



## ÁLTALÁNOS ISKOLA

### 1. ÓRA

Készítette az EFOP 1.8.0-VEKOP-17-2017-00001

„Egészségügyi ellátórendszer szakmai módszertani fejlesztése” című projekt

Népegészségügyi alprojekt A/III. munkacsoportja.

A projekt a Széchenyi 2020 program keretében valósul meg.



Egészségügyi Ellátórendszer  
Szakmai Módszertani Fejlesztése  
EFOP-1.8.0-VEKOP-17-2017-00001

Eredménytermék készítésének dátuma:  
2020.01.20.

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

Európai Unió  
Európai Szociális  
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE



## FOGLALKOZÁSTERV 45 perces tanóra

**Célcsoport/osztály:** 5. évfolyam (1. óra)

**Modul megnevezése:** Káros szenvedélyek

**Témakör megnevezése:** Lájkold önmagad!

**Órakeret/Időtartam:** 45 perces tanóra

---

### 1. Feldolgozandó ismeretek:

- Reális énkép kialakítása a tanulóban.
- Pozitív visszacsatolás önmagunk és mások felé.
- Szerepeink a társadalomban.
- Önismeret fejlesztés, döntéshozási képesség készségi szintre emelése.
- Sztereotip gondolkodás visszaszorítása.
- Adatvédelemmel kapcsolatos ismeretek átadása.

**2. Kulcsfogalmak:** önismeret, önkifejezés, sztereotípiák, adatvédelem, pozitív visszacsatolás

**3. Kapcsolódás a tantárgyak között:** osztályfőnöki óra, egészségtan, informatika

**4. Kapcsolódás a többi modul között:** Társas kapcsolatok, Digitális világ. Modulok közös tartalmi elemei: egyensúly – ép test és ép lélek, önismeret

### 5. A foglalkozás fejlesztési eredményei:

- A tanulónak helyes, reális önértékeléssel kell rendelkeznie (az adott feladatokkal, játékokkal sikerülnie kell felfedeznie önmaga jó és rossz tulajdonságait).
- Cél a pozitív önkép kialakítása, torz önkép felismerése, hátrányos tulajdonságok felismerése, önértékelés erősítése.



- Képesnek kell lenni csapatban dolgozni. Tudnia kell játszani. Pozitívan visszacsatolni társai felé.
- A foglalkozás során fejlesztjük a gyermekek kommunikációs képességét, bővítjük szókincsüket.
- Fejlesztésre kerül problémamegoldó képességük, elemző, értékelő képességük.

## 6. Témakörhöz kapcsolódó, felhasználható források a pedagógusnak:

- A digitális tanulás lehetőségeiről pedagógusoknak: <https://www.digitaliscsalad.hu>
- Digitális Immunerősítő Program: <http://www.mydip.xyz/>
- Hétköznapi pszichológia: <https://pszichoforyou.hu>
- Magyarország Digitális Gyermekvédelmi Stratégiája: <https://digitalisjoletprogram.hu/hu/tartalom/dgys-magyarország-digitalis-gyermekevdelmi-strategiaja> <https://www.kormany.hu/hu/emberi-eroforrasok-miniszteriuma/csalad-es-ifjusagugyert-felelos-allamtikarsag/hirek/elindult-a-digitalis-immunerosito-program>
- Nemzetközi jó gyakorlatok a témakörben (több foglalkozásterv magyarul is elérhető és mindenki által ingyenesen felhasználható): <https://euipo.europa.eu/ohimportal/hu/web/observatory/educational-materials>
- N. Kollár K.- Szabó É. (szerk.): Pszichológia pedagógusoknak (2004.) [https://regi.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop425/2011\\_0001\\_520\\_pszichologia\\_pedagogusoknak/adatok.html](https://regi.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop425/2011_0001_520_pszichologia_pedagogusoknak/adatok.html)

## 7. Ajánlott irodalom/művészeti alkotás a témakörben pedagógusoknak és szülőknek egyaránt:

- Nem vagy egyedül! - Nemzetközi kampány a gyermekek online szexuális kizsákmányolása ellen: <https://www.youtube.com/watch?v=I0xWUHj2ntU>
- „Mit mond a képed?” című kisfilm (Nemzeti Bűnmegelőzési Tanács, 2016): <https://www.mediatar-szeged.hu/videotar/nbt-aktak.html>



Időkeret	Elsajátítandó tudásanyag Ismeretek/tartalmak/célok	Óra/Foglalkozás menete Feldolgozás: tanítói, tanári/tanulói tevékenységek	Alkalmazott módszerek/ szervezési módok, munkaformák	Alkalmazott szemléltető eszközök, felszerelések, oktatástechnikai eszközök
		<p><b>I. Az óra, foglalkozás előtti szervezés</b></p> <p>A terem csoportmunkához szükséges berendezni. Mindegyik asztalra helyezzünk egy színekártyát (piros, sárga, kék, zöld). A gyerekek terembe érkezéskor szabadon ülhetnek le.</p>		
5 perc	<p>A tanulónak helyes, reális önértékeléssel kell rendelkeznie (az adott feladatokkal, játékokkal sikerülnie kell felfedeznie önmaga jó és rossz tulajdonságait).</p> <p>Az önismeret az önmagunkról való tudást jelöli. Azt, hogy ismerjük képességeinket, adottságainkat, vágyainkat, céljainkat. Tudatában vagyunk</p>	<p><b>II. Az óra/foglalkozás bevezetése, ráhangolás</b></p> <p><b>2.1. „Azt szeretem magamban”</b></p> <p><i>Kedves gyerekek! Köszöntelek benneteket. Arra szeretnék titeket megkérni, hogy mindenki jöjjön a terem közepére és alkossunk egy nagy kört! A kezemből látható labdát el fogom indítani. Az lesz a feladatotok, hogy mielőtt tovább dobjátok a labdát a társatoknak, el kell mondani egy olyan mondatot magatokról, ami igaz rátok. A mondat mindig úgy kezdődjön, hogy „Azt szeretem magamban, hogy...”.</i></p>	<p>frontális osztálymunka</p> <p>tanár facilitátor</p> <p>szerepben vesz részt</p>	labda



	<p>személyiségünk pozitívumaival, illetve hiányosságaival egyaránt.</p> <p>Az énkép egyik leggyakrabban vizsgált része az önértékelés vagy önbecsülés. Az önértékelés egyfajta értékítélet, amit az egyén megfogalmaz magáról. Az önértékelés helyeslési vagy helytelenítési attitűdöt fejez ki, és azt jelzi, hogy az egyén mennyire értékesnek vagy értéktelennek tartja magát.</p> <p>„Annak ellenére, hogy a legtöbb énképre vonatkozó kutatás az önértékelés sajátosságait tárja fel, néhány vizsgálat eredményei szerint a spontán énképnek csak kb. 7 százaléka áll önértékelésből” (Pszichológia pedagógusoknak. N. Kollár Katalin, Szabó Éva 2004)</p>	<p><i>Mondjatok el magatokról olyan dolgot, amiket szerettek magatokban, legyen az akár egy képességetek, egy jó szokásotok, vagy egy olyan dolog, amiben úgy érzitek, jók vagytok. A játékot én kezdem és mutatok nektek egy példamondatot: „Azt szeretem magamban, hogy jól tudok focizni”. Annak a társatoknak már nem szabad dobni a labdát, akinél már volt a játékszer.</i></p> <p>A feladatnak akkor van vége, ha mindenki mondott magáról egy mondatot.</p> <p>Várhatóan sok gyereknek nehézséget fog okozni, mert hirtelen nem jut eszükbe semmi, szégyenlősek lehetnek, vagy szokatlan helyzetben találják magukat. Ezért itt el kell nekik magyarázni, hogy mi a különbség a pozitív visszacsatolás és a hengegés, beképzelttség között. Tehát nem minden öndicséret minősül dicsekvésnek.</p> <p><i>Ugye milyen érdekes, hogy az emberek nem sokszor mondanak ki hangosan pozitív dolgot magukról?</i></p> <p><i>Kinek milyen érzés volt?</i></p> <p><i>Nehéznek találtátok a feladatot? Miért?</i></p>	<p>Tanári kérdések megbeszélés</p>	
--	---	---	--	--



5 perc	<p>A szociális kép hatása: Az énkép mellett fontos reprezentáció a másik embernek (embereknek) tulajdonított énrre vonatkozó értékelés, amit szociális képnek nevezünk. A szociális kép fontos vonatkoztatási kerete lehet az énképnek: ez alapján megerősödhet az énképünk, illetve elhatározhatjuk, hogy változtatunk a viselkedésünkön, és ennek következtében az énképünkön is.</p> <p>A szociális kép egyrészt erősítheti, támogathatja az énképet, de ugyanakkor gyengítheti, bizonytalanná is teheti azt.</p>	<p><b>III. Az óra/foglalkozás témája: Önismeret</b></p> <p><i>Ha hátranéztek láthatjátok, hogy minden asztalon van egy színes lap. Most színek és számok szerinti csoportba foglak rendezni titeket. Mindenki jegyezze meg a saját számát, mert később szüksége lesz még rá. 1-2-3-4, ti lesztek a piros csapat. 1-2-3-4 ti lesztek a zöld csapat, 1-2-3-4...</i></p> <p>Sorban haladva számláljuk a gyerekeket. 1-2-3-4 szám kiosztása után az első csoport a piros, a második a zöld, a harmadik a sárga, a negyedik pedig a kék csapat lesz, és ezek alapján ülnek le az asztalokhoz. Az osztály létszámától függően alakíthatjuk ki a csoportok és az azt alkotó gyerekek számát.</p> <p><i>Mi szükséges ahhoz szerintetek, hogy az ember fel tudja sorolni a pozitív tulajdonságait?</i></p> <p><i>Szerintetek fontos az, hogy ismerjük önmagunkat?</i></p> <p><i>Mi jelent az, hogy önismeret?</i></p> <p><i>Lényeges lehet az életünkben, hogy megfelelő önértékeléssel rendelkezünk?</i></p>	heterogén csoportok kialakítása	tanári kérdések új ismeret bevezetése előismeretek aktiválása
--------	--	--	---------------------------------	---



10 perc	<p>Önértékelés erősítése, kommunikációs készség fejlesztése, pozitív önkép kialakítása. A diák átéli a pozitív visszacsatolás „erejének” fontosságát mások felé.</p> <p>A foglalkozás során a gyerekek átérezhetik, hogy a szociális tükör által mutatott, illetve a saját magukról alkotott énképek mennyire vannak szinkronban egymással. Nem csak felismerik, de meg is élik a sztereotip gondolkodás sajátosságait, annak következményeit.</p>	<p><b>3.1. Pozitív pletyka</b></p> <p><i>A következő játékban pletykálkodni fogunk. A csapatokban szereplő 1-es számúak forduljanak meg és legyenek háttal a többieknek. Róluk fog a csoport többi tagja pletykálni, persze úgy, hogy azt az érintett is jól hallja. A többieknek az lesz a feladatuk, hogy „beszéljék ki egy percben” az arccal kifelé forduló társukat, de úgy, hogy CSAK POZITÍV dolgokat szabad mondaniuk róla! Szeretném, ha komolyan vennétek a feladatot és megpróbálnátok őszinték lenni. A feladatra egy perctek van.</i></p> <p><i>Letelt az egy perc. Most a 2-es számúakat kérem, hogy forduljanak meg, a többiek feladata ugyanaz. Szintén egy perctek van...</i></p> <p>Addig tart a játék, amíg mindenki sorra nem kerül. A játék időtartama változó lehet (gyerekenként 1-2 perc) az osztály létszámától függően.</p> <p>Itt ki lehet emelni, hogy milyen fontos a pozitív visszacsatolás, és hogyan lehet ezt személyessé, informatívvá tenni (azon felül, hogy „jófej”, pl. részleteket kiemelni).</p> <p><i>Kinek milyen érzés volt saját magáról pozitív dolgokat hallani? Volt-e köztetek olyan, aki úgy érzi, hogy a róla hallott dolgok nem egyeznek meg a valósággal?</i></p>	játékos motivációs gyakorlat	
---------	--	---	------------------------------	--

7 perc

**Előítélet:** különböző – sokszor hibás vagy torz – információkon alapuló, előre kialakított feltételezés, vélemény. Az agyunk egy „osztályozó része”. A magyar köznyelv nagy részében az előítéletes gondolkodás negatív csengésű, ám ez függ attól, hogy milyen attitűddel párosul.

**Attitűd:** valamihez való hozzáállást jelent. Egyfajta „készenléti állapot”, amely készítő vagy irányító hatással bír az egyén reagálására egy adott helyzetben.

*Szerintetek előfordul az, hogy mást gondolunk egy emberről, mint amilyen valójában?*

*Találgattok már olyan helyzettel, hogy másként gondolkodott valaki rólatok, mint amilyenek vagytok?*

### 3.2. Ki vagyok én?

*A táblán öt számozott képet láttok. Arra kérek titeket, hogy közösen ruházzuk fel ezeket a képeket pozitív vagy negatív tulajdonságokkal.*

1 	2 	3 	4 	5 
- biztonságos - barátságos - szeretetteljes	- szúrós - mogorva	- reális világképe van - merev - szögletes	- okos - kedves - segítőkész	- őszinte - nyitott

*Most szeretnék kérni egy önként jelentkezőt, aki kijön a táblához. A többieknek az lesz a feladata, hogy a jelzésemre felemelje a kezét és annak a tárgynak a számát mutassa, ami a kint állóra legjobban jellemző.*

A feladatot 2-3 gyermek is kipróbálhatja.

tanári kérdések

tanulói érzések meghallgatása, vélemények

önismereti játék

frontális szervezés

Képek hivatkozása:

<https://www.arukereso.hu/tu-ko-c3037/sapho/samblung-tukor-45x75cm-tomorfa-kerettel-ezust-antik-in109-p359494547/> 2018.08.26.

<https://www.gyerekjatekok.hu/owlette-bagoly-plussfigura-15-cm-szurke-arany-103861> 2018.08.26.

<https://www.xajandek.hu/rubik-kocka-p-1317.html> 2018.08.26.

<https://www.obi.cz/kaktusy/mix-kaktusu-sukulentu-v-terakotove-nadobe-o-prumeru-cca-11-cm/p/5367008> 2018.06.26.

<https://www.emag.hu/kring-royal-fotel-fekvofotel-es-3-kenyelmi-fokozattal-termeszetes-bor-107-x-98-x-100-cm-barna-ac2-bb->



<p>13 perc</p>	<p><u>Sztereotípi</u>a: felszínesen általánosító vélemény. Negatív, pozitív vagy semleges elképzelések és előítéletek együttese.</p> <p>(Megjegyzés: különbség az előítélet és a sztereotípi között /Fiske (2006.): Társas motívumok c. műve alapján/:</p> <p><u>sztereotípi</u>a: a séma egyik válfaja, amely egy csoport tagjainak tulajdonságairól, illetve a tulajdonságok összetartozásának okairól szóló vélekedéseket tartalmaz.</p> <p><u>előítélet</u>: a sztereotípi tárgyára adott érzelmi reakció, amit a tárgy/személy csoporthoz való tartozása határoz meg.)</p> <p><u>Digitális lábnyom</u>: A digitális lábnyom fogalma azokra a jelekre, nyomokra vonatkozik, amelyek a felhasználó online</p>	<p><b>IV. Új ismeret átadása feladatokkal</b></p> <p><i>Hallottátok már azt a szót, hogy sztereotípi? Mit jelent ez a szó?</i></p> <p><i>Amikor meglátunk egy embert, az első benyomásra alapozva formálunk róla véleményt. Ma, ha valakinek megnézzük a személyes profilját valamilyen közösségi oldalon, azonnal átnézzük a képeit és gyakran ez alapján mondjuk meg róla, hogy milyen ember, milyen személyiség.</i></p> <p><i>A következő játékunk során is ezt tesszük majd.</i></p> <p><b>4.1. Zsákbamacska</b></p> <p><i>Minden csapat kap 5 képet és négy kitalált információs lapot, amelyeken olyan személyes adatokat találtok, amiket a közösségi oldalak személyes profiljain is láthattok. A feladatokat az</i></p>	<p>fogalomismertetés magyarázat tanári kérdés frontális szervezés</p> <p>csopormunka</p> <p>csoportbeszámoló</p>	<p><a href="https://pd/DZCP2MBBM/">01/pd/DZCP2MBBM/</a> 2018.06.26.</p> <p>képek, információs lapok, tábla</p>
----------------	--	---	--	--



<p>jelenléte után maradnak, és amelyekből következtetni lehet a tevékenységére. Ilyen nyom például minden egyes kép, ami valakiről kikerül a netre.</p> <p>Rendkívül kardinális, hogy az adatvédelmi beállításokat elvégezzük, akármelyik oldalról is van szó, amelyiken személyes adatokat osztunk meg.</p> <p>A közösségi oldalakon (pl. Facebook, Tiktok, Instagram, Tumblr, Snapchat) történő regisztráció során gyakran hanyagságból csak rákattintunk az „OK”-ra. Érdeemes elolvasni minden hasonló oldalon lévő adatvédelmi nyilatkozatot és szerződéses feltételt, hiszen minden oldalt működtető cégnek jogi kötelezettsége van közzé tenni, miként is kezeli adatainkat.</p>	<p><i>lesz, hogy párosítsátok össze a képet az adatlapokkal. A kimaradt képhez pedig írjatok ti magatok egy adatlapot.</i></p> <p>(fotóválasztás: újságokból választhatunk családot ábrázoló képeket, idős embereket, öltönyös személyeket, lényeg, hogy különböző korú nemű személyek legyenek; profil: legyen nehezen és könnyen társítható profil is)</p> <p>A feladat végén a helyes társításokat a táblán is megmutatjuk. A plusz egy képről alkotott profilt is meghallgatjuk.</p> <p><i>A gyakorlat során megfigyelhettük, hogy egy kép és néhány adat ismeretében milyen sokféle és mennyire különböző benyomása lehet egy embernek.</i></p> <p><i>Fontos, hogy megértsétek, hogy mikor majd egy közösségi oldalra kitesztek magatokról mondjuk egy számotokra vicces képet, az rossz benyomást kelthet másokban. Figyelnetek kell rá, hogy ne láthassa mindenki ezeket a képeket, csak azok, akik valóban ismernek benneteket. A közösségi portálok szűrőkkel rendelkeznek, amikkel korlátozhatjátok, hogy ki mit lát a profilotokból. Minden, amit feltesztek a netre, ott marad. Soha többé nem fog törlődni onnan.</i></p>	<p>osztályközösség folyamatos visszacsatolása</p> <p>figyelemfelhívás új ismeret közlése</p>	
--	--	--	--



3 perc	Visszacsatolási lehetőség a pedagógusnak	<p><b><u>V. Óra végi összefoglalás</u></b></p> <p><i>A mai alkalommal az önismerettel és az önkifejezéssel foglalkoztunk.</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- <i>Ki volt, aki meglepő információkkal találkozott önmagával kapcsolatban?</i></li><li>- <i>Ki szeretné elmondani, hogy melyik játék tetszett neki a legjobban és miért?</i></li><li>- <i>Van –e olyan játék, amit máskor is szívesen játszanátok?</i></li></ul> <p><i>Szeretnék Titeket megkérni, hogy amikor majd létrehoztok a jövőben egy személyes profilt valamely közösségi oldalon (<b>13-14 éves kor alatt ez még tiltott!!!</b>) gondolkozzatok a ma hallottakon, és csak olyan képeket, üzeneteket jelenítsetek meg ezeken, amelyek nem keltenek Rólatok hamis benyomást, illetve kérjeteK segítséget szüleitektől a megfelelő szűrők beállításához.</i></p> <p><b><u>VI. Reflexió – mi tetszett/nem tetszett?</u></b></p> <p><i>Remélem mindenki jól érezte magát a mai órán.</i></p>	összefoglalás tanári kérdések	értékelés visszacsatolás
--------	--	---	----------------------------------	-----------------------------



2 perc		<p><i>Azt szeretném kérni, hogy aki még szeretne hasonló játékos órákon részt venni, az maradjon ülve, aki nem, az pedig álljon fel.</i></p> <p>A felálló gyerekekkel megbeszéljük, hogy miért álltak fel.</p>		
--------	--	--	--	--

**10 PERCES kiemelhető blokk****Célcsoport/osztály:** 5. osztály (1. óra)**Modul megnevezése:** Káros szenvvedélyek**Témakör megnevezése:** Lájkkold önmagad!**Órakeret/Időtartam:** 10 perc

<b>Időkeret</b>	<b>Elsajátítandó tudásanyag Ismeretek/tartalmak/célok</b>	<b>Óra/Foglalkozás menete Feldolgozás: tanítói, tanári/ tanulói tevékenységek</b>	<b>Alkalmazott módszerek/ szervezési módok, munkaformák</b>	<b>Alkalmazott szemléltető eszközök, felszerelések, oktatástechnikai eszközök</b>
3 perc	Rövid célirányos kérdésekkel mérjük fel, hogy az osztályon belül kik azok, akiket konkrétan érint majd a téma és hány százalékuknál szigorúan prevenciós célú a gyakorlat.	<b>I. <u>Az óra/foglalkozás bevezetése</u></b> <i>Ki az, aki használ/használt már valamilyen közösségi oldalt? Ki az, akiről már került fel fénykép az internetre?</i>	Frontális szervezés tanári kérdések	



7 perc	<p>„Mit mond a képed” című kisfilm lejátszása. (Nemzeti Bűnmegelőzési Tanács, 2016) (elérhetőség: <a href="https://www.mediatar-szeged.hu/vidéotar/nbt-aktak.html">https://www.mediatar-szeged.hu/vidéotar/nbt-aktak.html</a>)</p> <p>A film több aspektusból megközelíthető (közösségi oldalak, függőség, digitális lábnyom, vagyonvédelem).</p> <p>A modul vonatkozásában a filmben szereplő lány tetteinek oka kerüljön megvizsgálásra (miért készítünk ennyi képet önmagunkról, sokszor jelentéstartalom nélkül, miért várunk ennyi visszacsatolást egy közösségi oldalon). Célunk a kontroll nélküli internethasználat veszélyeire való figyelemfelhívás.</p>	<p><b>II. <u>Az óra/foglalkozás témájának bevezetése és az ismeret/tudásátadás</u></b></p> <p><i>Mikor szelfiket készítetek magatokról, vagy képeket töltötök fel, amin szerepeltek és nem korlátozzátok a láthatóságát, akkor azokat bárki megtekintheti.</i></p> <p><i>Ezzel kapcsolatban nézünk most meg egy videórészletet. A film a vagyonvédelemről szól, de én szeretném, ha arra is figyelnétek, hogy a lány miért készít magáról ennyi képet, és azt miért rakja fel az internetre? Az életének fontos képeit látjuk? Szükséges, hogy ezeket az eseményeket képekkel is bizonyítva kirakjuk a netre?</i></p>	frontális szervezés  film bemutatása  közös megbeszélés, elemzés	laptop, projektor
--------	--	---	--	-------------------