



## 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: 2019.12.15





### FOGLALKOZÁSTERV 45 perces tanóra

**Célcsoport/osztály:** 9. évfolyam (1. óra)

**Modul megnevezése:** Egészséges jövőkép

**Témakör megnevezése:** A kamaszkor életkori sajátosságai

**Órakeret/Időtartam:** 45 perces tanóra

---

**1. Feldolgozandó ismeretek:** kamaszkor életkori sajátosságai, újdonságkeresés, társas kapcsolatok átalakulása, érzelmek hőfoka, kreativitás. A változások előnyinek és árnyoldalainak ismerete.

**2. Kulcsfogalmak:** önismeret, életkori sajátosság, újdonságkeresés, kreativitás, érzelmek hőfoka, kockázatvállalás, sebezhetőség.

**3. Kapcsolódás a tantárgyak között:** magyar nyelv és irodalom, művészetek és tánc, informatika, ember és természet műveltségterület/ egészség, ill. magatartás és lelki egészség témakörei.

**4. Kapcsolódás a többi modul között:** társas kapcsolatok, mozgás, káros szenvedélyek modulok tartalmi

**5. A foglalkozás fejlesztési eredményei:**

**Ismeret:**

- Ismeri korcsoportja életkori sajátosságait
- Ismeri a sajátosságokat alakító biológiai, neurológiai, pszichológiai tényezőket
- Ismeri a mentális fejlődést segítő tevékenységeket

**Képesség:**

- Képes a kamaszkor jellegzetességeinek tudatos elemzésére
- Képes felismerni az életkori sajátosságok szerepét saját életében
- Képes a mentális fejlődést, agyi integrációt segítő tevékenységek beépítésére a saját cselekvésrepertoárba

**Attitűd:**

- Keresi a kamaszkori fejlődési lehetőségeket
- Pozitívan értelmezi a kamaszkor jellegzetességeit
- Elkötelezett a mentális fejlődés irányában

Ismerje meg saját életkorának, életszakaszának biológiai, neurológiai, pszichológiai tényezők által determinált jellegzetességeit, annak érdekében, hogy megfelelően értelmezze azokat a saját egyéni életében. Képes legyen olyan tevékenységeket beépíteni a saját idejébe, melyek mentális fejlődését, agyi integrációját szolgálják. Táguljon a tanulók perspektívája saját korosztályuk életkori sajátosságai tekintetében: ne csak a megszokott klisék mentén gondolkodjanak a kamaszkorról, képesek legyenek pozitívan (is) értelmezni a kamaszkor jellegzetességeit, felismerjék az abban rejlő fejlődési lehetőségeket.



Napirend átalakítása az egészségesebb mentális fejlődés érdekében.

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

Daniel Siegel: Okostojás - Hogyan kezeljük a kamaszok agyi fejlődésével járó helyzeteket?, Jaffa Kiadó, 2017

Csíkszentmihályi Mihály; Reed Larson: Kamasznak lenni - A felnőtté válás útjai, Libri Könyvkiadó, 2016

Remo H. Largo; Monika Czernin: Kamaszkor - Hogyan segítsük át gyermekünket a serdülőkoron, Central Médiasoport Zrt., 2013

Boldizsár Ildikó: Mesék a felnőtté válásról, Jelenkor Kiadó, 2017

Tari Annamária: Z generáció, Klinikai pszichológiai jelenségek és társadalom-lélektani szempontok az Információs Korban Kiadó, Tericum Kiadó, 2011



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
3 perc	<b>Rövid bevezetés:</b> a kamaszkor témájának felvetése, felvezetése	A tanár a felvezetőben hivatkozhat a kamaszkorról eddig tanultakra, saját kamaszkori élményére, bármire, amivel hitelesen be tudja vezetni a témát.	Frontális előadás	-
17 perc	<b>Tanulók bevonása:</b> a téma iránti érdeklődés, motiváció felkeltése, tapasztalatok mozgósítása. Gyűjtőmunka a kamaszkori változások témakörében. Kamaszkori változásokkal kapcsolatos tapasztalatok rendszerezése.	<b>Pedagógus a felvezetés után megkéri a tanulókat, hogy végezzenek gyűjtőmunkát a következő témában:</b> Mi történik a kamaszkorban? Milyen változásokat hoz a kamaszkor? Gyűjtsünk példákat arra vonatkozóan, hogy milyen változásokat hoz(ott) a kamaszkor! Saját példát, vagy testvérek, barátok változásával kapcsolatos tapasztalatokat is gyűjthetnek. Egyénileg gyűjtsék össze a tanulók jegyzettömbre (post-it), hogy milyen változásokat tapasztaltak saját magukon és a kortársaikon a kamaszkor beköszöntével.	Egyéni munka/Brainstorming (ötletbörze) tanári irányítással	Post-it (jegyzettömb) Tábla, Flip-chart tábla, vagy nagy csomagolópapír



		Fókuszáljunk a testi változásokon kívül a lelki, érzelmi, társas kapcsolatokban tetten érhető változásokra, jellegzetességekre! A tanár segítségével <b>rendszerezett formában, témakörök (pl. testi, kapcsolatokat érintő, érzelmi, gondolkodásbeli változások) szerint</b> gyűjtsék-ragasszák fel a táblára/nagy papírra a gyűjtött post-iteket/szempontokat/kulcsszavakat.		
20 perc	<b>Összegezzük a kamaszkor jellegzetességeit. A tanár egészítse ki az összegyűjtött szempontokat, tapasztalatokat.</b>	<p>A pedagógus egészítse ki az eddig összegyűjtött szempontokat a következők alapján, kiemelve, hogy 1-1 életkori sajátossággal összefüggő változásnak milyen pozitív és negatív aspektusai vannak.</p> <p>Mi változik a kamasz korban az előző életkorok sajátosságaihoz képest?</p> <p><b>1. Újdonságkeresés, fokozott jutalom iránti vágy</b></p> <p><b>Pozitívumok:</b> kalandvágy, változásra való nyitottság, szenvedéllyel élni, megélni az életünket, élmények, újszerű tapasztalatok keresése.</p> <p><b>Negatívumok:</b> fokozott kockázatvállalásra való hajlam veszélybe sodorhat, fokozott élménykeresés, függőségekre való hajlam felerősödik, a korszak átmeneti jellege (gyerekkor és felnőttkor között) miatt sok a bizonytalanság, szorongás.</p> <p><b>2. Társas kapcsolatok átalakulnak, kortárs kapcsolatok szerepe megerősödik, a kamaszkor átmenet a gyermekkorból a felnőttkorba.</b></p> <p><b>Pozitívumok:</b> támogató kortárs kapcsolatok, barátságok, szerelmek alakulnak.</p> <p><b>Negatívumok:</b> felnőttektől, szülőktől való távolodás, lázadás elszigetelődéshez vezethet, kortárs</p>	<b>Frontális előadás,</b> tanulók által összegyűjtött szempontok beépítése a tanári prezentációba	Tábla



		<p>kapcsolatokon belül felerősödhet a túlzottan kockázatvállaló viselkedés.</p> <p><b>3. Az érzelmek hőfoka hevesebbé válik</b></p> <p><i><b>Pozitívumok:</b></i> életöröm, életigenlés, energikusság</p> <p><i><b>Negatívumok:</b></i> hangulatingadozás, szélsőséges érzelmek, indulatosság, túlfűtöttség</p> <p><b>4. Kreativitás, problémák újszerű megközelítése</b></p> <p><i><b>Pozitívumok:</b></i> a kreatív ötletek új utakat nyitnak a gondolkodásban, szakítás a rutinszerűséggel, egyhangúsággal</p> <p><i><b>Negatívumok:</b></i> az élet értelmének kutatása személyes válságot idézhet elő, sebezhetőség</p> <p>Fontos felhívni a figyelmet arra, hogy ezek a változások természetesek, nincs bennük semmi rossz. Vannak benne vadonatúj lehetőségek, de azért kockázatok is: éljünk a lehetőségekkel, de figyeljünk a kockázatokra.</p>		
5 perc	<b>Házi feladat</b> ismertetése, következő óra előkészítése.	A pedagógus ismerteti az otthoni feladatot. A következő foglalkozásra mindenki állítsa össze a tipikus napirendjét egy hétköznapra és egy hétvégi napra vonatkozóan. Mire mennyi időt fordítasz? Bontsd le a napi (24 óra) tevékenységedet pontosan, mire hány percet fordítasz!		



### 10 perces kiemelhető blokk

**Célcsoport/osztály:** 9. évfolyam (1. óra)

**Modul megnevezése:** Egészséges jövőkép

**Témakör megnevezése:** A kamaszkor életkori sajátosságai

**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/ tanuló tevékenységek	Alkalmazott módszerek/ szervezési módok, munkaformák	Alkalmazott szemléltető eszközök, felszerelések, oktatástechnikai eszközök
1 perc	A kamaszkor életkori sajátosságai	A tanár felvezeti a témát, cél a ráhangolódás a témára.	Frontális előadás	-
9 perc	A tanár összegzi a kamaszkor jellegzetességeit, kiemelve, hogy ugyanannak a változásnak milyen pozitív és negatív aspektusi vannak.	Mi változik a kamaszkorban az előző életkorok sajátosságaihoz képest?  <b>1. Újdonságkeresés, fokozott jutalom iránti vágy</b> <b>Pozitívumok:</b> kalandvágy, változásra való nyitottság, szenvedéllyel élni, megélni az életünket, élmények, újszerű tapasztalatok keresése.  <b>Negatívumok:</b> fokozott kockázatvállalásra való hajlam veszélybe sodorhat, fokozott élménykeresés, függőségekre való hajlam felerősödik, a korszak átmeneti jellege (gyerekkor és felnőttkor között) miatt sok a bizonytalanság, szorongás.	Frontális előadás	



**2. Társas kapcsolatok átalakulnak, kortárs kapcsolatok szerepe megerősödik, a kamaszkor átmenet a gyermekkorból a felnőttkorba.**

**Pozitívumok:** támogató kortárs kapcsolatok, barátságok, szerelmek alakulnak.

**Negatívumok:** felnőttektől, szülőktől való távolodás, lázadás elszigetelődéshez vezethet, kortárs kapcsolatokon belül felerősödhet a túlzottan kockázatvállaló viselkedés.

**3. Az érzelmek hőfoka hevesebbé válik**

**Pozitívumok:** életöröm, életigenlés, energikusság

**Negatívumok:** hangulatingadozás, szélsőséges érzelmek, indulatosság, túlfűtöttség

**4. Kreativitás, problémák újszerű megközelítése**

**Pozitívumok:** a kreatív ötletek új utakat nyitnak a gondolkodásban, szakítás a rutinszerűséggel, egyhangúsággal

**Negatívumok:** az élet értelmének kutatása személyes válságot idézhet elő, sebezhetőség

Fontos felhívni a figyelmet arra, hogy ezek a változások természetesek, nincs bennük semmi rossz. Vannak benne vadonatúj lehetőségek, de azért kockázatok is: éljünk a lehetőségekkel, de figyeljünk a kockázatokra.