



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: 2019.12.20





FOGLALKOZÁSTERV 45 perces tanóra

Célcsoport/osztály: 10. évfolyam (2. óra)

Modul megnevezése: Egészséges jövőkép

Témakör megnevezése: Maslow piramis

Órakeret/Időtartam: 45 perces tanóra

1. Feldolgozandó ismeretek: szükségletek, motiváció fogalma, Maslow piramis, önbecsülés, önszeretet, önmegvalósítás fogalmai

2. Kulcsfogalmak: önismeret, szükségletek, motiváció, hiányon és növekedésen alapuló szükségletek, önbecsülés, 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, pályaaorientáció témakörei.

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

5. A foglalkozás fejlesztési eredményei:

Ismeret:

- Ismeri a (hiányon és növekedésen alapuló) motívumokat
- Ismeri a szükségletek, ösztönzók 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 hogy épülnek egymásra a motívumai és képes ezt a tudást a gyakorlatba, saját életébe 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.

C. Andre, F. Lelord: Önbecsülés, önkép, önszeretet, önbizalom
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
5 perc	Rövid összefoglalás, emlékeztető a Maslow piramisról (előző alkalom alapján). Csoportmunka előkészítése.	Pedagógus rövid emlékeztetőt tart az előző órán elhangzottakról.	Frontális előadás	Maslow piramis vizuális megjelenítése (táblakép/projektor) Érdeemes az óra alatt végig szem előtt tartani 1. Melléklet
25 perc	A piramis különböző szintjeinek részletes feldolgozása csoportmunkában.	Csoportmunka: 5 vagy 6 csoportra osztjuk az osztályt, random módon, osztálylétszámtól függően. 1-1 csoportban max. 5-6 fő legyen. Minden csoport más témát kap: megkapja feldolgozásra a Maslow piramis 1-1 szintjét. Ha 6 csoport van, a 6. csoport témája: az önmegvalósító ember jellemzői. Gyűjtsenek közösen szempontokat	Csoportmunka, majd a csoportok képviselőinek prezentációja.	Tábla a prezentációhoz



		<p>arra vonatkozóan, hogy milyen eszközeik vannak arra, hogyan tudják elérni, hogy az adott szükséglet minél inkább kielégüljön a saját életükben.</p> <p>A csoportok 1-1 képviselője a végén prezentálja az összegyűjtött szempontokat.</p>		
15 perc	<p>1. A fiziológiai szükségletek kapcsán bővebben kitérhetünk/utalhatunk a A) megfelelő alvás-ébrenlét ciklusra: a kamaszok alvásigénye: 9 óra, ráadásul kamaszkorban biológiailag későbbre tolódik a lefekvés és a felkelés időpontja, ezt az iskolakezdés korai időpontja nem segíti. Könnyű eltolódní a későbbi lefekvés-reggeli kialvatlanság irányába. A kialvatlanság a szervezet számára stresszhelyzet: pl. ingerlékenységet, koncentrációs zavarokat okoz. 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">• a lefekvést megelőző 6 órában koffeint már ne fogyassunk: tea, kávé, kóla, energiaital• sötétben aludjunk, az alvást segítő hormon (melatonin) agyunk tobozmirigyében sötétben termelődik• alvás előtt egy órával hangolódj az alvásra: legyen lefekvés "rítusod". Kék fényt sugárzó eszközöket kerüld vagy	<p>Frontális munka: a pedagógus kiegészíti a csoportok által összegyűjtött szempontokat a leírtak alapján. A pedagógus megítélésére van bízva, hogy saját tudása és a tanulók ismeretében mely témá(k)ra helyezi a hangsúlyt: pl. alvás, szexualitás, biztonság, önbecsülés, önmegvalósítás.</p>	Frontális előadás	Tábla



telepíts szűrőprogramot a laptopodra/monitorodra/egyéb eszközökre. Lassulj le, általában véve kerüld az erős fényt.

B) az egészséges táplálkozás fontosságára

C) a megfelelő hidratáltság fontosságára: napi 2 - 2,5 liter vízre van szükségünk. Ezt a szükségletet kb. 2/3 részben folyadékpótlással igényíthatjuk ki: min. 1,5 liter folyadékot igyunk egy nap. Folyadékigényünk 2-3-szorosára nőhet nagy meleg vagy betegség esetén.

D) a jó levegő szerepére: gyakori szellőztetés, kültéri mozgásformák előtérbe helyezése

E) a testmozgás fontosságára: min. napi 30-40 perc

F) a megfelelő szexuális fejlődés fontosságára: itt a pedagógus felhívhatja a figyelmet arra, hogy milyen szexualitással kapcsolatos programok vagy személyek elérhetőek az adott intézményben (pl. iskolapszichológus, tájékoztató programok). Felhívhatja a figyelmet a <https://yelon.hu/> anonim chat és szex edukációs applikációra.

2. A **biztonsági** igények közül fontos lehet kiemelni az adott közösség számára legrelevánsabb biztonsággal kapcsolatos aspektusokat: pl. egészségügyi (ezen belül kiemelhető a szexuális biztonság), fizikai, pénzügyi, családi. A biztonságérzet a kapcsolatainkra is vonatkozhat, ez átvezet a következő témához.

3. A szeretet, elfogadás, **viszonzott szeretetkapcsolat** iránti igény a kamaszkorban különösen égető tud lenni: szüleinktől már függetlenedni vágyunk, de még ritkán tudunk tartós és stabil párkapcsolatot kialakítani. A kortárs kapcsolatok, barátságok szerepe felértékelődik!

4. Önbecsülés, önbizalom, tehetségek, képességek elismertsége kapcsán kitérhetünk az önbecsülés aspektusaira. Akkor lehet jó az önbecsülés, ha az **önmagamba vetett bizalom (képes vagyok eredményes cselekvésre)**, az **önmagamról kialakított kép (reálisan látom magam)**, és **önmagam szeretete (kudarcaim és**



tökéletlenségem ellenére elfogadom magam) egyensúlyban van. Kitérhetünk az önismeretre és annak fejlesztési lehetőségeire (pl. dráma, pszichodráma, voltaképpen bármilyen csoportos aktivitás, ahol biztonságos közegben érezzük magunkat és visszajelzéseket kapunk magunkról.

5. **Önmegvalósítás:** kreativitás, játékosság, spontaneitás szerepe. Elérni a képességeinknek megfelelő lehetőségeket: **azzá válni, amire képes vagyok** - fontos kiemelni, hogy ez egy élethosszig tartó folyamat.

Az önmegvalósító személyek jellemzői:

- hatékonyan észlelik a valóságot, kielégítő a viszonyuk a realitáshoz
- elfogadóak önmagukkal, más emberekkel és a természettel kapcsolatban
- gondolataikban és érzéseikben spontánok, természetesek, mesterkéletlenek
- feladatközpontúak
- ha szükségleteik kielégítéséről van szó függetlenek és autonómok
- készek a hétköznapi események befogadására, friss látásmódra
- gyakran feledkeznek bele a tevékenységbe, amit végeznek
- demokratikusak és tisztelnek másokat
- mély kapcsolatokat létesítenek
- a tevékenységek folyamatát önmagáért méltányolják
- humorérzékük gondolatgazdag és nem ellenséges tartalmú
- kreativitásuk és találékonyságuk gyermeki és friss
- belső függetlenséget őriznek attól a kultúrától, melyben élnek
- függetlenek és saját meglátásaik által irányítottak



10 perces kiemelhető blokk

Célcsoport/osztály: 10. évfolyam (2. óra)

Modul megnevezése: Egészséges jövőkép

Témakör megnevezése: Maslow piramis

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	<p>1. A fiziológiai szükségletek kapcsán bővebben kitérhetünk/utalhatunk a</p> <p>A) megfelelő alvás-ébrenlét ciklusra: Alvásidő: a kamaszok alvásigénye: 9 óra, ráadásul kamaszkorban biológiailag későbbre tolódik a lefekvés és a felkelés időpontja, ezt az iskolakezdés korai időpontja nem segíti. Könnyű eltolódnai 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,</p>	<p>A tanár bemutatja/kivetíti a Maslow piramist ábrázoló táblaképet. Kitér az egyes szintekre, immár nem általános értelemben, hanem abban az értelemben részletezi a szükségletek hierarchiáját, hogy miként lehet figyelni arra, hogy a szükségletek kielégüljenek a tanuló saját egyéni életében. A pedagógus megítésére van bízva, hogy a saját tájékozottsága és a tanulók ismeretében mely témá(k)ra helyezi a hangsúlyt: pl. alvás, szexualitás, biztonság, önbecsülés, önmegvalósítás.</p>	Frontális előadás	Táblakép/ projektorral kivetített ábra 1. Melléklet



próbáljunk mihamarabb visszatérni a megszokott ritmushoz.

Alvás előkészítése, melatonin szerepe:

- a lefekvést megelőző 6 órában koffeint már ne fogyasszunk: tea, kávé, kóla, energiaital
- **sötétben** aludjunk, az alvást segítő hormon (melatonin) agyunk tobozmirigyében sötétben termelődik
- alvás előtt egy órával **hangolódj** 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.

B) az egészséges táplálkozás fontosságára

C) a megfelelő hidratáltság fontosságára: napi 2 - 2,5 liter vízre van szükségünk. Ezt a szükségletet kb. 2/3 részben folyadékptlással igényíthatjuk ki: min. 1,5 liter folyadékot igyunk egy nap. Folyadékigényünk 2-3-szorosára nőhet nagy meleg vagy betegség esetén.

D) a jó levegő szerepére: gyakori szellőztetés, kültéri mozgásformák előtérbe helyezése

E) a testmozgás fontosságára: min. napi 30-40 perc

F) a megfelelő szexuális fejlődés fontosságára: itt a pedagógus felhívhatja a figyelmet arra, hogy milyen szexualitással kapcsolatos programok vagy





személyek elérhetőek az adott intézményben (pl. iskolapszichológus, tájékoztató programok). Felhívhatja a figyelmet a <https://yelon.hu/> anonim chat és szex edukációs applikációra.

2. A **biztonsági** igények közül fontos lehet kiemelni az adott közösség számára legrelevánsabb biztonsággal kapcsolatos aspektusokat: pl. egészségügyi (ezen belül kiemelhető a szexuális biztonság), fizikai, pénzügyi, családi. A biztonságérzet a kapcsolatainkra is vonatkozhat, ez átvezet a következő témához.

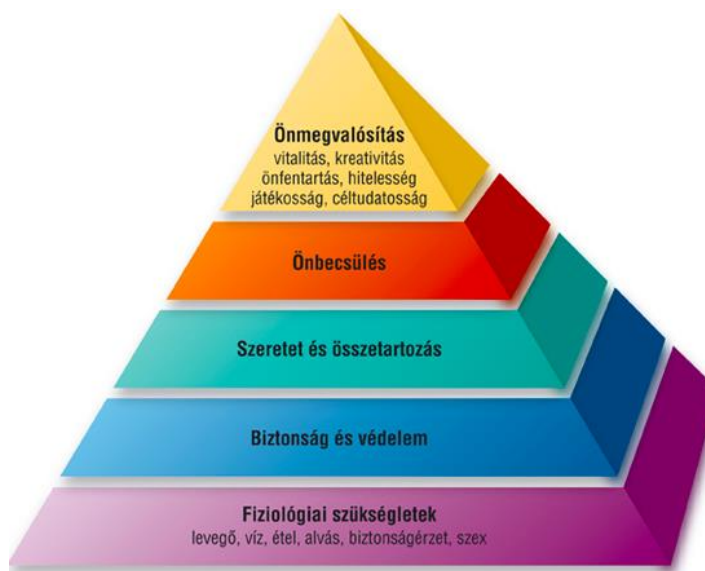
3. A szeretet, elfogadás, **viszonzott szeretetkapcsolat** iránti igény a kamaszkorban különösen égető tud lenni: szüleinktől már függetlenedni vágyunk, de még ritkán tudunk tartós és stabil párkapcsolatot kialakítani. A kortárs kapcsolatok, barátságok szerepe felértékelődik!

4. **Önbecsülés, önbizalom, tehetségek, képességek** elismertsége kapcsán kitérhetünk az önbecsülés aspektusaira. Akkor lehet jó az önbecsülés, ha az **önmagamba vetett bizalom (képes vagyok eredményes cselekvésre), az önmagamról kialakított kép (reálisan látom magam), és önmagam szeretete (kudarcaim és tökéletlenségem ellenére elfogadom magam) egyensúlyban** van. Kitérhetünk az önismeretre és annak fejlesztési lehetőségeire (pl. dráma, pszichodráma, voltaképpen bármilyen csoportos aktivitás, ahol biztonságos közegben érezzük magunkat és visszajelzéseket kapunk magunkról).



5. **Önmegvalósítás:** kreativitás, játékoság, spontaneitás szerepe. Elérni a képességeinknek megfelelő lehetőségeket: **azzá válni, amire képes vagyok** - fontos kiemelni, hogy ez egy élethosszig tartó folyamat.

1. Melléklet – Maslow piramis



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