



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.





FOGLALKOZÁSTERV 45 perces tanóra

Célcsoport/osztály: 8. évfolyam (1. óra)

Modul megnevezése: Egészséges jövőkép

Témakör megnevezése: Jövőm egészségtudatos tervezése – egészséget befolyásoló tényezők a munkahelyen

Órakeret/Időtartam: 45 perces tanóra

1. Feldolgozandó ismeretek: magyar iskolarendszer szerkezete, tanulási út fogalma, szakmák és az egészség kapcsolata, egészséget befolyásoló tényezők, interjúk készítése megadott egészségfejlesztési szempontok alapján.

2. Kulcsfogalmak: egészségdeterminánsok, egyéni tanulási utak, iskolarendszer szerkezete, iskolai végzettség illeszkedése az egyes szakmákhoz, szakma (mesterség), képzettség, foglalkozás, „networking”, önismeret, személyes célok

3. Kapcsolódás a tantárgyak között: magyar nyelv és irodalom, erkölcstan, mozgókép és médiaismeret, informatika, egészségtan, egészségtan, pályaorientáció

4. Kapcsolódás a többi modul között: társas kapcsolatok modul tartalmai

5. A foglalkozás fejlesztési eredményei: A diákok megismertetése a különböző szakmatípusok vonatkozásában az egészség szempontok és egészségkockázatok befolyásoló tényezőiről. A diák elmélyüljön az egészséget befolyásoló tényezők és a különböző szakmák kapcsolatáról. Megismertetni, hogy hogyan befolyásolja a fizikai és mentális egészséget a munkahely.

6. Témakörhöz kapcsolódó, felhasználható források a pedagógusnak:

https://www.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop412b2/2013-0002_didaktika/tananyag/JEGYZET-04-1.2. A_kozneveles_rendszerene.scorm/

Mézes Flórián: Szakmák könyve, Hvg könyvek, 2006

Dr. Szilágyi Klára: Munka- pályatanácsadás, mint professzió, Kollégium Tanácsadó Szolgáltató Kft., Budapest, 2000

Galambos Katalin: Pályaorientáció 3. - Milyen vagyok? Műszaki Könyvkiadó, 2002

Richard Susskind - Daniel Susskind: A szakmák jövője - Hogyan változtatja meg a technológia a szakemberek munkáját? Antall József Tudásközpont, 2018



Időkeret	Elsajátítandó tudásanyag Miről szól az adott rész? Ismeretek/tartalmak/célok	Óra/Foglalkozás menete Feldolgozás: tanítói, tanári/tanulói tevékenységek	Alkalmazott módszerek/ szervezési módok, munkaformák	Alkalmazott szemléltető eszközök, felszerelések, oktatástechnikai eszközök
10 perc	<p>Egészségdeterminánsok</p> <p>egyéni sajátosságok és külső hatások (fizikai környezet, társadalmi környezet)</p> <p>Hatás-kölcsönhatás</p>	<p>Téma felvezetése, ráhangolódás: A szakma/munkahely egészségre gyakorolt hatása.</p> <p>1. Melléklet kivetítése</p> <p>Az egészséget meghatározó egyéni tényezők és külső hatások (egyre bővülő „rétegek” az ábrán).</p> <p>A külső rétegektől a belső felé mutató hatások megbeszélése. Amennyiben az egyén társadalmi-gazdasági és környezeti feltételei kedvezőbbek, az pozitívan hathat az élet- és munkakörülményeire stb.</p> <p>Az egyéni tényezők gyakran összefüggenek az egyén társadalmi helyzetével, környezetével (lakóhely típusa, munkahelyi körülmények stb.) Az egyes „rétegek” kölcsönhatásban állnak egymással.</p> <p>Mondjunk példákat az egyes rétegekre. Pl. egyéni tényezők, életmód: életkor, nem, táplálkozási szokások, dohányzás, alkoholfogyasztás, testtömeg.</p> <p>Az ábra segít megérteni a tanulóknak azt, hogy a pálya-, szakmaválasztásuk, felnőttkori munkavállalásuk kihat az egészségre is.</p>	<p>frontális megbeszélés</p> <p>az ábra értelmezése, példákkal történő kiegészítése popcorn ülés-szerűen (a tanulók engedjék szabadon kipattanni ötleteiket)</p>	<p>Táblakép/projektoros kivetítés</p> <p>1. Melléklet – Az egészséget befolyásoló tényezők</p>



10 perc	A magyar iskolarendszer szerkezetének áttekintése	A magyar iskolarendszer szerkezetének grafikus megjelenítése, a tanár rövid magyarázattal szolgál a lehetséges továbbtanulás, karrier utak tekintetében. Hol tartunk most a tanulási út tekintetében, merre lehet továbblépni?	Frontális közlés	Felvetíteni: 2. Melléklet – A magyar iskolarendszer szerkezete
20 perc	Tanulók bevonása: gyűjtsünk példákat! Keressünk olyan szakmákat, amelyek az osztályban lévő tanulók érdeklődését felkeltették. Mozgósítsuk a tanulók tudását, eddigi tapasztalatait a témával kapcsolatban.	- A tanulók post-itekre (jegyzettömb) gyűjtik az ötleteket az őket érdeklő szakmák tekintetében. - A tanulók megpróbálják elhelyezni a post-iteket az iskolarendszert megjelenítő táblán, táblaképen a megfelelő tanulási út végén. A tanár szükség esetén segít ebben.	Brain-storming (ötletbörze) tanári irányítással	Post-it (jegyzettömb) 3. Melléklet – Foglalkozási főcsoportok – példák
15 perc	Otthoni feladat ismertetése, szempontok, háttérismeretek összegyűjtése. E feladat ismertetésénél nagyon fontos, hogy legyen elegendő idő a feladat részletes kifejtésére, a tanulók részéről a feladat pontos	Az otthoni feladat: rövidfilm készítése. 1-2-3 fős csoportokban készítsenek 3-10 perces rövidfilmet a tanulók őket különböző foglalkozási csoportok képviselőiről. Ügyeljünk arra, hogy a csoportok különböző foglalkozáscsoportokat válasszanak!	Frontális/brainstorming: a feladat részletes ismertetése, kérdések-válaszok.	Rövidfilm, videó készítésére alkalmas mobiltelefon, táblagép, számítógép, laptop az esetleges utómunkákhoz, illetve a filmek feltöltéséhez.



	<p>megértésére, a felmerülő kérdések megválaszolására.</p>	<p>Instrukció a filmkészítéshez:</p> <p>A 4. Melléklet alapján készítsenek interjút az adott szakma képviselőjével, gyűjtsék össze tapasztalataikat.</p> <p>Önkéntes alapon választhatják az egyéni/csoportos munkát, max. 3 főig. Használják a "főszereplő" kiválasztásához szüleik, ismerőseik, tanáraik, szomszédai ismeretségi körét," network-öljenek". Telefonon, e-mailen keresztül is kereshetnek olyan személyeket, akik vállalják, hogy egy oktatási célú kisfilmben szerepelnek. Tájékoztassák a leendő szereplőt, hogy milyen körben lesz nyilvános a "szereplése" -, hogy a tanuló osztálytársai, osztályfőnöke is meglehetné majd a kisfilmet.</p> <p>Instrukció: kövesd egy napig/pár órán keresztül a kiválasztott szakma képviselőjét, a "főszereplődet"!</p> <p>Mutasd be a kisfilmen keresztül:</p> <ul style="list-style-type: none">• a jellemző tevékenységeit, Továbbá térj ki az alábbi szempontokra is a bemutatás során:• a munkahely/munkakör előnyeit és hátrányait is,• hogyan befolyásolja a fizikai és mentális egészséget az adott munkahely. <p>Az elkészült rövidfilmeket lehetőleg töltsék fel egy közös Google Drive felületre, hogy mindenki számára hozzáférhető legyen. A felületen érdemes oly módon megosztani a filmeket, hogy mindenki, akivel megosztották meglekintheti, de nem szerkesztheti. Ily módon nem töltheti le senki és nem adhatja tovább. Ez adatvédelmi szempontból fontos: ha a szereplő arra adott</p>		<p>Ha nincs mindenkinek videó film készítéséhez alkalmas eszköze, akkor aszerint alkossanak csoportokat, hogy minden csoportban legyen ilyen eszköz.</p> <p>4. Melléklet – Munkahely/foglalkozás - egészséggel kapcsolatos szempontok és kérdések az interjúhoz</p>
--	--	---	--	---



		<p>felhatalmazást, hogy oktatási célból az osztály használja az elkészült filmet, akkor ily módon biztosítható, hogy ebben a körben maradjanak a filmek. Természetesen a kör bővíthető: ha arra kérnek és kapnak a szereplőktől felhatalmazást, hogy pl. az egész iskola használja a filmeket, akkor több osztály kooperációja is megvalósítható.</p> <p>Amennyiben az iskolai elfoglaltságok lehetővé teszik, a "főszereplő" pár órás/egy napos "követése" bővíthető akár egy hétre is. Érdeemes kb. 3 hetet adni az egész feladatra és további 1 hetet az utómunkára, filmek feltöltésére.</p>		
--	--	--	--	--



10 perces kiemelhető blokk

Célcsoport/osztály: 8. évfolyam (1. óra)

Modul megnevezése: Egészséges jövőkép

Témakör megnevezése: Ismerkedés a lehetséges életutakkal, szakmákkal, mesterségekkel

Órakeret/Időtartam: 10 perces blokk (45 perces órából/foglalkozásból kiemelve)

Időkeret	Elsajátítandó tudásanyag Miről szól az adott rész? Ismeretek/tartalmak/célok	Óra/Foglalkozás menete Feldolgozás: tanítói, tanári/ tanulói tevékenységek	Alkalmazott módszerek/ szervezési módok, munkaformák	Alkalmazott szemléltető eszközök, felszerelések, oktatástechnikai eszközök
1 perc	Rövid bevezető a szakmákkal, mesterségekkel kapcsolatban	A tanár felvezeti a témát, cél a ráhangolódás a feladatra.	Frontális előadás	=



9 perc	Otthoni feladat ismertetése	<p>Az otthoni feladat: rövidfilm készítése.</p> <p>1-2-3 fős csoportokban készítsenek 3-10 perces rövidfilmet a tanulók különböző foglalkozási csoportok képviselőiről. Ügyeljünk arra, hogy a csoportok különböző foglalkozáscsoportokat válasszanak!</p> <p>Instrukció a filmkészítéshez:</p> <p>A 4. Melléklet alapján készítsenek interjút az adott szakma képviselőjével, gyűjtsék össze tapasztalataikat.</p> <p>Önkéntes alapon választhatják az egyéni/csoportos munkát, max. 3 főig. Használják a "főszereplő" kiválasztásához szüleik, ismerőseik, tanáraik, szomszédaik ismeretségi körét," networköljenek".</p> <p>Telefonon, emailen keresztül is kereshetnek olyan személyeket, akik vállalják, hogy egy oktatási célú kisfilmben szerepelnek. Tájékoztassák a leendő szereplőt, hogy milyen körben lesz nyilvános a "szereplése" - ti. hogy a tanuló osztálytársai, osztályfőnöke is megtekintik majd a kisfilmet.</p> <p>Instrukció: kövesd egy napig/pár órán keresztül a kiválasztott szakma képviselőjét, a "főszereplődet"! Mutasd be a kisfilmen keresztül a jellemző tevékenységeit,</p> <p>Továbbá térj ki az alábbi szempontokra is a bemutatás során:</p> <ul style="list-style-type: none">• a munkahely/munkakör előnyeit és hátrányait is,• hogyan befolyásolja a fizikai és mentális egészséget az adott munkahely. <p>Az elkészült rövidfilmeket lehetőleg töltsék fel egy közös Google</p>	Frontális/brainstorming: a feladat részletes ismertetése, kérdések-válaszok.	Rövidfilm, videó készítésére alkalmas mobiltelefon, táblagép, számítógép, laptop az esetleges utómunkákhoz, illetve a filmek feltöltéséhez. <p>Ha nincs mindenkinek videófilm készítéséhez alkalmas eszköze, akkor aszerint alkossanak csoportokat, hogy minden csoportban legyen ilyen eszköz.</p>
--------	------------------------------------	---	--	---



		<p>Drive felületre, hogy mindenki számára hozzáférhető legyen. A felületen érdemes oly módon megosztani a filmeket, hogy mindenki, akivel megosztották megtekintheti, de nem szerkesztheti. Ily módon nem töltheti le senki és nem adhatja tovább.</p> <p>Ez adatvédelmi szempontból fontos: ha a szereplő arra adott felhatalmazást, hogy oktatási célból az osztály használja az elkészült filmet, akkor ily módon biztosítható, hogy ebben a körben maradjanak a filmek.</p> <p>Természetesen a kör bővíthető: ha arra kérnek és kapnak a szereplőktől felhatalmazást, hogy pl. az egész iskola használja a filmeket, akkor több osztály kooperációja is megvalósítható.</p> <p>Érdemes kb. 3 hetet adni a feladatra és további 1 hetet az utómunkára, filmek feltöltésére.</p>		
--	--	--	--	--



1. Melléklet – Az egészséget befolyásoló tényezők

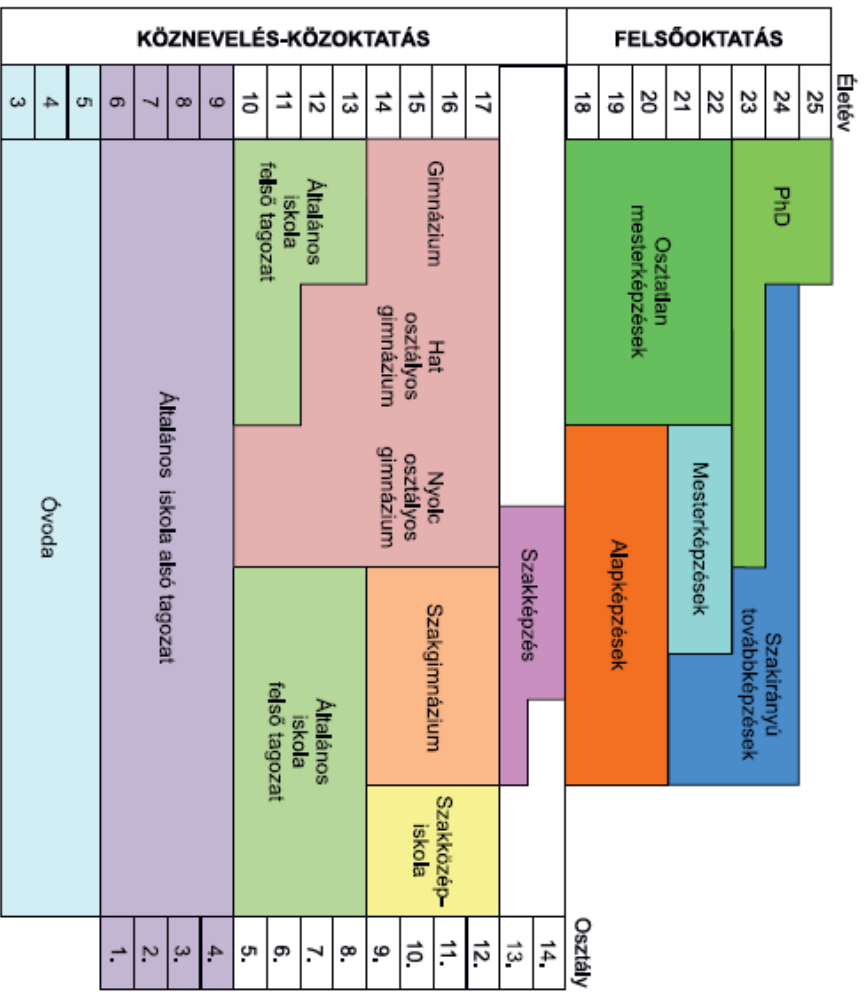


Forrás: Dahlgren, G. and Whitehead, M. Policies and strategies to promote social equity in health.



Melléklet – A magyar oktatási rendszer szerkezete

A MAGYAR OKTATÁSI RENDSZER SZERKEZETE



Forrás: www.tankonyvtar.hu

SZÉCHENYI 2020

Európai Unió
Európai Szociális Alap
MAGYARORSZÁG KORMÁNYA
BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

2. 3.



3. Melléklet - Foglalkozási főcsoportok – példák

Foglalkozási főcsoportok	Példák
Gazdasági, igazgatási, érdek-képviselési vezetők, törvényhozók	gazdasági, költségvetési szervezetek vezetői, termelési egységek vezetői
Felsőfokú képzettség önálló alkalmazását igénylő foglalkozások	építőipari mérnök, szoftverfejlesztő, rendszergazda, orvos, szociálpolitikus
Egyéb felsőfokú vagy középfokú képzettséget igénylő foglalkozások	technikus, séf, egészségügyi asszisztens, látszerész
Irodai és ügyviteli foglalkozások	titkárnő, könyvelő, recepciós, utazásszervező
Kereskedelmi és szolgáltatási foglalkozások	kereskedő, bolti eladó, pincér, cukrász, fodrász
Mezőgazdasági és erdőgazdálkodási foglalkozások	méhész, baromfitartó, szarvasmarha-tenyésztő, fakitermelő
Ipari és építőipari foglalkozások	húsfeldolgozó, pék, szabó, bútorasztalos, nyomdász
Gépkezelők, összeszerelők, járművezetők	gépkezelők, villamosvezető, darukezelő
Szakképzettséget nem igénylő foglalkozások	takarítók és kisegítők, rakodómunkás, portás
Fegyveres szervek foglalkozásai	honvéd zászlós, honvédtiszt, rendőr



4. Melléklet – Munkahely/foglalkozás - egészséggel kapcsolatos szempontok és kérdések az interjúhoz

Munkahely/foglalkozás egészséggel kapcsolatos szempontok és kérdések az interjúhoz (kiválasztott foglalkozásokat/szakmákat egyesével a megadott főbb egészséggel kapcsolatos szempontok alapján végigértékelni/beszélni a csoporttal)	Kérdés minták
Fizikai egészség	pl. építőipari foglalkozások esetén a munkavédelmi előírások betartása, munkavédelmi felszerelések használata, irodai munka esetén legalább óránként pár perces szünetet tartani és átmozgatni a végtagokat, ebéidő és étkezési lehetőségek biztosítása	Van-e biztosított ebéidő? Tud-e élni vele? A munkahely biztosítja-e a munkavédelmi felszereléseket? Ezek használatát ellenőrzik e? (pl. építőiparban) A munkahely biztosítja-e a gerinc számára biomechanikailag optimális széket/székeket? Van e lehetősége óránként pár percre átmozgatni a végtagjait?(irodai munka esetén)
Lelkiegészség	pl. munkahelyi stressz, megbecsültség, munkahelyi konfliktusok gyakorisága, pozitív visszajelzések gyakorisága, munka és család egyensúlya	Mennyire tartja a munkahelyét stresszesnek? Milyen gyakran kap visszajelzést az elvégzett munkájáról? Mennyire gyakoriak a munkahelyi konfliktusok? Előfordul-e hogy túlórázik? Mennyire tudja a munkahelyén "hagyni" a munkával kapcsolatos feladatokat/gondokat/stresszt? Okoz e bármilyen problémát a magánéletében a munkahelye (pl. rossz alvás, szorongás)? Tud e minőségi időt tölteni a szeretteivel? Biztosított-e a munkahelyén mentálhigiénés szakember vagy pszichológus?
Szociális környezet	pl. kollegiális kapcsolatok, csapatmunka, munkahelyi kohézió	Milyen a kapcsolata a kollégáival? Van e olyan kollégája/kollégái, akivel/akikkel jól megérti magát? Amennyiben nem egyedül dolgozik, milyennek itéli a csapat hangulatát, együttműködő képességét? Milyen a kapcsolata a közvetlen főnökével?
Munkahelyi környezet	pl. irodai infrastruktúra, van e természetes fény, akadálymentesített, megközelíthetőség	Milyennek találja az irodája/körvetlen munkakörnyezete/munkaállomása hangulatát? Van e természetes fény? Mennyire megterhelő számára a munkabajárás/a munkahely megközelíthetősége?
Szabadidős tevékenységek	pl. családinapok, egyéb szórakoztató munkaidőn kívüli programlehetőségek biztosítása, sportolási lehetőség támogatása	Milyen munkaidőn kívüli, szabadidős programokat szervez a munkahelye? Támogat vagy biztosít-e bármilyen sportolási lehetőséget a munkahelye?
Egyéb.....		