezett lábú ülésben, egyenesítsd a gerinced, gördíts egyet hátra a válladdal, tedd a kezedet a térdedre, hunyd le a szemed és csak lélegezz. Az orrodon keresztül szív be a levegőt és ott is fújd ki. Háromszor megzengetjük közösen a jógás varázséneket, ami úgy hangzik, hogy OM. Végül pedig elmondjuk majd a mai mesénk lényegét, amit itt Jógaországban úgy hívunk, hogy szankalpa és így hangzik:*

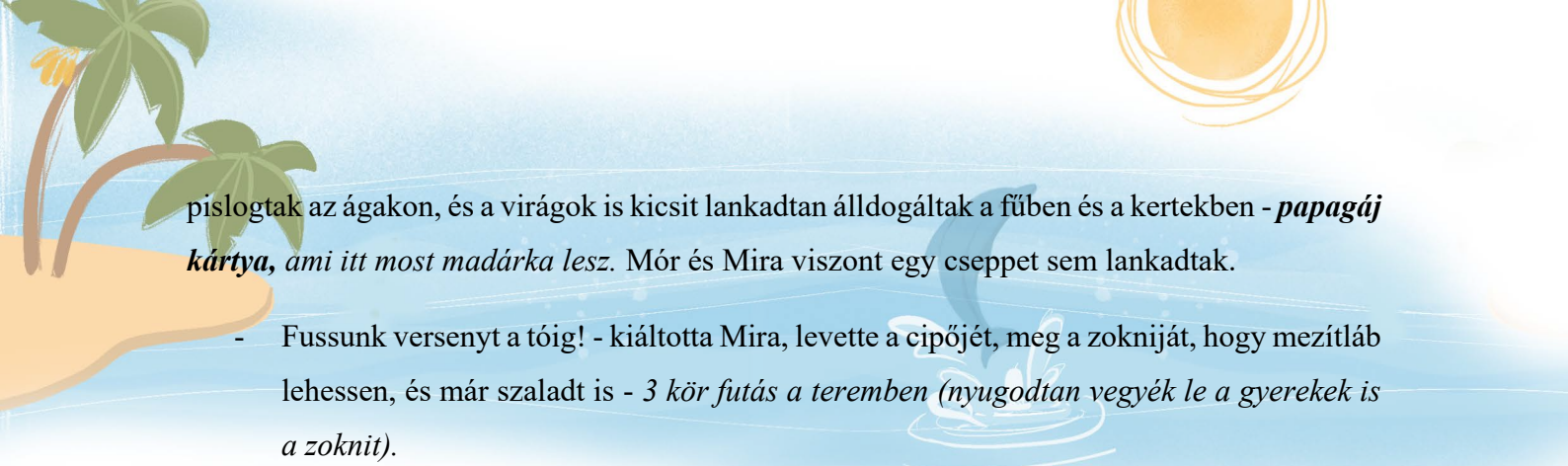
*„Megmutatom a körforgásOooMmm!”*

### **Már a történet része a bemelegítés**

*Maradjon még csukva a szemed és jól dörzsöld össze a tenyeredet. A meleg tenyeredet helyezd a szemedre és pislogj bele párat, majd lassan nyisd az ujjaidat és engedd, hogy a szemed megszokja a beszűrődő fényt. Vedd csak le a kezed, kezdődhet a nagy kaland!*

Jógaországba beköszöntött a nyár. A gyerekek nagyon várták már hogy végre szabadon játszhasanak egész álló nap. Az első reggelen el is döntötték, hogy kimennek a tóhoz henyélni, hogy kipihenjék az egész éves fáradalmaikat. A levegő fűledt volt, a madarak is inkább csak





pislogtak az ágakon, és a virágok is kicsit lankadtan álldogáltak a fűben és a kertekben - **papagáj kártya**, ami itt most madárka lesz. Mór és Mira viszont egy cseppet sem lankadtak.

- Fussunk versenyt a tóig! - kiáltotta Mira, levette a cipőjét, meg a zokniját, hogy meztláb lehessen, és már szaladt is - *3 kör futás a teremben (nyugodtan vegyék le a gyerekek is a zoknit).*

A tó partján letáboroztak. Mira kavicsokat keresett, amiket kifesthet délután - *álljatok terpeszállásba, és végezzetek törzsöntést 3x előre, majd ismételjétek meg 3x hátra is.* Mór pedig egy hosszú faággal halakat próbált „fogni” úgy, mintha menő szigony lenne- *maradjatok terpeszállásban, és körözzetek a kezeitekkel előre 3x, majd hátrafelé is 3x.*

- Ez a világ legjobb napjaaaaaaaa! - ujjongott Mira örömeiben - **izgatott kártya**, ami itt most a boldog ugrándoást jelképezi.

### **Jógás mese:**

- Komolyan, van ennél jobb? A nap hét ágra süt, a tó kellemesen hűvös, nem kell sietni haza, és tanulni sem kell! - vágta rá Mór - **napocska kártya**.

De ekkor aztán egy mély, morgó hang szólalt meg az égről.

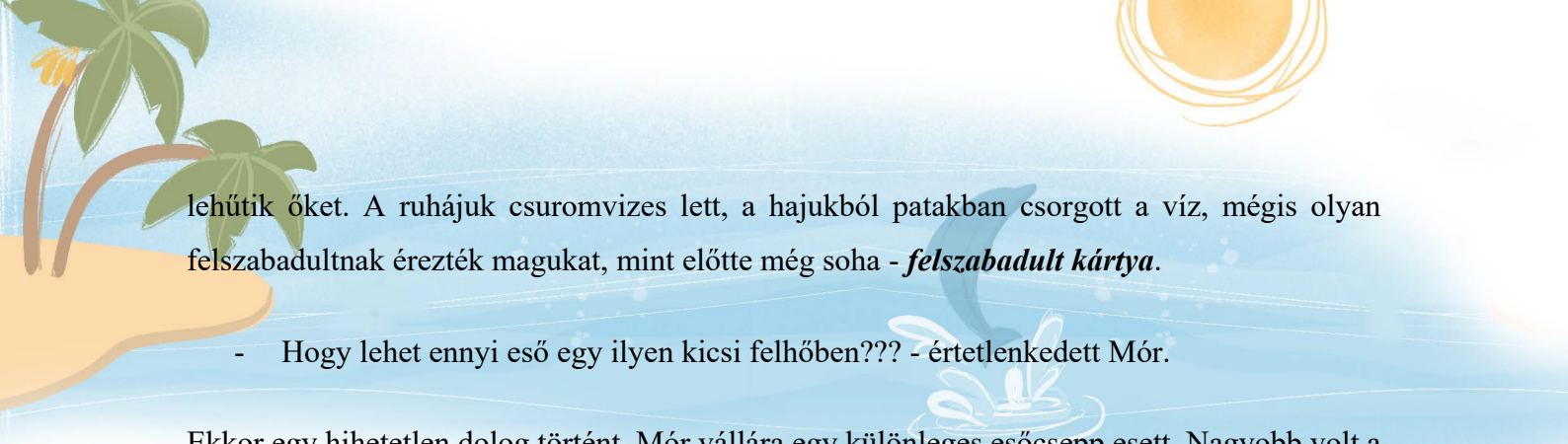
- Ez most dörgés volt? - kérdezte Mira, és felnézett.
- Szerintem csak egy repülő... vagy egy nagyon éhes medve - viccelődött Mór, de közben azért ő is feszülten kémlelte az eget - **repülő kártya**.

A gyerekek nem tulajdonítottak túl nagy jelentőséget a furcsa hangoknak, folytatták a henyélést, hiszen ezt a napot várták a legjobban az egész tanévben. Még azt is megbeszélték, hogy ha megették a tízórait, amit pakoltak nekik a szüleik, utána csobbannak egyet a tóban – **tó kártya**.

A következő pillanatban hűvös szél kerekedett, a fák hajladozni kezdtek, fekete felhők gyülekeztek az égen és megérkezett az első esőcsepp is pontosan Mór orrára - **forgószél kártya**. Aztán jött a második, vele együtt pedig a harmadik is, ami Mira homlokán landolt. Onnantól kezdve pedig elkezdődött az igazi nyári zápor.

A gyerekek először szaladni kezdtek, de rájöttek, hogy bármennyire is futnak gyorsan, mindenképpen el fognak ázni, ezért végül csak álltak és élvezték, ahogy a hideg esőcseppek





lehűtik őket. A ruhájuk csuromvizes lett, a hajukból patakban csorgott a víz, mégis olyan felszabadultnak érezték magukat, mint előtte még soha - **felszabadult kártya**.

- Hogy lehet ennyi eső egy ilyen kicsi felhőben??? - értetlenkedett Mór.

Ekkor egy hihetetlen dolog történt. Mór vállára egy különleges esőcsepp esett. Nagyobb volt a társainál, és nem folyt le a vállán, hanem szinte mintha rácsücsült volna, ott volt egyhelyben - **kavics kártya, ami most az esőcsepp lesz**.

Mira kíváncsian kémlelte ezt a furcsa esőlényt, s nem sokkal később már azon kapta magát, hogy a kezei közelítenek felé. Meg akarta fogni, de ekkor az esőcsepp átugrott Mór másik vállára.

- Hát ez meg mi a csuda? - kérdezte Mira kíváncsian.

Mór egyáltalán nem örült neki, hogy rajta van valami furcsa lény, szinte már félni is kezdett - **félős kártya**.

- Ki vagy te? - kérdezte Mira tőle kissé félénken.

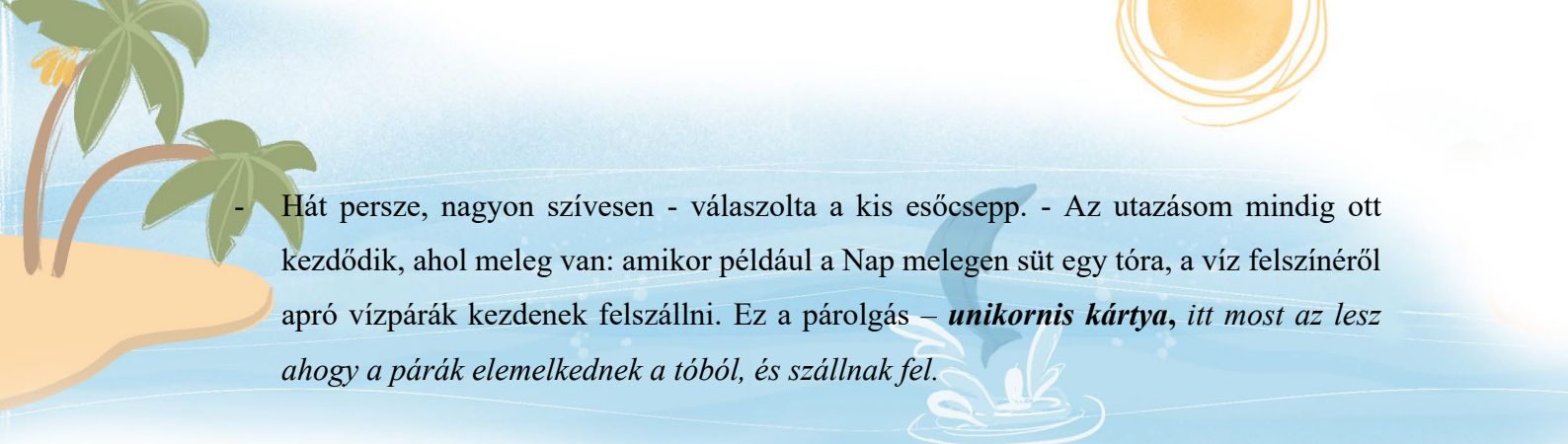
Legnagyobb meglepetésükre azonban az esőcsepp válaszolt.

- Cseppecskének hívnak. Egy különleges esőcsepp vagyok, az egész világot bejárom, és jelentést adok a Föld Anyának a Föld vízkészletéről.

Mór és Mira tátott szájjal néztek rá.

- Te... te beszélsz? - kérdezték a gyerekek.
- Igen, én egy varázslatos esőcsepp vagyok. Az életem folyamatos körforgás: egyik nap tengerben vagyok, másik nap felhőben, aztán lehullok, tó leszek, majd patakba bújok, és már megyek is tovább! - **kerge pók kártya, ami itt most a körforgás lesz**.
- Ez varázslat!!! - mondta Mór, és óvatosan odanyújtotta az ujját, hogy ráugorjon a kezére Cseppecske.
- Mesélsz egy kicsit erről a körforgásról? Mindig is érdekelt, hogy hogyan keletkeznek a felhők, és mi kell ahhoz, hogy esőt szórjanak magukból a földre - kérlelte Cseppecskét Mira.



- 
- Hát persze, nagyon szívesen - válaszolta a kis esőcsepp. - Az utazásom mindig ott kezdődik, ahol meleg van: amikor például a Nap melegen süt egy tóra, a víz felszínéről apró vízpárák kezdenek felszállni. Ez a párolgás – **unikornis kártya**, itt most az lesz ahogy a párák emelkednek a tóból, és szállnak fel.

A gyerekek tátott szájjal figyelték, ahogy Cseppecske mesél nekik a víz körforgásáról.

- Aztán emelkedünk, emelkedünk és összeölelkezünk más párákkal, hogy hatalmas fehér felhőt alkossunk együtt.
- Aztaaa, és hogyan lesz a felhőből ismét eső? - kérdezte Mór
- Amikor egy felhő már tele van vízpárával és a levegő hirtelen egy kicsit lehűl, például egy hűvös szellő vagy a magaslati hideg miatt, akkor a bennük lévő vízpára kondenzálódik, vagyis újra apró vízcseppekké válik - magyarázta Cseppecske, miközben egy picit billegni kezdett Mira vállán.
- Ezek a vízcseppek ilyenkor összetapadnak, összeolvadnak egymással, és amikor már túl nagyok és nehezek leszünk ahhoz, hogy a felhőben lebegjünk, leesünk a földre. Ekkor születik az eső! – **vidám kártya**, ami itt most a felhő lesz.

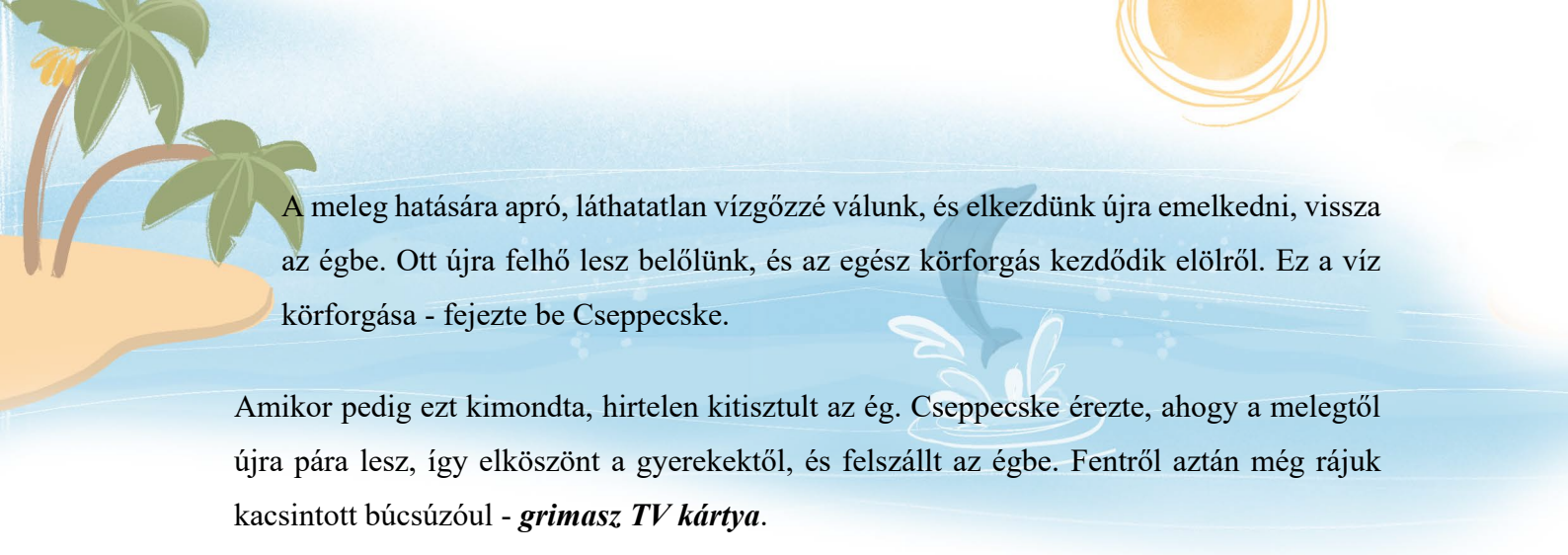
Cseppecske azt is elmesélte a gyerekeknek, hogyha a levegő odafent igazán hideg, akkor a cseppek nem vízzé, hanem jégszemekké fagynak, s abból lesz a jégeső. Vagy ha sok apró jégkristály lebeg a levegőben, akkor ezek összetapadva hópehelyként hullanak le - **szomorú kártya**, ami itt most a hó lehullását jelképezi.

- Így lesz belőlünk sok sok apró cuki hópehely - tette hozzá büszkén - **büszke kártya**. Van, hogy egy levél szomját oltjuk, máskor egy kismadár csőrébe pottyanunk, vagy a kedvencem: ráhullunk a gyerekek vállára. Ti mindig annyira meglepődtök! – kuncogott Csepp.

Mira és Mór imádták, ahogy Cseppecske mesél nekik.

- És akkor onnantól mindig ott maradtok a földön? - kérdezte Mór.
- Ó, dehogya! A vízkörforgásnak ez csak a földi szakasza. Mi, esőcseppek, amikor leérünk, többféle úton folytathatjuk az utazásunkat.
- Van, hogy beszivárgunk a talajba, ahol a gyökerek felszívják minket, és a növényeket, például a fákat tápláljuk - **fa kártya**. Máskor lefolyunk a domboldalon, és végül egy patakba, folyóba vagy tóba jutunk. Aztán amikor újra süt a Nap, elkezdünk elpárologni.





A meleg hatására apró, láthatatlan vízgőzzé válunk, és elkezdünk újra emelkedni, vissza az égbe. Ott újra felhő lesz belőlünk, és az egész körforgás kezdődik előlről. Ez a víz körforgása - fejezte be Cseppecske.

Amikor pedig ezt kimondta, hirtelen kitisztult az ég. Cseppecske érezte, ahogy a melegtől újra pára lesz, így elkészönt a gyerekektől, és felszállt az égbe. Fentről aztán még rájuk kacsintott búcsúzóul - **grimasz TV kártya**.

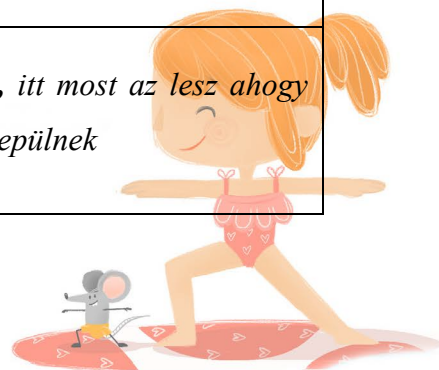
Mira és Mór sokáig hallgattak még az eső elállta után is. Nézték a pocsolókat, és azt is, ahogy a napfény megcsillan a leveleken.

Megfogadták, hogy innentől kezdve jobban figyelnek a vízre. Nem hagyják folyni feleslegesen a csapot fogmosás közben, nem dobálnak szemetet a patakba, és eső után nem mondják többé: „Pfuj, vizes lettem!”, hanem inkább azt, hogy: „Szia Cseppecske, köszönöm, hogy ilyen sokat utazol, azért, hogy a víz tudja táplálni a földet!”

## *A víz körforgása flow gyakorlatsor*

*\*Megjegyzés az oktatóknak: Relaxáció előtt végezzétek el ezt a flow gyakorlatot a gyerekekkel, hogy tudatosítsátok bennük a víz körforgását.*

A reggeli nap sugara megcsillan a tavon.	- <b>napocska kártya</b>
Ahogy melegíti a vizet, látod, ahogy szinte gőzölög.	- <b>csiga kártya</b> , itt most az lesz, ahogy a gőz kialakul
A nap melege hívogatja a párácskákat, hogy repüljenek hozzá felfelé.	- <b>unikornis kártya</b> , itt most az lesz, ahogy felfelé száll a pára
Egyre feljebb, és feljebb repülnek.	- <b>kutya kártya</b> , itt most az lesz ahogy még feljebb repülnek



Repülés közben összeölelkeznek, s aprócska felhő lesz belőlük.	- <b>repülő kártya</b> , itt most az lesz, ahogy kialakul a felhő az égen.
De aztán jön a hideg szél, és csak fújja, és fújja a felhőt.	- <b>forgószél kártya</b>
A szép fehér felhő sötétedni, nehezedni kezd. Míg nem egyszer csak elered belőle az eső.	- <b>szomorú kártya</b> , itt most az esőt jelképezi
Így aztán párácskából hirtelen cseppecske lesz, és visszaesik a tóba a barátaival együtt.  Ez a víz körforgása.	- <b>tó kártya</b>

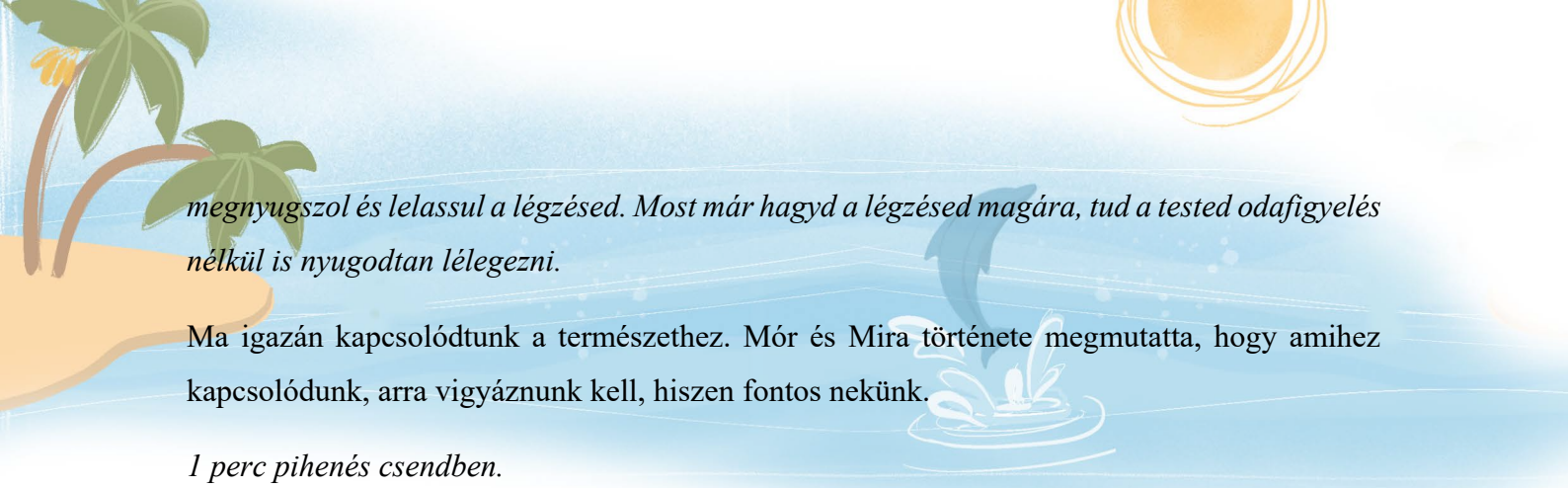
### Relaxáció:

*Most helyezkedj el a szőnyegeden kényelmesen fekvé. Feküdj a hátadra, de ha úgy kényelmes fordulhatsz az oldaladra is. A lábad legyenek kis terpeszben és engedd, hogy a lábfejeid kifelé billenjenek. A két karod a tested mellett pihen, tenyereid nézzenek az ég felé. Még utoljára feszíts meg és mozgass át egy picit mindent a testeden:*

- *pipálg, majd spiccelj a lábfejeddal párszor;*
- *mozgasd meg egy kicsit a lábszáradat és a combodat, mintha ütögetnéd a földhöz;*
- *szorítsd a derekadat a földhöz vagy az ágyadhoz, majd lazítsd el;*
- *szorítsd ökölbe a kezed, majd lazítsd el az ujjaidat;*
- *grimaszolj az arcoddal – ráncold a homlokod, szorítsd össze a szád, húzd fel az orrod, majd lazíts el mindent;*
- *mozgasd meg egy kicsit az állkapcsodat is, hogy az is kellőképpen ellazuljon.*

*Most már te is kényelmesen fekszel és nyugodtan pihensz. Figyeld meg a légzésed, ehhez nyitva maradhat még a szemed. Nézd ahogy belégzésre megemelkedik a pocakod, kilégzésre besüpped. Ha szeretnéd, a tenyeredet is ráteheted a hasadra, hogy minél jobban érezd ezt a hullámzást. Próbálg egyre mélyebbeket lélegezni. Nagyon ügyes vagy! Figyeld meg, ahogyan lassan teljesen*





*megnyugszol és lelassul a légzésed. Most már hagyd a légzésed magára, tud a tested odafigyelés nélkül is nyugodtan lélegezni.*

Ma igazán kapcsolódtunk a természethez. Mór és Mira története megmutatta, hogy amihez kapcsolódunk, arra vigyáznunk kell, hiszen fontos nekünk.

*1 perc pihenés csendben.*

*Maradjon még csukva a szemed. Dörzsöld össze a két tenyeredet úgy, hogy kellemesen meleg legyen. Helyezd a meleg tenyeredet a szemeidre. Lassan nyisd ki a szemed, pislogj bele párat ebbe a puha melegségbe. Óvatosan nyisd szét az ujjaidat, engedd, hogy beszűrődjön közöttük a fény. Így, hogy már megszokta a szemed a világosságot, szép lassan engedd le a kezéd magad mellé. Támaszkodj meg a földön és told fel magad keresztezett lábú ülésbe. Nyisd ki a szemed. Megérkeztél.*

### **Befejezés**

**Összegzés:** *Hogyan érezted magad az órán? Volt olyan gyakorlat, testhelyzet, ami nagyon tetszett? Hogy tetszett Cseppecske története? Te hogyan tudsz vigyázni a vízre az otthonodban?*

Kákonyi Alexandra  
gyerekjóra oktató

