

# „Kérlek titeket... viseljétek el egymást szeretettel.”

(Ef4,1-7)

## Palesztináról:

<https://www.palestine.hu/palesztina/palesztina-tortenelme/>

<https://index.hu/kulfold/2023/10/10/hamasz-izrael-gazai-ovezet-palesztin-iszalm-radikalizmus-fegyver-tamadas/>

## Kik a palesztinok?

<https://www.nyest.hu/hirek/palesztinok>

## Beszélgetés:

**béke, békesség, megbékélés- békétlenség, gyűlölet, háború, hála, hálaadás- elégedetlenség, hálátlanság**

Bibliában az **Özönvíz** elmúltát jelzi a **Noé**hoz a bárkába visszatérő, csőrében olajágot hozó galamb. Ez a megbékélés jelképe **Isten** és ember között, valamint az élet újjászületésének jele a Földön.

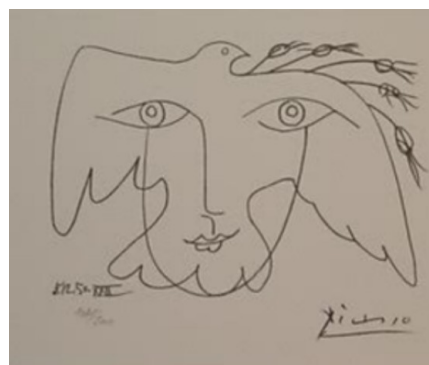
Az áldozás szimbóluma is, hiszen **Jézus** az utolsó éjszakáját az **Olajfák hegyén** töltötte imádkozással.

A **szeretet** szimbóluma is, mert Jézus olajfából készült **keresztén** adta át életét.

A béke egyik közismert jelképe a **Picasso** alkotta Békegalamb.

## 1. Békegalamb

- Picasso békegalambjainak nézegetése, beszélgetés
- képek párválasztáshoz
- memóriajátékhoz
- rajzos foglalkozáshoz: saját „béke-rajz” készítése (akár párban vagy csoportban)





### Békejelek:

<https://www.milliokebekeertmozgalom.hu/a-beke-szimbolumai/>

<https://www.thehistorypress.co.uk/articles/peace-symbols-through-history/>



Laár András: "A háborúság nem a harctól szűnik meg, hanem a Békétől."

<https://www.facebook.com/laarandras/photos/>

[a.10150101467428991/10153419391153991/?type=3&locale=hu\\_HU](https://www.facebook.com/laarandras/photos/a.10150101467428991/10153419391153991/?type=3&locale=hu_HU)

Lelki béke *belső feszültségek, elégedettség, hála!*



## 2. Köszönés, kézfogás, ajándékozás

Meglepő, de a közel-keleti emberek rugalmasan viszonyulnak a találkozó időpontjához, a késést nem tekintik a tiszteletlenség jelének.

Az arab kultúrában a férfiakkal való üdvözlések során fogjunk kezét velük a korsorrendnek megfelelően. Soha ne próbáljunk azonban kezét fogni egy arab nővel, hacsak nem ő nyújt kezét először.

Az arab kultúrában ajándékozás akkor történhet, ha a találkozóra otthon kerül sor, valamint fontos, hogy az ajándékot átadás előtt mindig be kell csomagolni. A csomagokat nem nyitják ki az ajándékozó előtt, és a felajánlott ajándékokat a tisztelet megtartása miatt nem lehet kettőnél többször elutasítani.

### Kézfogásos játékok

### **3. Páros rajz háttal**

Előkészület:

A játékvezető megrajzol vagy kinyomtat olyan képeket, amin egyszerű ábra (pl. egy figura) szerepel. Lehet rajtuk néhány olyan részlet is, ami nehezíti a képet.

Leírás:

1. A csoport tagjaiból párokat szervezünk, egymásnak háttal leültetjük őket.
2. Elmondjuk a játék menetét: A pár egyik tagja egy képet fog kapni, ezt kell elmagyaráznia úgy, hogy a társa a lehető legpontosabban meg tudja rajzolni.
3. Megbeszéljük a szabályokat:
  - a. A párok nem fordulhatnak meg rajzolás folyamata közben.
  - b. Kérdezni, visszakérdezni természetesen lehet, bármilyen szóbeli instrukció adható és kérhető.
4. A magyarázók megkapják a képeket, a rajzolók pedig egy-egy papírt és ceruzát. Elindítjuk a játékot. Ha szükséges, adhatunk időkorlátot.
5. Kitevesszük a rajzokat és az eredeti képeket, megnézzük őket, értékelünk.

Ha van rá idő, érdemes fordított szereposztással is megcsinálni a feladatot.

Összefoglalás: A gyakorlat egyik célja a tanulók verbális kifejezőképességének fejlesztése, illetve annak megmutatása, hogy a kommunikációnk során milyen értelmezések, félreértések lehetnek. Kisebkeknek nehéz ez a feladat, ezért érdemes egyszerű ábrával indítani, ahol a figurák megrajzolása nem, inkább az irányok, az egymáshoz való viszonyok, méretek okozzák a csavart.

Az értékelésnél egyúttal hasznos lehet néhány feldolgozó kérdést is feltenni, pl. Ki mennyire elégedett a munkájával? Mik azok, amiket pontosan meg tudtak rajzolni? Miért? Milyen félreértések voltak? Miért? Hogy lehet ezeken javítani legközelebb? Hogyan érezték magukat?

### **4. Konfliktuskezelő gyakorlatok, beszélgetések indító játéka:**

1. Kinyomtatott képek elhelyezése a terem különböző sarkaiban (pl.fényképek különböző emberekről, akár Picasso békegalambjai is
2. Odasétálnak, megnézik
3. Ki kivel lehet konfliktusban? Miért nem szerethetik, kedvelhetik egymást?

<https://osztalyfonok.hu/717/>

## **5. Kard, pajzs:**

Álljunk körbe, egymástól úgy egy karnyújtásnyi távolságra. Mindenki nyissa ki a jobb tenyerét és tartsa fölfelé.

A bal kezének a mutatóujjának a hegyét pedig fentről lefelé irányítva tegye a mellette álló gyerek jobb tenyerének a közepébe. A tenyér a pajzs, a mutatóujj a kard, innen a játék neve.

Valaki (játékvezető) beáll középre és elkezd egy történetet mesélni, ám, ha kimondja például "játék" kulcsszót (vagy tetszőleges más előre megadott szót), akkor mindenkinek a jobb kezével el kell kapnia a mellette álló gyerek bal mutatóujját, és ezzel egyidőben el kell rántania felfelé a ball mutatóujját úgy, hogy a társa ne tudja azt elkapni. A játékhoz annyi hely szükséges, hogy a játékosok egy laza kört tudjanak formálni.

Érdeemes a játékot megbeszélni: mi nehéz, mi jó, mi izgalmas, egymásra figyelés, bántás...

## **6. Hopp be, hopp ki!**

Álljunk körbe és fogjuk meg egymás kezét. Ha a játékvezető azt mondja "hopp be", akkor mindenki páros lábbal beljebb ugrik a körbe és mondja is, hogy "hopp be".

Ugyanígy, ha azt mondja, hogy "hopp ki", akkor mindenki hátrafelé ugrik és mondja ugrás közben, hogy "hopp ki".

És hasonlóan a "hopp bal" és "hopp jobb" vezényszavakra balra illetve jobbra ugrik és mondja a vezényszavakat.

Közben természetesen fogják egymás kezét. Idáig könnyű, ám most jön a csavar. Innentől kezdve, ugyanazt kell mondani, amit a játékvezető mond, ám éppen az ellenkezőjét kell csinálni. Azaz, például ha azt mondja "hopp bal", akkor utána mondják a többiek, hogy "hopp bal", de jobbra ugranak. Ha elég gyorsan jönnek egymás után a vezényszavak, akkor koncentrálni kell, könnyű elrontani. Ha már így is nagyon megy, akkor be lehet vetni egy újabb mozgáspárt: "hopp le" leguggolunk, "hopp fel" felugrunk. Természetesen ilyenkor is a fordítottját kell csinálni annak, amit mondunk. Innentől kezdve tovább is lehet bonyolítani a játékot saját ötletek alapján. A játékhoz annyi hely szükséges, hogy a játékosok egy laza kört tudjanak formálni.

## **7. Papírgurigás játék:**

- egymásra figyelés, mozgás összehangolása, önuralom (csak tenyérrel tartani nehéz, mert ösztönösen zárulnak be az ujjaink fogásra)

1. papírguriga készítése pl. kartonból, naptárlapból

2. két gyermek a tenyerével tartja, megpóbál helyet változtatni, vagy zenére mozogni

3. lehet növelni a gyermekek számát, a guriga nem esehet le, ha leesik, megáll mindenki, fel kell venni
4. be lehet záni a kört és úgy mozogni
5. lehet párossával más testrésszel is tartani a gurigát

## **8. Mosolyátadás**

Körben állunk most is.

Mindenki semleges vagy akár morcos arcot is vághat, kivéve a kezdő játékos, aki szemkontaktust keres valakivel. Ha ez sikerrel jár akkor rámosolyog.

Ha a mosolyt a társa viszonozza, akkor a kezdő játékos innentől mosolyogva ugrálni kezd a helyén. Innentől a második, már mosolygó játékos keres magának társat, és ő is ugrálni kezd, ha sikerül a mosolyt továbbadnia.

A játék addig folytatódik, míg el nem éri az utolsó játékost a mosoly és az ugrálás. A játékhoz annyi hely szükséges, hogy a játékosok egy laza kört tudjanak formálni.

## **9. Ne nézz a szemébe!**

A játékosok szoros körbe állnak.

Mindenki lehajtja a fejét és a többiek cipőjét nézi. Kiválaszt egy pár cipőt magának. amikor a játékvezető azt mondja, hogy "most" vagy tapsol stb., akkor mindenki annak a játékosnak a szemébe néz, akinek a cipőit kiválasztotta. Ha véletlenül két játékos így egymás szemébe néz, akkor ők kiestek a játékból. Természetesen egyszerre több ilyen pár is lehet. Ezután kisebb kört formálunk és a játék ugyanúgy folytatódik, ahogy az előző körben: mindenki lenéz, választ egy pár cipőt, jelre a cipő tulajdonosának a szemébe néz. A játék addig folytatódik, míg csak egy vagy két játékos marad a porondon.

A játék egyik változatában, azok, akik szembenéznek egymással elkezdenek hangosan kiáltani. Aki tovább bírja szusszal, az nyeri a párbajt. Ilyenkor csak a vesztes esik ki a játékból. A játékhoz annyi hely szükséges, hogy a játékosok egy szoros kört tudjanak formálni.

## **10. Hónaljkutya**

A játékosok egy körben állnak egymás mellett úgy hogy a válluk csaknem összeér.

Egy plüssállatot vagy akár egy összecsomózott pólót kinevezünk hónaljkutyanak.

Ezt az első játékos a hóna alá fogja, és úgy kell átadja a következő játékosnak, hogy az csak a hónaljával veheti át. Ha közben leesik, akkor csak a hónaljjal szabad fölvenni. Kézze, lábbal, fejze nem szabad segíteni! Úgy kezdjük a játékot, hogy ha például a kezdő játékos bal hónaljában van a kutya, akkor a tőle jobb oldalra levőnek adja át. Innentől a második játékosnak kell továbbadni jobbra, és így tovább, míg körbe nem ér a kutya. (A továbbadáshoz persze 180 fokkal meg kell forduljon mindenki.)

Ha jól megy akkor elindíthatunk a "cicát" (másik plüss vagy összetekert ruhadarab), és kicsit később utána küldünk ugyanabba az irányba egy "kutyát", aki meg akarja fogni. Lehet úgy is játszani, hogy két egymás mellett álló játékos indít el balra és jobbra egy-egy hónaljikutya. Kérdés ilyenkor, hogy melyik kutya ér gyorsabban körbe?

A játékhoz annyi hely szükséges, hogy a játékosok egy kört tudjanak formálni.

### **11. Átbújás hullahopp karikán** (csapatépítő, egymás segítése)

<https://www.youtube.com/watch?v=p5QFeoFePJK>

A gyerekek körben állva, megfogják egymás kezét. Az egész körnek át kell bójnia a karikán úgy, hogy a kezüket nem engedhetik el.

A gyerekek egymás vállát fogva kell átbújjanak a karikán.

### **12. Párválasztós, kacsintós**

Előkészület:

Páratlan számú gyereksereg játszhatja a játékot. A gyerekek álljanak párba, majd a párok egymás mögé, kettős körben álljanak fel. Az egyedül maradt játékos a kör közepére áll.

Feladat:

A kör közepén álló játékosnak párt kell szereznie, kacsintással. Az a belső körben álló játékos, aki észreveszi, hogy rákacsint a kacsintó, oda kell szaladnia hozzá. A külső körben álló párjának, viszont az a feladata, hogy vállát megfogva ezt megakadályozza.

Akit időben elkap a párja,- az érintés is elég - az visszalép a helyére. Ha viszont valaki megszökött, a hoppon maradt játékos belép a kör közepére, s a továbbiakban ő próbál kacsintással párt szerezni.

A megszökött játékosnak az előző kacsintó mögé kell állnia, a kettős körbe.

### 13. Vakvezetési játékok (párban)

- bizalomérzet kialakítása, együttműködés porokban, a c-d-e változatokban hallásérzékelés fejlesztése)

Életkor: 9-10 év felettekkel.

Nehézségi fokozat: könnyebbek, kevésbé veszélyesek, mint a „dülöngélési bizalomjátékok bármelyike. Hibázni azonban itt sem szabad! A gyakorlatok végrehajtása során még az apró hibák is épp ellentétes hatást váltanak ki, mint amit elérni szeretnénk. Lehetőleg ne legyenek a teremben »veszélyes pontok« (kályha, olyan bútor, ami felborulhat, fogas, ami eldőlhethet stb.)

Leírás: A páros vakjátékok (közös jellemzőjük, hogy a pár egyik tagja csukott szemmel játszik), miközben megingatnak térérzékelő biztonságunkban, felhívják a figyelmet a többi érzékszervre, hallásra, tapintásra, szaglásra, s még valamire, ami jelen esetben a legfontosabb: növelik/növelhetik a bizalom érzését a partner, a látó iránt.

Változatok:

a) A pár egyik tagja behunyt szemmel jár, míg a másik játékos mögötte haladva, vállára helyezett kezével irányítja a közös mozgást. Miután érezhető a partner mozgásán a lazulás, oldódás, páron belüli szerepcserével folytatódik a játék. A játék variációi bizonyos fokú nehezítést is jelentenek az érintési felület csökkentésével: pl. két kézzel a vállon irányít a látó, egy kézzel a vállon, egy ujjal, a vak előtt járva irányít, vezet a látó.

b) A párok tagjai a terem szemközti falai előtt helyezkednek el. Az egyik sorban állók behunyt szemmel, egyenletes tempóban indulnak a másik oldal felé.

A többiek feladata: meg kell fogniuk társukat a fal előtt.

A játék után elemezzük a történeteket. (A bizalom és a biztonság hiánya jól látható a behunyt szemmel járók mozgásán: a fal közelébe érve lelassul mozgásuk.) Szerepcserével folytatódik a játék.

c) A párok tagjai a terem szemközti falainál állnak, az előző változathoz hasonlóan. Egyetlen páros játszik, majd újabb következnek: a látók nem fogják meg társukat, csak szólnak, kiáltanak, mielőtt az a falhoz érne.

d) Miután a párok egyeztették saját hangjelüket, egymástól két-három méter távolságra helyezkednek el. Hogy a csukott szemű játékos merre megy, azt tarsának hangja (a beszéd tilos!) szabja meg számára, ugyanis követnie kell a „hangforrást”.

e) A pár egyik tagja csukott szemmel megy társa felé. Ebben a változatban csak a megállásra és az indulásra adhat hangjelzést a partner. Kellő gyakorlat megszerzése után akár veszélyesnek tűnő helyzetek is felvállalhatók, például a fal (vagy más akadályok, székek, egyéb bútorok) előtt állítja meg a „vakot” társának hangja.

f) „Irányítótorny” játék:

A párok egyik tagja csukott szemmel megy (ő a repülőgép), míg a másik (az irányítótorny) szavakkal, szöveges utasításokkal vezeti, irányítja végig az akadályokkal teli „kifutópályán”. (Az akadályok érintése is hibának számít.)



Másként elhelyezett akadályokkal jöhet az újabb pár. Játshatunk egyidejűleg több párossal is: ebben az esetben a játékosoknak az utasítások pontos végrehajtásán kívül a nekik szóló információk kiválasztására is figyelniük kell.

g) „Autóvezetés” bizalomgyakorlat.

A párok tagjai egymás mögött helyezkednek el. Az elöl álló csukott szemmel megy a hátsó érintéses jelzése alapján. A jelek lehetnek egyezményesek (egyébként szabadon variálhatók)

#### **14. Ki vagy?** (kicsiknek is)

A gyerekek körben állnak. Valakinek bekötjük a szemét.

Ezután a többi gyerek akörben helyet cserél, a játékos pedig tapintás útján próbálja felismerni a társait. Meg is kellmondania, hogy miről ismerte fel.

Nagyszerű játék ez érzékszervi finomításhoz is!

#### **15. Nem vagyunk egyformák** (kicsiknek is)

A gyerekek körben ülnek.

Sorba haladva mindenki odamegy egytársához és azt mondja: Nem vagyunk egyformák, mert.....(pl: te szőke vagy én meg barna)

Egyformák vagyunk, mert...(pl: mindketten fiúk vagyunk). Párban is játszhatjuk ezt a játékot,majd párcserével

#### **16. Ölelj meg, mert üldöznek!** (kicsiknek is)

A gyermekek a teret kitöltve szaladgálnak.

Ha a játékvezető látja, hogy valaki veszélyben érzi magát, akkor elkiáltja magát: Ölelj meg, mert üldöznek! Aki összeölelkezik, azt a fogó nem kaphatja el.

#### **Palesztin népzene, népművészet:**

<https://www.youtube.com/watch?v=DdGOg-ze4OQ>

Hagyományos zene:

<https://www.youtube.com/watch?v=tUL1lr5cH4>

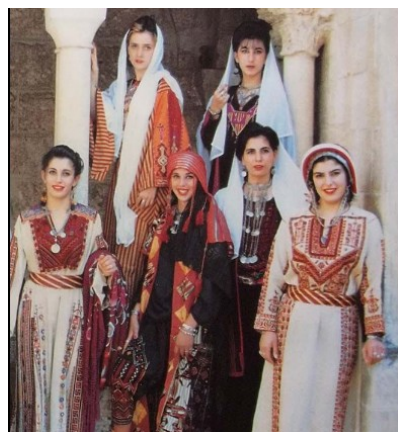
Tradicionális hangszer:

<https://www.diana-oriental-dance.com/hastanc/keleti-hangszerek/193-mijwiz>

A **mijwiz** (Arabic: مجوز) tradicionális hangszer Palesztinában, Libanonban, Jordániában, Szíriában és Irakban. A neve arab jelentése „duppla”, vagy „házas”, mivel két egyforma, rövid bambusz csőből áll. Mindkettőn 5-6 lyuk található. Speciális légzéstechnikát igényel a használata, ami folyamatos hangzást eredményez, légzési szünetek nélkül.

<https://www.youtube.com/watch?v=jkXNZr0drSw>

## Palesztin viselet, szövés, hímzés:



## Barátságkarkötő készítése

<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=AsYoPOm432o>

## Szövés papírral:

<https://www.facebook.com/kovacsszilvigyogypedagogus/videos/sz%C3%B6v%C3%A9s-pap%C3%ADrral-ez-az-egyszer%C5%B1-j%C3%A1t%C3%A9k-%C3%A9szrev%C3%A9tlen%C3%BCI-fejleszt%E1-afinommotorik%C3%A1t-%C3%A9s/297220251316116/>

[https://www.youtube.com/watch?v=-wJbzJV\\_Q5c](https://www.youtube.com/watch?v=-wJbzJV_Q5c)

<https://www.facebook.com/watch/?v=289706195562468>

## Kendős játékok

- sok színes kendő között egy arab kendő



### a. Kendős fogó

Minden játékos kap egy kendőt, vagy sálát, amelyet a nadrágja hátuljába tűr be. Amikor elkezdődik a játék, a gyerekeknek egymás kendőjét-sálját kell megszerezni. Az lesz a győztes, aki a legtöbbet gyűjti belőle. Hosszú sál esetén vigyázni kell, hogy ne akadályozza a futást – inkább hajtsuk félbe!

### b. Kifeszített kötélre felcsíptetni, majd leszedni a kendőket

### c. Minél több kendőt egyesével hordva felcsíptetni időre

d. Járjatok körbe és járás közben próbáljátok meg feldobni és elkapni a kendőt. Ha ez már sikerül, nagyobbaknál nehezítsétek úgy, hogy megadott kézzel (jobb, vagy bal) kell elkapni.

e. Dobjátok fel a kendőt szétterítve és próbáljátok alá állni amikor leesik, úgy, hogy a fejetekre essen és betakarja azt.

f. Menet közben körözzetek a kendővel a jobb-, majd bal oldalatok mellett. Lehet előre felé, és hátrafelé is leírni a kört.

g. A gombócba gyűrt kendőt adogassátok menet közben a testetek előtt és mögött folyamatosan.

F. Földön ülve mezítláb a lábujjaitokkal markoljátok meg a kendőt, emeljétek fel és lengessétek. Próbáljátok meg a másik lábatokkal is!

g. Játsszátok azt, hogy háromig számolsz, és háromra a megadott testrészt kell letakarni a kendővel.

Fejen hordozni valamit (kisvedret, poharat, kendővel szaladni)

Magyar viselet pártájának összehasonlítása a palesztin nők pártájával



## Palesztin címer, zászló, dinnye

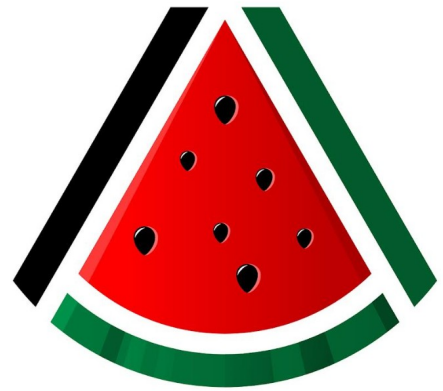
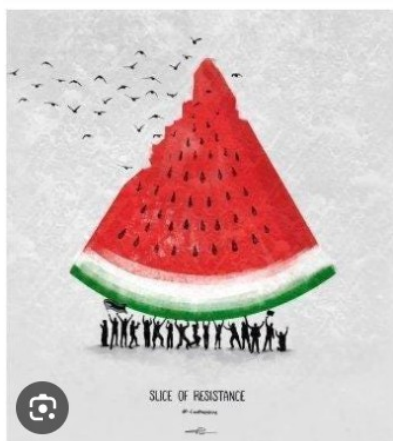
<https://freepalestine.hu/hogyan-valt-a-gorogdinnye-a-palesztin-szolidaritas-szimbolumava/amp/>

<https://index.hu/kulfold/2023/11/17/palesztin-gorogdinnye-szimbolum-izrael-terror-hamasz-haboru-fegyveres-konfliktus/>

Találj ki a saját zászlód színeiből egy szimbólumot!

Különbség, hasonlóság a mi zászlónkkal!





## Palesztin étkezés, ételek

A Gázai övezet zárata miatt sok importáruhoz – köztük olyan alapanyagokhoz, mint a tahinihez (szezámkrem), olívaolajhoz, marhához és bányahúshoz, fűszerekhez – csak drágán lehet hozzájutni. A tenger gyümölcsei is drágák, mert Izrael csak korlátozott part menti szakaszokon engedélyezi a halászatot.

### Áramszünet

Palesztinában gyakran előfordul, hogy a házigazda szárított gyümölcsökkel, különféle diófélékkel és magvakkal, valamint dátumokkal szolgálja vendégeit. Sült és sózott görögdinnyét, tököt és napraforgómagot, valamint pisztáciát és kesudiót is felszolgálnak. A *bizir al-bateekh* nevű görögdinnye magokat gyakran eszik beszélgetés, kártyázás, vízipipa dohányzás közben, étkezés előtt vagy között.

<https://www.gastroguide.hu/2017/08/a-valodi-palesztin-konyha-a-szivekben-el-receptek/>

rizs, gránátalma, olajbogyó  
datolya, mandula, pisztácia  
szárított gyümölcsök  
szerecsendió, fahéj, szegfűszeg  
chili, fokhagyma  
olivaolaj, padlizsán

piláf, humusz

## Arab világ kultúrája

<https://www.axa-assistance.hu/tippek-es-tanacsok/az-arab-vilag-kulturaja/>