

****

**Évfolyamonkénti kérdéssorok**

Egészséges jövőkép

#### szegely_also.jpginfoblokk_kedv_final_RGB_ESZA.png

Egészséges jövőkép kérdéssor

A javasolt kérdéssorok összeállításának célja főként a tanulói attitűdváltozás mérése. A kérdések kis része vonatkozik a megszerzett tudásanyagra. **A kérdéssor kitöltetése a tanulókkal a tanév elején és a tanév végén visszaigazolást adhat a pedagógusnak az adott témakör feldolgozásának eredményességéről, hatásosságáról.** A pedagógus az adott évben tervezett modulokhoz tartozó kérdéssorokat össze tudja állítani és akár ki is egészítheti, alakíthatja az általa formált foglalkozástervekhez és a diákjai érdeklődési köréhez/ felkészültségi szintjéhez. Minden modul minden évfolyamához tartoznak kérdések. A feladatok leírásában **kék színnel vannak jelölve a pedagógusnak szóló üzenetek, helyes válaszok**, megjegyzések.

***Megjegyzés a pedagógusnak:***

* *A diákok válaszainak helyességéről a pedagógusnak nem kell egyesével visszajelzést adnia, maximum csoport szinten. A kapott eredmények inkább a pedagógusnak adnak jelzést, hogy mely területeket szükséges még fejleszteni/erősíteni, és hol sikerült elérni az éves kitűzött célt.*

***8. évfolyam***

|  |  |
| --- | --- |
| Mennyire értesz egyet az alábbi állításokkal? *Válaszaidat egy 5 fokú skálán fejezheted ki. A kérdés utáni számsoron karikázd be azt a számot, amelyik leginkább igaz rád! Az egyes számok a következőket jelentik:* | 1: egyáltalán nem értek egyet / egyáltalán nem jellemző rám 2: inkább nem értek egyet / inkább nem jellemző rám 3: bizonytalan, semleges 4: inkább egyetértek / inkább jellemző rám 5: teljes mértékben egyetértek / jellemző rám |
| 1. **Véleményed szerint a munkahely befolyásolja az egészséget?**
 | 1 2 3 4 5 |

**2. Írj 3 példát arra, milyen egészségkockázatok (egészségre káros tényezők) lehetnek egy munkahelyen?** *(Gondolj a testi-lelki egészségre és szociális egyensúlyra is!)*

1. ………………………………….

2. ………………………………….

3. ………………………………….

Megjegyzés Pl.: nem megfelelő higiéniai feltételek, szennyezett levegő/víz, nincs lehetőség kellő mozgásra/fizikailag túlságosan megterhelő munkavégzés, rossz kollegiális viszony, stressz, túlterheltség stb.

**3. Milyen egy „egészséges munkahely?** *Írj le 3 szempontot!*

1. ………………………………….

2. ………………………………….

3. ………………………………….

**4. A következő fogalmak mely kategóriákba tehetőek?** *Írd a három kategória mellé a hozzá tartozó válasz betűjelét! (Egy kategóriához több is tartozhat!)*

1. stressz
2. kiégés
3. flow
4. gerincproblémák
5. szálló por
6. kémiai behatások
7. magány
8. együttműködés
9. csapatmunka

Kategóriák:

I. lelki egészség:

II. fizikai egészség:

III. szociális egyensúly:

Helyes válasz: I.: c, d, h; II.: a, e, f, III.: b, g, i,

|  |  |
| --- | --- |
| Mennyire értesz egyet az alábbi állításokkal? *Válaszaidat egy 5 fokú skálán fejezheted ki. A kérdés utáni számsoron karikázd be azt a számot, amelyik leginkább igaz rád! Az egyes számok a következőket jelentik:* | 1: egyáltalán nem értek egyet / egyáltalán nem jellemző rám 2: inkább nem értek egyet / inkább nem jellemző rám 3: bizonytalan, semleges 4: inkább egyetértek / inkább jellemző rám 5: teljes mértékben egyetértek / jellemző rám |
| 1. **Fontos a jó közösség.**
 | 1 2 3 4 5 |
| 1. **Fontos a jó munkakörülmény.**
 | 1 2 3 4 5 |
| 1. **Az irodai munka való nekem.**
 | 1 2 3 4 5 |
| 1. **A fizikai munka való nekem.**
 | 1 2 3 4 5 |
| 1. **Egyéb munkát tudok elképzelni.**
 | 1 2 3 4 5 |
| 1. **Jobban szeretném, ha egyedül dolgozhatnék.**
 | 1 2 3 4 5 |
| 1. **Jobban szeretném, ha csapatban dolgozhatnék.**
 | 1 2 3 4 5 |
| 1. **A monotonitás nem zavarna.**
 | 1 2 3 4 5 |
| 1. **Mozgalmas, kihívásokkal teli munkát szeretnék.**
 | 1 2 3 4 5 |

***9. évfolyam***

**1.Írj le legalább három olyan napi elvégzett tevékenységet, amelyek segíthetik/támogatják az ember lelki egészségét?**

1. ……………………………………………………………..

2. ……………………………………………………………..

3. ……………………………………………………………..

|  |  |
| --- | --- |
| Mennyire értesz egyet az alábbi állításokkal? *Válaszaidat egy 5 fokú skálán fejezheted ki. A kérdés utáni számsoron karikázd be azt a számot, amelyik leginkább igaz rád! Az egyes számok a következőket jelentik:* | 1: egyáltalán nem értek egyet / egyáltalán nem jellemző rám 2: inkább nem értek egyet / inkább nem jellemző rám 3: bizonytalan, semleges 4: inkább egyetértek / inkább jellemző rám 5: teljes mértékben egyetértek / jellemző rám |
| 1. **Kamaszkorban csak testi változások történnek.**
 | 1 2 3 4 5 |
| 1. **Kamaszkorban a társas kapcsolatok jellemzően nem változnak.**
 | 1 2 3 4 5 |
| 1. **A kamaszévek nem az egyéni motivációk, a kreativitás időszaka.**
 | 1 2 3 4 5 |
| 1. **Kialakult napirendem van.**
 | 1 2 3 4 5 |
| 1. **Ismerek pár olyan alkalmazást, amelyek segítik az időbeosztást. (pl. mérik a képernyőidőt vagy mozgással kapcsolatos tevékenységet)**
 | 1 2 3 4 5 |

**7. Mit jelent a következő kifejezés: multitasking?** *Fogalmazd meg pár szóban:*

……………………….…………………………………………………………………………………………………………………………..

Helyes válasz: multitasking: két vagy több tevékenység adott idő alatti párhuzamos végzése.

**8. Tudod-e, hogy mennyi a napi ajánlott alvásidő kamaszkorban?** (*Karikázd be a helyes válasz betűjelét!*)

 a) 8 óra

 b) 9 óra

 c) 10 óra

Helyes válasz: b)

*Karikázd be, hogy következő megállapítások közül szerinted melyik igaz (I) és melyik hamis (H)!*

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **A napi spontán játék csak a kisgyerekeknek fontos.**
 | I / H |
| 1. **Nem kell naponta mozogni, a napi 30-45 perc mozgás csak a felnőtteknek előírás.**
 | I / H |
| 1. **A kapcsolatokat (barátság, haverság, szerelem) rendszeresen ápolni kell.**
 | I / H |
| 1. **A fiatal szervezet nem lehet kialvatlan; "bírja a gyűrődést".**
 | I / H |

Helyes válasz: 9.: H, 10.: H, 11.: I. 12.: H

***10. évfolyam***

**1. Mit jelentenek a következő fogalmak?** (*Fogalmazd meg 1-1 mondatban.*)

Szükséglet:

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

Motiváció:

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………

Helyes válasz:

**Szükséglet:** Minden élőlénynek vannak szükségletei, vagyis igényei, amelyek kielégítésre szorulnak. Alapvető szükségletekről beszélünk, ha azok kielégítése az emberi élet fenntartásához elengedhetetlen: ilyenek például az evés, az ivás, az alvás igénye. Más szükségletek az élet minőségének javítására irányulnak.

**Motiváció:** cselekvéseink hátterének és mozgatórugóinak gyűjtőfogalma. Beindítja, irányítja és fenntartja az adott cél eléréséhez szükséges viselkedést.

**2.** *Abraham Maslow motivációs rendszere szerint az emberi szükségleteknek létezik egy hierarchiája, amelyet egy motivációs piramisban foglalt össze. A piramis legalsó szintjén az alapvető élettani szükségletek, mint például a szomjúság-éhség stb. helyezkednek el, majd a csúcsa felé haladva egyre magasabb rendű motívumokkal találkozhatunk.*

**A hiányalapú szükségletek alapvető vagy ösztönszerű szükségletek. A növekedésalapú szükségleteink pl. a kognitív szükségleteink. A piramis alapján találd ki, hogy melyek a hiányalapú és melyek a növekedésalapú szükségletek?**



Forrás: https://uni-eszterhazy.hu/hefoppalyazat/pszielmal/maslow\_motivcis\_piramisa.html

Hiányalapú szükségletek:

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

Növekedésalapú szükségletek:

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

Helyes válasz:

* Hiányalapú szükségletek: fiziológiai szükségletek, biztonság és védelem, szeretet és összetartozás, önbecsülés.
* Növekedésalapú szükségletek: önmegvalósítás.

**3. Melyik a kakukktojás a következő felsorolásokban?** (*Húzd alá soronként az egy kakukktojást a)-tól e)-ig!*)

* 1. fiziológiai v. élettani szükségletek: levegő, víz, pénz
	2. biztonság: fizikai-, családi-, kreativitás
	3. szociális szükségletek: társak, barátok, egészség
	4. önbecsülés: vagyon, önbizalom, tehetség elismertsége
	5. önmegvalósítás: játékosság, alvás, hitelesség

Helyes válasz:

1. pénz
2. kreativitás
3. egészség
4. vagyon
5. alvás

**4. A következő példák milyen szükségletekhez tartoznak?**  (*Kösd össze a párokat!*)

*A Maslow-piramisban megfogalmazott szükségletek, motívumok:*

|  |  |
| --- | --- |
| 1. fiziológiai szükséglet  | a) friss levegő |
| 2. biztonság  | b) társas kapcsolatok |
| 3. szociális szükségletek | c) rendszeres hidratálás, folyadékpótlás (vízivás) |
| 4. önbecsülés | d) védelem |
| 5. önmegvalósítás  | e) kreativitás |

Helyes válasz: a) 1., b) 3., c) 1., d) 2., e) 5.

**5. Szerinted az alábbiak közül melyek jellemzőek az önmegvalósító emberre?** (*Karikázd be a helyes válasz betűjelét! Három helyes választ találhatsz!*)

* 1. spontán
	2. feladatközpontú
	3. akaratos
	4. gyakran feledkezik bele tevékenységekbe
	5. motiválatlan

Helyes válasz: a), b), d)

***11. évfolyam***

**1. Tudod-e, hogy azon szakmák esetében, melyek iránt érdeklődést mutatsz, pontosan milyen tanulási utat kell bejárnod?** **Kell-e még tovább tanulnod? Ha igen, milyen oktatási intézményben tanítják az adott szakmát?** (*Karikázd be a megfelelő betűjelet!*)

* 1. igen
	2. nem
	3. csak nagyjából tudom

**2. Ismered-e a következő weboldalt? felvi.hu** (*Karikázd be a megfelelő betűjelet!*)

* 1. igen
	2. nem

|  |  |
| --- | --- |
| Mennyire értesz egyet az alábbi állításokkal? *Válaszaidat egy 5 fokú skálán fejezheted ki. A kérdés utáni számsoron karikázd be azt a számot, amelyik leginkább igaz rád! Az egyes számok a következőket jelentik:* | 1: egyáltalán nem értek egyet / egyáltalán nem jellemző rám 2: inkább nem értek egyet / inkább nem jellemző rám 3: bizonytalan, semleges 4: inkább egyetértek / inkább jellemző rám 5: teljes mértékben egyetértek / jellemző rám |
| 1. **Ismerem az erősségeimet.**
 | 1 2 3 4 5 |
| 1. **Még nem tudom, miben vagyok igazán jó.**
 | 1 2 3 4 5 |
| 1. **Még nem tudom, hogy miben vagyok igazán jó, de igyekszem kideríteni.**
 | 1 2 3 4 5 |
| 1. **Ismerem a gyengeségeimet.**
 | 1 2 3 4 5 |
| 1. **Nem igazán tudom, mik a gyengeségeim.**
 | 1 2 3 4 5 |

**8. Tudod-e, hogy milyen eszközöket tudsz segítségül hívni annak megfogalmazására, tudatosítására, hogy miben vagy jó?** (*Karikázd be a megfelelő betűjelet!*)

* 1. igen
	2. nem
	3. csak nagyjából tudom

**9. Tudod-e, hogy milyen eszközöket tudsz segítségül hívni annak megfogalmazására, tudatosítására, hogy milyen szakma való neked?** (*pl. önismereti tesztek, pályaorientációs tesztek*)

* 1. igen
	2. nem
	3. csak nagyjából tudom

**10. Nevezz meg 3 szakmacsoportot a felsorolt példákon kívül! Példák: egészségügy, oktatás mezőgazdaság.**

 a) ……………………………….

 b) ……………………………….

 c) ………………………………..

Helyes válasz: pl: kereskedelem, közlekedés, ügyvitel

<http://szakkepesites.hu/okj/szakmacsoport_index>

|  |  |
| --- | --- |
| Mennyire értesz egyet az alábbi állításokkal? *Válaszaidat egy 5 fokú skálán fejezheted ki. A kérdés utáni számsoron karikázd be azt a számot, amelyik leginkább igaz rád! Az egyes számok a következőket jelentik:* | 1: egyáltalán nem értek egyet / egyáltalán nem jellemző rám 2: inkább nem értek egyet / inkább nem jellemző rám 3: bizonytalan, semleges 4: inkább egyetértek / inkább jellemző rám 5: teljes mértékben egyetértek / jellemző rám |
| 1. **Számomra fontos, hogy leendő munkahelyem támogassa lelki egészségemet. (pl. jó a munkahelyi légkör)**
 | 1 2 3 4 5 |
| 1. **Számomra fontos, hogy leendő munkahelyem támogassa testi egészségemet. (pl. megfelelő székek legyenek)**
 | 1 2 3 4 5 |
| 1. **Számomra fontos, hogy leendő munkahelyemen tudjak barátkozni.**
 | 1 2 3 4 5 |
| 1. **Számomra fontos, hogy leendő munkahelyemen szép legyen a munkahelyi környezet.**
 | 1 2 3 4 5 |
| 1. **Számomra fontos, hogy leendő munkahelyemen legyenek szabadidős tevékenységek.**
 | 1 2 3 4 5 |

***12. évfolyam***

**1. Ismered az áramlat-élmény, vagy másnéven *flow* fogalmát?** *Ha igen, fogalmazd meg, hogy mit jelent?*

* 1. igen, jelentése: ……………………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………………

* 1. nem

Helyes válasz: A flow-élmény az elme működésének egy olyan állapota, melynek során az ember teljesen elmerül abban, amit éppen csinál, amitől örömmel töltődik fel, abban teljesen feloldódik, minden más eltörpül mellette, bármi áron folytatni törekszik.

**2. Számodra mely meghatározás jellemezi az áramlat-élményt (*flow* állapotot)?** (*Karikázd be a rád leginkább jellemző betűjelét!*)

1. Annyira belemerülsz abba, amit csinálsz, hogy nem is veszed észre, hogy mennyi idő telt el.
2. Annyira lefoglalja/lefoglalta a figyelmed a tevékenység, hogy semmi másra nem is figyelsz.
3. Akkor érzed ezt, amikor egy tevékenység meghaladja a képességeidet.

Megjegyzés: mindegyik jó válasz