



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: 2019.12.20





FOGLALKOZÁSTERV 45 perces tanóra

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

Modul megnevezése: Egészséges jövőkép

Témakör megnevezése: Szükségletek, motívumok

Órakeret/Időtartam: 45 perces tanóra

1. Feldolgozandó ismeretek: szükségletek, motiváció fogalma, Maslow piramis lényege, hiányon és növekedésen alapuló szükségletek, önbecsülés, önkép, önbizalom, önszeretet, önmegvalósítás fogalmai

2. Kulcsfogalmak: önismeret, szükségletek, fiziológiai szükséglet, motiváció, hiányon és növekedésen alapuló szükségletek, önbecsülés, önkép, önszeretet, önbizalom, önmegvalósítás

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

4. Kapcsolódás a többi modul között: társas kapcsolatok, mozgás és gerincvédelem, táplálkozás modulok tartalmi

5. A foglalkozás fejlesztési eredményei:

Ismeret:

- Ismeri a (hiányon és növekedésen alapuló) motívumokat
- Ismeri a szükségletek, ösztönzők hierarchiáját
- Ismeri ezek életvezetésben betöltött szerepét

Képesség:

- Képes beazonosítani saját szükségleteit, igényeit, motívumait
- Képes hierarchiába rendezni ezeket
- Képes felismerni a Maslow piramis szerepét saját életében

Attitűd:

- Érzékeny a saját és társai alapmotívumainak teljesülésére
- Elkötelezett saját mentális, szociális fejlődése irányában
- Szeret csapatmunkában dolgozni.

A tanuló a fejlesztés eredményeképpen képes legyen beazonosítani saját szükségleteit, igényeit, motívumait, azokat el tudja hierarchikusan rendezni. Értse, hogy a hiányon alapuló motívumait nem hanyagolhatja el, ez a "növekedési alapú" motívumok alapfeltétele. Képes megragadni a növekedési motívumok



lényegét. Fel tudja sorolni saját szükségleteit, képes azokat hierarchiába rendezni. Érti, hogy hogyan épülnek egymásra a motívumai és képes ezt a tudást a gyakorlatba átültetni. Önismerete, tudatossága fejlődik.

6. Témakörhöz kapcsolódó, felhasználható források a pedagógusnak:

Charles S. Carver, M.F. Scheier: Személyiségpszichológia, Osiris, 1998. 101-117.o., 376-391.o.


Réthy Endréné: Motiváció, tanulás, tanítás, Nemzeti Tankönyvkiadó, 2003.

Oláh Attila: Érzelmek, megküzdés, optimálisélmény, Trefort Kiadó, 2005.



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	Rövid bevezetés: szükséglet, motiváció fogalmának bevezetése	A tanár a felvezetőben bevezeti a szükséglet, motiváció témáját, kiosztja a hajótörött naplót (ld. koncepció mellékletét), megkéri a tanulókat, hogy töltsék ki.	Frontális felvezetés, feladat ismertetése	Az 1. Mellékletben található "Hajótöröttek naplója", annyi példányban kinyomtatva, ahány tanuló van az osztályban
10 perc	Tanulók bevonása, motiváció témájára történő ráhangolódás: a téma iránti érdeklődés, motiváció felkeltése, asszociációk, ötletek, tapasztalatok mozgósítása.	Pedagógus a felvezetés után megkéri a tanulókat, töltsék ki a hajótörött naplót egyénileg. Kérje meg a tanulókat, hogy a kiosztott feladatlap instrukciójára hagyatkozzanak, ne tegyenek fel további kérdéseket. Fontos lehet hangsúlyozni, hogy ez a témára való ráhangolódást segítő feladat, nincs "jó megoldása", senki nem fogja összeszedni, értékelni. Minden megoldás jó, a lényeg az, hogy részt vegyenek benne aktívan a tanulók.	Feladatlap kitöltése egyénileg, írásban.	Hajótöröttek naplója feladatlap (1. Melléklet)



15 perc	Csoportmunkában egyeztetik a tanulók a hajótörött naplóban összegyűjtött szükségleteket.	4-5 fős csoportokban egyeztetik a tanulók az összegyűjtött szükségleteket. A pedagógus a csoportmunka során a következő dolgokra buzdítja a tanulókat: egyeztessék, indokolják, hogy mit miért írtak fel, tartottak fontosnak. Próbálják megragadni a közös szempontokat: azokat a szükségleteket, amelyek tekintetében konszenzus van közöttük, rövid formában (kulcsszavak) post-itekre írják. A csoport szóvivője vegye magához a post-iteket.	Csoportmunka	Post-itek, kitöltött hajótörött naplók
10 perc	Maslow piramis bemutatása, ahol a piramis különböző szintjein található szükségletek egymásra épülnek. A piramis legalsó szintjén az alapvető élettani szükségletek, mint például az éhség, szomjúság stb. helyezkednek el, majd a piramis csúcsa felé haladva egyre magasabb rendű motívumokkal találkozunk. <ol style="list-style-type: none">1. Élettani (fiziológiai) szükségletek: levegő, víz, étel, alvás, kiválasztás, szex.2. Biztonság iránti igények: fizikai, egészségi, családi, pénzügyi, vagyoni, munkahelyi/iskolai, erkölcsi3. Szociális: szeretet, elfogadás, másokhoz való odatartozás, kapcsolódás iránti igény, viszonzott szeretetkapcsolat(ok) - család, barátok, szexuális intimitás4. Önbecsülés, önbizalom, tehetségek, képességek	A tanár bemutatja/kivetíti a Maslow piramist ábrázoló táblaképet:	Frontális előadás	Táblakép/ projektorral kivetített ábra 2. Melléklet: Maslow piramis 



	<p>elismertsége, "ügyesség-érzés"</p> <p>5. Önmegvalósítás: kreativitás, játékosság, spontaneitás, hitelesség, elérni a képességeinknek megfelelő lehetőségeket - azzá válni, amire képesek vagyunk</p> <p>Hiány-alapú szükségletek (1.,2.,3.) - növekedés alapú szükségletek (4, 5). Ahogy haladunk felfelé a piramison, egyre "emberibb" motívumokkal találkozunk.</p> <p>Kiemelhetjük, hogy amíg a hiány alapú szükségletek legalább részben nem tudnak kielégülni, addig a növekedés alapú szükségletek nem tudnak igazán előtérbe kerülni.</p>	<p>Elmagyarázza, hogy mit jelentenek az egyes szintek, mit jelent a hiány alapú szükséglet, illetve a növekedés alapú szükséglet. Összeköti az elméletet az óra korábbi részében megoldott feladattal (pl. "a hajótörött feladatnál az 1 vagy 7 napos túlélésnél a fiziológiai szükségletekre koncentráltatok, de amikor az került szóba, hogy mi kellene ahhoz, hogy örökre ott maradjatok a szigeten, előkerültek a magasabb rendű, növekedés alapú szükségletek, pl)</p>		
7 perc	<p>Összegzés, az egyéni és csoportos feladat összeköttetésbe kerül a tanult elméleti ismeretekkel.</p>	<p>Csoportok szóvivői elhelyezik a korábbi csoportmunka konszenzusaként összegyűjtött post-iteteket a Maslow piramison. Indokolják, hogy miért oda teszik, ahova, a pedagógus szükség esetén segít ebben.</p>	Plenáris munka	<p>Táblakép, kivetített ábra a piramisról, post-ittek</p> <p>2. Melléklet</p>




10 perces kiemelhető blokk

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

Modul megnevezése: Egészséges jövőkép

Témakör megnevezése : Szükségletek, motívumok

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, oktatástechnika i eszközök
10 perc	<p>Maslow piramis bemutatása, ahol a piramis különböző szintjein található szükségletek egymásra épülnek. A piramis legalsó szintjén az alapvető élettani szükségletek, mint például az éhség, szomjúság stb. helyezkednek el, majd a piramis csúcsa felé haladva egyre magasabb rendű motívumokkal találkozunk.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Élettani (fiziológiai) szükségletek: levegő, víz, étel, alvás, kiválasztás, szex.2. Biztonság iránti igények: fizikai, egészségi, családi, pénzügyi, vagyoni, munkahelyi/iskolai, erkölcsi3. Szociális: szeretet, elfogadás, másokhoz való odatartozás, kapcsolódás iránti igény, viszonzott szeretetkapcsolat(ok) - család, barátok, szexuális intimitás	A tanár bemutatja/kivetíti a Maslow piramist ábrázoló táblaképet.	Frontális előadás	Táblakép/ projektorral kivetített ábra 2. Melléklet: Maslow piramis 



	<p>4. Önbecsülés, önbizalom, tehetségek, képességek elismertsége, "ügyesség-érzés"</p> <p>5. Önmegvalósítás: kreativitás, játékosság, spontaneitás, hitelesség, elérni a képességeinknek megfelelő lehetőségeket - azzá válni, amire képesek vagyunk</p> <p>Hiány-alapú szükségletek (1.,2.,3.) - növekedés alapú szükségletek (4, 5). Ahogy haladunk felfelé a piramison, egyre "emberibb" motívumokkal találkozunk. Kiemelhetjük, hogy amíg a hiány alapú szükségletek legalább részben nem tudnak kielégülni, addig a növekedés alapú szükségletek nem tudnak igazán előtérbe kerülni.</p>	<p>Elmagyarázza, hogy mit jelentenek az egyes szintek, mit jelent a hiány alapú szükséglet, illetve a növekedés alapú szükséglet.</p>		
--	---	---	--	--

1. Melléklet – Hajótöröttek naplója

Instrukció: Ez a feladat egy képzeletbeli helyzetről szól. Csak annyit tudhatsz a helyzetről, ami itt le van írva. A többi a képzeletedre van bízva.

Képzeld el, hogy egy hatalmas óceánjáróval utazol valahol a Csendes Óceán közepén. Hajód egy szerencsétlen körülmény miatt zátonyra fut és elsüllyed. Csak te és 195 társad menekül meg. Mentőcsónakok segítségével sikerül eljutnotok egy közeli, lakatlannak látszó szigetre.

Segítséget egyelőre nem tudtatok hívni.

Próbáld meg összeszedni, hogy mi kellene ahhoz, mire lenne szükséged ahhoz, hogy..

1 napot túlélj a szigeten:	
7 napot túlélj a szigeten:	
1 hónapot élj a szigeten:	
örökre ott akarj maradni:	

2. Melléklet – Maslow piramis



Kép forrása: https://uni-eszterhazy.hu/hefoppalyazat/pszielmal/maslow_motivcis_piramisa.html