



## KÖZÉPISKOLA 2. 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 (2. óra)

**Modul megnevezése:** Egészséges jövőkép

**Témakör megnevezése:** Mi kell az egészséges (kamasz) elmének?

**Órakeret/Időtartam:** 45 perces tanóra

---

**1. Feldolgozandó ismeretek:** kamaszkor életkori sajátosságai, újdonságkeresés, társas kapcsolatok átalakulása, érzelmek hőfoka, kreativitás. A változások előnyeinek és árnyoldalainak ismerete. Egészséges mentális fejlődéshez szükséges életforma, napi rutin kialakítása.

**2. Kulcsfogalmak:** napirend, önismeret, életkori sajátosság, én-idő, tudatos jelenlét, alvás-ébrenléti ciklus, "multi-tasking", fókuszálás, kapcsolati idő.

**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 moduloktartalmi

**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:**

A kamaszok alvási szükségleteiről bővebben ld.: Daniel Siegel: Okostojás - Hogyan kezeljük a kamaszok agyi fejlődésével járó helyzeteket? Jaffa Kiadó, 2017

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

Remo H. Largo; Monika Czernin: Kamaszok - Hogyan segítsük át gyermekünket a serdülőkoron Central Média csoport 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



A kamaszok alvási szükségleteiről angolul ld.:

<https://www.newscientist.com/article/mg21829130-100-why-teenagers-really-do-need-an-extra-hour-in-bed/>

### **Meditáció, tudatos jelenlétet erősítő gyakorlatok:**

Könyvek:

Szondy Máté: Megélni a pillanatot - Mindfulness, a tudatos jelenlét pszichológiája, 2012, Kulcslyuk Kiadó (tanulók, szülők, pedagógusok)

Ruby Wax: Mindfulness-kalauz - Tudatos jelenlét az agyonhajszolt elmének, 2016, HVG kiadó (tanulók, szülők, pedagógusok)

Susan Kaiser Greenland: Játékok a tudatos jelenlétért - Gyerekeknek, kamaszoknak és családoknak, Kulcslyuk Kiadó, 2018

John Teasdale, Mark Williams, Zindel Segal: Tudatos jelenlét a gyakorlatban, 2016, Kulcslyuk Kiadó (tanulók, szülők, diákok számára) - a Nyitott Akadémia oldalán szereplő magyar nyelvű meditációk ehhez a könyvhöz kapcsolódnak.

### **Tanulók számára:**

magyar nyelvű meditációk:

<https://nyitottakademia.hu/mindfulness>

–  
angol nyelvű applikációk:

<https://insighttimer.com/>

<https://www.smilingmind.com.au/>

<http://kelymentalhealth.ca/breathr>

<https://www.headspace.com/>

<https://www.stopbreathethink.com/>

<https://www.calm.com/>

<https://www.anxietybc.com/resources/mindshift-app>



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
20 perc	Megfelelő fejlődést segítő napi rutinok, tevékenységek	<p><b>Tanári előadás témája: mi kell az egészséges (kamasz) elmének?</b> Ahhoz, hogy a kamaszkori változásokat jó értelemben segítsük, egyfajta egyensúlyt kell fenntartani a különböző (agyi) tevékenységeink között. Mire van szüksége az agyadnak?</p> <p>1. <b>Én-idő/ tudatos jelenlét:</b> az agyunk probléma-megoldó agy, hajlamos a múlton rágódni/jövőn aggódni. Szükség van arra, hogy időnként ne kifelé figyeljünk, hanem saját belső világunkra, arra, ami a <b>jelenben</b> van: pl. a lélegzésünkre, testünkre, mozgásunkra, érzésinkre, gondolatainkra. Ezt segíthetik speciális meditációs gyakorlatok (mindfulness), jóga.</p> <p>2. <b>Alvásidő: a kamaszok alvásigénye: 9 óra</b>, ráadásul kamaszkorban <b>biológiailag későbbre tolódik</b> a lefekvés és a felkelés időpontja, ezt az iskolakezdés korai időpontja nem segíti. Könnyű eltolódni a későbbi lefekvés-reggeli kialvatlanság irányába. A kialvatlanság a szervezet számára stresszhelyzet: pl. ingerlékenységet, koncentrációs zavarokat okoz.</p> <p>Alvás-ébrenlét ciklus: a kiegyensúlyozott ritmus kialakítása érdekében célszerű kb. ugyanabban az időben kelni és feküdni, az étkezéseket is rendszeressé tenni. Ha valamitől kibillenünk, próbáljunk mihamarabb visszatérni a megszokott ritmushoz.</p> <p>Alvás előkészítése, melatonin szerepe:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ebéd utántól a lefekvésig koffeint már ne fogyasszunk: tea, kávé, kóla, energiatital, csoki :-)</li> <li>• <b>sötétben</b> aludjunk, az alvást segítő hormon (melatonin) agyunk</li> </ul>	<p><b>Frontális előadás:</b> agyi integrációhoz szükséges napi tevékenységek (7 fajta tevékenység felsorolása, kifejtése).</p> <p>Az ajánlott linkeket (6. pont) érdemes a tanulókkal megosztani elektronikus formában – az angolul beszélő/tanuló diákok különösen nagy hasznát vehetik az angol nyelvű meditációs applikációknak.</p>	Tábla, filc, kréta



		<p>tobozmirigyében sötétben termelődik</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• alvás előtt egy órával <b>hangolódj</b> az alvásra: legyen lefekvős "rítusod". Kék fényt sugárzó eszközöket kerüld vagy telepíts szűrőprogramot a laptopodra/monitorodra/egyéb eszközökre. Lassulj le, általában véve kerüld az erős fényt.</li></ul> <p>3. <b>Fókuszálás:</b> "multitasking" (egyszerre több dologra figyelsz, többféle dolgot csinálsz) helyett legyenek olyan időszakok a napjaidban, amikor csak egy dologra fókuszálsz. Ha tanulsz vagy valamin dolgozol, valamire koncentrálni próbálsz, ne engedd, hogy üzenetekkel, vagy bármi mással állandóan elvonják a figyelmedet. Érdeemes kikapcsolni ilyenkor a mobil eszközök hangját, riasztásait. A kapcsolattartásra szánt időben viszont szenteld a figyelmedet a barátokra!</p> <p>4. <b>Kikapcsolás:</b> időt szánni az ellazulásra, szabadon lazítani, elengedni a képzeletet.</p> <p>5. <b>Spontán, játékos tevékenység:</b> nagyon fontos, hogy erre is maradjon idő.</p> <p>6. <b>Mozgásidő:</b> napi 30-45 perc mozgás. Ha egész nap ülsz, nem pihentet a filmnézés/mobilozás, ilyenkor mozgással pihenj.</p> <p>7. <b>Kapcsolati idő:</b> szánj időt a kapcsolataid ápolására, amikor csak egymásra figyeltek.</p>		
10 perc	<p><b>Napirend felülvizsgálata/átalakítása.</b></p> <p>A házi feladatban kidolgozott napirendek átalakítása egyénileg. Célja, hogy a tanuló tudatosan tervezze a napirendjét, élettani igényeinek megfelelően.</p>	<p>Pedagógus ismerteti az egyéni feladatot. (A táblára felírt szempontokat javasolt otthagyni emlékeztetőként.)</p> <p>Az otthon kidolgozott hétköznapi és hétvégi napirendedet alakítsd át annak megfelelően, hogy a felsorolt tevékenységek kellő hangsúlyt kapjanak: én-idő, alvás (9 óra), fókuszálás, kikapcsolás, spontán, játékos tevékenység, kapcsolati idő!</p>	Egyéni feladat	Papír, toll, ceruza



15 perc	Napirend átalakításával kapcsolatos ötletek, tapasztalatok megosztása.	Tapasztalatok megbeszélése kiscsoportos majd plenáris formában. 4-5 fős kiscsoportokban beszéljék meg a tanulók a napirend átalakításával kapcsolatos tapasztalatokat, esetleges nehézségeket, jó ötleteket. A kiscsoportok 1-1 képviselője ismertesse az osztály felé röviden a kiscsoportban elhangzott tapasztalatokat.	Csoportmunka, rövid plenáris beszámoló	
---------	--	--	--	--



### 10 perces kiemelhető blokk

**Célcsoport/osztály:** 9. évfolyam (2. óra)

**Modul megnevezése:** Egészséges jövőkép

**Témakör megnevezése:** Mi kell az egészséges (kamasz) elmének?

**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
10 perc	Megfelelő fejlődést segítő napi rutinok, tevékenységek A 10 perces verzióban nincs mód arra, hogy az előzetesen összeállított napirendet egyénileg alakítsák át, majd csoportosan beszéljék meg, de kiadhatja a pedagógus házi feladatként, hogy alkossanak olyan napirendet otthon, ami figyelembe veszi a felsorolt szükségleteket.	<b>Tanári előadás témája: mi kell az egészséges (kamasz) elmének?</b> Ahhoz, hogy a kamaszkori változásokat jó értelemben segítsük, egyfajta egyensúlyt kell fenntartani a különböző (agyi) tevékenységeink között. Mire van szüksége az agyadnak?  1. <b>Én-idő/ tudatos jelenlét:</b> az agyunk probléma-megoldó agy, hajlamos a múlton rágódni/jövőn aggódni. Szükség van arra, hogy időnként ne kifelé figyeljünk, hanem saját belső világunkra, arra, ami a <b>jelenben</b> van: pl. a légzésünkre, testünkre, mozgásunkra, érzésinkre, gondolatainkra. Ezt segíthetik speciális meditációs gyakorlatok (mindfulness), jóga.  2. <b>Alvásidő: a kamaszok alvásigénye: 9 óra</b> , ráadásul kamaszkorban <b>biológiai későbbre tolódik</b> a lefekvés és a felkelés időpontja, ezt az iskolakezdés korai időpontja nem segíti. Könnyű eltolódni a későbbi lefekvés-reggeli kialvatlanság irányába. A kialvatlanság a szervezet	<b>Frontális előadás:</b> agyi integrációhoz szükséges napi tevékenységek (7 fajta tevékenység felsorolása, kifejtése). Az ajánlott linkeket (6. pont) érdemes a tanulókkal megosztani elektronikus formában.	<b>Tábla</b>





		<p>számára stresszhelyzet: pl. ingerlékenységet, koncentrációs zavarokat okoz.</p> <p>Alvás-ébrenlét ciklus: a kiegyensúlyozott ritmus kialakítása érdekében célszerű kb. ugyanabban az időben kelni és feküdni, az étkezéseket is rendszeressé tenni. Ha valamitől kibillenünk, próbáljunk mihamarabb visszatérni a megszokott ritmushoz.</p> <p>Alvás előkészítése, melatonin szerepe:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• ebéd utántól a lefekvésig koffeint már ne fogyasszunk: tea, kávé, kóla, energiaital, csoki :-{</li><li>• <b>sötétben</b> aludjunk, az alvást segítő hormon (melatonin) agyunk tobozmirigyében sötétben termelődik</li><li>• alvás előtt egy órával <b>hangolódj</b> az alvásra: legyen lefekvős "rítusod". Kék fényt sugárzó eszközöket kerüld vagy telepíts szűrőprogramot a laptopodra/monitorodra/egyéb eszközökre. Lassulj le, általában véve kerüld az erős fényt.</li></ul> <p>3. <b>Fókuszálás:</b> "multitasking" (egyszerre több dologra figyelsz, többféle dolgot csinálsz) helyett legyenek olyan időszavok a napjaidban, amikor csak egy dologra fókuszálsz. Ha tanulsz vagy valamin dolgozol, valamire koncentrálni próbálsz, ne engedd, hogy üzenetekkel, vagy bármi mással állandóan elvonják a figyelmedet. Érdemes kikapcsolni ilyenkor a mobil eszközök hangját, riasztásait. A kapcsolattartásra szánt időben viszont szenteld a figyelmedet a barátokra!</p> <p>4. <b>Kikapcsolás:</b> időt szánni az ellazulásra, szabadon lazítani, elengedni</p>		
--	--	--	--	--



		<p>a képzeletet.</p> <p>5. <b>Spontán, játékos tevékenység:</b> nagyon fontos, hogy erre is maradjon időd.</p> <p>6. <b>Mozgásidő:</b> napi 30-45 perc mozgás. Ha egész nap ülsz, nem pihentet a filmnézés/mobilozás, ilyenkor a mozgással pihenj.</p> <p>Hf: alakíts ki olyan napirendet, hogy a felsorolt szükségletek, tevékenységek kellő hangsúlyt kapjanak!</p>		
--	--	---	--	--