



KÖZÉPISKOLA 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.

Eredménytermék készítésének dátuma:
2019.01.15.



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

SZÉCHENYI  2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFECTETÉS A JÖVŐBE



Foglalkozásterv 45 perces tanóra

Célcsoport/osztály: 10. évfolyam (1. óra)

Modul megnevezése: Digitális világ

Témakör megnevezése: A közösségi média manipulált világa, testkép, reális önismeret

Órakeret/Időtartam: 45 perces tanóra

1. Feldolgozandó ismeretek: Az Instagram hatásmechanizmusa és ezek kivédése

2. Kulcsfogalmak: Instagram-boldogság, Instagram irigység, szelfi szépség, manipuláció, virtuális világ, testkép, reális önismeret

3. Kapcsolódás a tantárgyak között: Mozgóképkultúra és médiaismeret, informatika, vizuális kultúra

4. Kapcsolódás a többi modul között: Társas kapcsolatok, egészséges jövőkép

5. A foglalkozás fejlesztési eredményei: A tanulók megismerik a videojátékok működését, megtanulják ezek valóság-torzító és függőség okozó hatásainak kivédését, megismerkednek a napirend és a digitális házirend fontosságával.

6. Témakörhöz kapcsolódó, felhasználható források a pedagógusnak:

Michele Borba (2018): Szelfimánia. Jaffa kiadó

<https://hintalovon.hu/hu/yelon-szexedukacios-weboldal-es-app-kamaszoknak>

7. Ajánlott irodalom/művészeti alkotás:

Az órateremben megtalálható kisfilmek.



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
5 perc	Ráhangelődés	Vetítsük ki a tanulóknak az alábbi képeket, és indítsunk ez alapján beszélgetést. <ul style="list-style-type: none">• Milyen korokból származhatnak a képek?• Mi a közös bennük?• Ti szoktatok ilyen képeket készíteni?• Ezek a képek mindig a valóságot mutatják?• Miért torzíthatják, manipulálhatják, idealizálhatják az embereket ezeken a képeken?• Hogyan alakította vajon át a közösségi média a fotókészítési szokásokat?	Frontális osztálymunka	Képek a mellékletekben. (1-6.) Laptop, projektor
15 perc	Filmelemzés	A tanár levetíti a tanulóknak az alábbi két kisfilmet: <ol style="list-style-type: none">1. Insta life or Insta Lie (Insta-élet vagy Insta-hazugság): https://www.youtube.com/watch?v=f8evqoEbSDQ2. Are you living in Insta lie? Social media vs reality (Instagram hazugságban élsz? A közösségi média kontra valós világ) https://www.youtube.com/watch?v=0EFHbruKEmw&t=3s Megfigyelési szempontok: <ul style="list-style-type: none">• Jegyezzék le a tanulók egy-egy kerek mondattal, hogy milyen valótlanosságokat követnek el a fiatalok és miért?	Egyéni munka, majd közös frontális megbeszélés	A filmes kiírások magyarul: Kulcsszó: instagram lies (Instagram hazugságok) Kisfilmek: Insta life or Insta Lie (Insta-élet vagy Insta-hazugság): https://www.youtube.com/watch?v=f8evqoEbSDQ (3p27mp) Are you living in Insta lie? Social media vs. reality (Instagram hazugságban élsz? A közösségi média kontra valós világ) https://www.youtube.com/watch?v=0EFHbruKEmw&t=3s



(Figyeljünk arra, hogy általában beszéljenek a jelenségről, ne személyesítsék meg egymást!)

Lehetséges válaszok:

1. Kifestette az arcát szelfizés előtt.
2. Társas magányban a telefonjukkal foglalkoznak, nem egymással.
3. Csak a ruhákat próbálgatja, egyedül.
4. Undorodva kidobja az italt, amit „reklámoz”.
5. Visszafekszik a kanapéra, egy centit sem fut.

Kérdések a tanulókhoz:

- *Nektek van-e Instagram fiókotok? Ha igen miért? Ha nem miért?*
- *Ti szoktatok-e képeket posztolni Instagramon?*
- *Milyen képek ezek?*
- *Miért és milyen filtereket használtok?*
- *Mennyiben hasonlítanak ezek a képek a valósághoz?*
- *Mi a célotok a képek feltöltésével?*
- *Mennyire fontos nektek, hogy lájkolják a képeiteket?*
- *Mit éreztek, ha sok/ kevés lájkot kaptok?*
- *Ti milyen képeket lájkoltok és miért?*
- *Mi a véleményetek arról, hogy az Instagram, valóban csak egy látványvilág? Tényleg jobb ez, mint a filter nélküli valóság?*

(3p12mp)

Laptop, projektor, internet, hangfal

A feliratok, amiket a szereplők a telefonjukon írnak:

1. „Jó reggelt, Instagram” #én így ébredtem
 2. Minőségi idő a barátaimmal. „Áldott vagyok”
 3. Nagy terv ma este!
#alegjobbéletem életem
 4. Egészségesen kezdem a napom #egészségeséletem #ez új nekem #az új én
 5. Sportolás: a legjobb kezdés a naphoz. #futás #fitnesz
- Tanároknak segítség: az Instagramról

www.instagram.com

Közösségi portál, főleg a 13-24 éves korosztályban népszerű.

Képeket töltenek fel elsősorban, anélkül nem lehet bejegyzést írni (posztolni) A Facebook cég tulajdona. A megosztott fotókat szöveggel és ún. hashtag-ekkel lehet ellátni. A fotókra szűrőket (filter), effekteket tehetnek, ezzel is tökéletesítve a képélményt és az esztétikus „valóságélményt”.

Lehet képet, „sztorit” történetet, IGTV-videót is



				megosztani. Azonnal továbbíthatók, visszajelzést lehet adni. Sokan osztanak meg pozitív képeket, sokszor eltúlozva a valóságot. A nézőben az az érzés keletkezhet, hogy „mindenki tökéletes”.
5 perc	Testkép - énkép	A tanulók csoportokba rendeződve olvassák el a <i>Mik azok a testképzavarok</i> c. cikket, majd vitassák meg, hogy az „Instagram-illúzió” és a „szelfimánia” mennyiben játszhat szerepet az alacsony önértékelés és testképzavar, magunkkal való elégedetlenség kialakulásában?	Csoportmunka	A cikk kinyomtatva vagy a tanulók digitális eszközén: https://www.webbeteg.hu/cikk/psziches/10712/a-testkepzarok
10 perc	Testkép - énkép	A csoportok a tanár segítségével közösen megbeszélik, mire jutottak. <ul style="list-style-type: none">• A közösségi média, a manipulált képek, a sztárfotók és a beauty(szépség) influencerek sok esetben hathatnak az önértelmezésünkre, önértékelésünkre és testképünkre. Ez igaz a lányokra, de ha figyelembe vesszük a testépítő posztokat és túlzott edzőterembe járást, igaz a fiúkra is → alacsony önbecslést, testképzavart okozhatnak, nehezen fogadjuk el magunkat, máshoz akarunk hasonlítani.• Ennél a korosztálynál érthető lehet, ha szimpatizálnak ezekkel a digitális tartalmakkal, de fontos a mértékletesség.• Az sem gond, ha valakit ezek egyáltalán nem érdekelnek.• Legyünk tisztában a magunk és mások belső		



		<p>értékeivel, elsősorban ez alapján alkossunk véleményt a másikról, hiszen ez a meghatározó.</p> <ul style="list-style-type: none">• Kezeljük kritikusan ezeket a képeket, ne engedjük, hogy a fileterek és hangzatos hastagek elhomályosítsák a dolgokat, koncentráljunk a valódi dolgokra.		
5 perc	Összefoglalás	<p>A tanár tudatosítsa a tanulókkal, hogy sok esetben a közösségi média nagyon átalakította a képzézési szokásainkat.</p> <ul style="list-style-type: none">• kényszerűt érzünk arra, hogy azonnal megosszunk magunkról vagy velünk kapcsolatos képet (érzelmi inkontinenciának hívják, hogy nem tudjuk kontrollálni a posztolási vágyat)• sok esetben az internet egy „látványcirkusz”: mindenki boldog fotókat posztol (szelfi, nyaralás, siker, jól érzi magát), de ez minket ne frusztráljon, mert mindig más posztol boldog pillanatokról, a valóság nem erről szól• a legtöbb kép nem valós: megkreált, beállított képek, a szereplők túlsminkeltek, filterbeállításokkal manipulált képeket látunk• ezek a virtuális világra jellemző valósszerű dolgok, de nem valóság• ezekkel a képekkel sokszor a készítője csupán egy divathullámnak vagy csoportnyomásnak akar megfelelni <p> Javaslat:</p> <ul style="list-style-type: none">• legyünk ezért tudatosak		



		<ul style="list-style-type: none">• függetlenítsük el egymástól az internet látványvilágát a valós pillanatoktól• tudjuk, hogy a valós világ sokkal jobb• az emberek kisugárzását, érzéseit, intellektusát, nem lehet filterezni, ugyanakkor ezek is tartogatnak érdekességeket, ezeket kell megismerni, és ebben kell élni• a https://hintalovon.hu/hu/yelon-szexedukacios-weboldal-es-app-kamaszoknak oldalon ezzel kapcsolatban is tehetünk fel névtelenül kérdéseket		
5 perc	Lezárás - filmnézés	<p>A tanár levetíti a tanulóknak az az Instagram hazugság c. kisfilmet, majd lezárásként megbeszéljük, melyik tanulónak, mi a mai óra tanulsága.</p> <p>Olvassuk el a film alatti szlogent: „A nehéz napunkat nem osztjuk meg. De ettől még vannak bőven. Az instagram borzasztó hatással van az új generációkra. Mások legjobb pillanatait ne hasonlítsd a te legrosszabb napodhoz.”</p>	Frontális osztálymunka	Laptop, projektor, hangfal, kisfilm: https://www.youtube.com/watch?v=u2YTRcnxVmo (3p58mp)



10 PERCES kiemelhető blokk

Célcsoport/osztály: 10. évfolyam (1. óra)

Modul megnevezése: Digitális világ

Témakör megnevezése: A közösségi média manipulált világa, testkép, reális önismeret

Órakeret/Időtartam: 10 perc

Időkeret	Elsajátítandó tudásanyag Ismeretek/tartal- mak/célok	Óra/Foglalkozás menete Feldolgozás: tanítói, tanári/ tanulói tevékenységek	Alkalmazott módszerek/ szervezési módok, munkaformák	Alkalmazott szemléltető eszközök, felszerelések, oktatástechnikai eszközök
10 perc	Filmelemzés	<p>A tanár levetíti a tanulóknak az alábbi két kisfilmet:</p> <ol style="list-style-type: none">3. Insta life or Insta Lie (Insta-élet vagy Insta-hazugság)4. Are you living in Insta lie? Social media vs reality (Instagram hazugságban élsz? A közösségi média kontra valós világ) <p>Megfigyelési szempontok:</p> <ul style="list-style-type: none">• Jegyezzék le a tanulók egy-egy kerek mondattal, hogy a kép és a lájkok kedvéért milyen valótlanságokat követnek el a fiatalok? <p>Lehetséges válaszok:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Kifestette az arcát szelfizés előtt.2. Társas magányban a telefonjukkal foglalkoznak, nem egymással.3. Csak a ruhákat próbálgatja, egyedül.4. Undorodva kidobja az italt, amit „reklámoz”.5. Visszafekszik a kanapéra, egy centit sem fut.	Egyéni munka, majd közös frontális megbeszélés	<p>A filmes kiírások magyarul: Kulcsszó: instagram lies (Instagram hazugságok)</p> <p>Kisfilmek:</p> <ul style="list-style-type: none">• Insta life or Insta Lie (Insta-élet vagy Insta-hazugság): https://www.youtube.com/watch?v=f8evqoEbSDQ (3p27mp)• Are you living in Insta lie? Social media vs reality (Instagram hazugságban élsz? A közösségi média kontra valós világ) https://www.youtube.com/watch?v=0EFHbruKEmw&t=3s (3p12mp) <p>Laptop, projektor, internet, hangfal</p> <p>A feliratok, amiket a szereplők a telefonjukon írnak:</p> <ol style="list-style-type: none">1.„Jó reggelt, Instagram” #én így ébredtem2. Minőségi idő a barátaimmal. „Áldott vagyok”3. Nagy terv ma este! #alejobbéletem4.Egészségesen kezdem a napom #egészségeséltel #ez új nekem #az új én5.Sportolás : a legjobb kezdés a naphoz. #futás #fitness



Kérdések a tanulókhöz:

- „Nektek van-e Instagram fiókotok? Ha igen miért, ha nem miért?
- Ti szoktatok-e képeket posztolni Instagramon?
- Milyen képek ezek?
- Miért és milyen filtereket használtok?
- Mennyiben hasonlítanak ezek a képek a valósághoz?
- Mi a célotok a képek feltöltésével?
- Mennyire fontos nektek, hogy lájkolják a képeiteket?
- Mit éreztek, ha sok/ kevés lájkot kaptok?
- Ti milyen képeket lájoltok és miért?
- Mi a véleményetek arról, hogy az Instagram, valóban csak egy látványvilág? Tényleg jobb ez, mint a filter nélküli valóság?”

Tanároknak segítség: Instagram

www.instagram.com

Közösségi portál, főleg a 13-24 éves korosztályban népszerű. Képeket töltenek fel elsősorban, anélkül nem lehet bejegyzést írni (posztolni) A Facebook cég tulajdona. A megosztott fotókat szöveggel és ún. hashtag-ekkel lehet ellátni. A fotókra szűrőket (filter), effekteket tehetnek, ezzel is tökéletesítve a képélményt és az esztétikus „valóságélményt”. Lehet képet, „sztorit” történetet, IGTV-videót is megosztani. Azonnal továbbíthatók, visszajelzést lehet adni. Sokan osztanak meg pozitív képeket, sokszor eltúlozva a valóságot. A nézőben az az érzés keletkezhet, hogy „mindenki tökéletes”.



Mellékletek

1.



2.





3.



4.



5.





6.

