



## 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: 2019.01.10.





### FOGLALKOZÁSTERV 45 perces tanóra

**Célcsoport/osztály:** 11. évfolyam (1. óra)

**Modul megnevezése:** Egészséges jövőkép

**Témakör megnevezés:** Engem érdeklő szakmák az egészségfejlesztés szemüvegén keresztül I.

**Órakeret/Időtartam:** 45 perces tanóra

---

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

**2. Kulcsfogalmak:** egészségdeterminánsok, egészség-egyenlőtlenség, 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, erkölcsstan, mozgókép és médiaismeret, informatika, biológia, pályorientáció

**4. Kapcsolódás a többi modul között:** társas kapcsolatok modul tartalmi

**5. A foglalkozás fejlesztési eredményei:**

A diákok megismertetése a különböző szakmatípusok vonatkozásában az egészség szempontok és egészségkockázatok befolyásoló tényezőiről. A diák elmélyüljön az egészségét befolyásoló tényezők és a különböző szakmák kapcsolatáról. Egyéni életpályára ösztönzés a képességek és célok megismerésével, feltárásával. Önismeret, tudatosság fejlesztése. Megismertetni, hogy hogyan tud hozzátenni, hogy jobb, egészségesebb legyen a környezete, milyen szerepek vannak egy csapatban, melyik szerep illik hozzá, 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.scorml](https://www.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop412b2/2013-0002_didaktika/tananyag/JEGYZET-04-1.2_A_kozneveles_rendszerene.scorml)

Mézes Flórián: Szakmák könyve, Hvg könyvek, 2006

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

Galambos Katalin: Pályorientáció 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) megbeszélése.</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 összefüggnek 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>Frontális megbeszélés</p> <p>Frontális megbeszélés</p>	<p>Táblakép/projektoros kivetítés</p> <p>1. Melléklet – Az egészséget befolyásoló tényezők</p>



10 perc	<p>Egészség-egyenlőtlenség definíció: Az egészség-egyenlőtlenségek társadalmi csoportok egészsége között megfigyelt olyan különbségek, amelyek egyrészt csökkenthetők, másrészt az adott társadalom méltánytalannak tart.</p> <p>A magyar iskolarendszer szerkezetének áttekintése: köznevelés-közoktatás és felsőoktatás</p>	<p>Az ábra segít megérteni a tanulóknak azt, hogy a pálya-, szakmaválasztásuk, felnőttkori munkavállalásuk kihathat egészségükre is.</p> <p>Az egészség-egyenlőtlenség kialakulása társadalmi-gazdasági hatásokra vezethető vissza. Az egészség-egyenlőtlenség definíció. Kialakulásának okai: társadalmi különbségek egészségbeli különbségeket okoznak, a társadalmi lejtőn lefelé haladva nő az egészséget veszélyeztető kockázati tényezőknek való kitettség.</p> <p>A magyar iskolarendszer szerkezetének grafikus megjelenítése, a tanár rövid magyarázattal szolgál a lehetséges továbbtanulás, karrierutak tekintetében. Hol tartunk most a tanulási út tekintetében, merre lehet továbblépni.</p>	<p>Tanári közlés</p> <p>Tanári magyarázat</p>	<p>Táblakép/projektoros kivetítés</p> <p>2. Melléklet – A magyar iskolarendszer szerkezete</p>
20 perc	<p><b>Tanulók bevonása: gyűjtsünk példákat!</b></p> <p>Keressünk olyan szakmákat, amelyek az osztályban lévő tanulók <b>érdeklődését felkeltették</b>. Mozgósítsuk a tanulók tudását, eddigi tapasztalatait a témával kapcsolatban</p> <p>Milyen az egészséges munkahely? Hogyan befolyásolja a fizikai és lelki egészséget a</p>	<p>- A tanulók post-itekre (jegyzetömb) 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.</p> <p>Kötetlen beszélgetés az „egészséges munkahely”-ről. Milyennek képzelik el a tanulók? Beszélgetés vezérfonalai lehetnek:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- lelki egészség</li> </ul>	<p>Brain-storming (ötletbörze) tanári irányítással</p> <p>közös beszélgetés</p>	<p>Post-it (jegyzetömb)</p>



	<p>munkahely? A munkahelyi egészség lehetséges tényezői</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- fizikai egészség</li><li>- szociális környezet</li><li>- munkahelyi környezet</li><li>- szabadidős tevékenységek</li></ul>		
10 perc	<p><b>Otthoni feladat ismertetése:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>•</li></ul>	<p>A szempontsort (3. Melléklet) érdemes röviden végigvenni, megbeszélni. A tanuló készítsen interjút az őt érdeklő szakma egyik képviselőjével a 3. Melléklet alapján.</p>	<p>Frontális/ brainstorming: a feladat részletes ismertetése, kérdések-válaszok.</p>	<p>3. Melléklet – Munkahely/foglalkozás - egészséggel kapcsolatos szempontok és kérdések az interjúhoz Kérdéssor kinyomtatva/ elektronikus formában</p>



### 10 perces kiemelhető blokk

**Célcsoport/osztály:** 11. évfolyam (1. óra)

**Modul megnevezése:** Egészséges jövőkép

**Témakör megnevezése:** Engem érdeklő szakmák az egészségfejlesztés szemüvegén keresztül I.

**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
5 perc	Egészségdeterminánsok  egyéni sajátosságok és külső hatások (fizikai környezet, társadalmi környezet)  hatás-kölcsönhatás	Téma felvezetése, ráhangolódás: A szakma/munkahely egészségre gyakorolt hatása.  1. Melléklet kivetítése  Az egészséget meghatározó egyéni tényezők és külső hatások (egyre bővülő „rétegek” az ábrán) megbeszélése.  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.  Az egyéni tényezők gyakran összefüggenek az egyén társadalmi helyzetével, környezetével (lakóhely típusa, munkahelyi körülmények stb.) Az egyes „rétegek” kölcsönhatásban állnak	Közös beszélgetés  Frontális megbeszélés	Táblakép/ projektoros kivetítés 1. Melléklet – Az egészséget befolyásoló tényezők



5 perc	Milyen az egészséges munkahely? A munkahelyi egészség lehetőséges tényezői	egymással.  Kötetlen beszélgetés az „egészséges munkahely”-ről. Milyennek képzelik el a tanulók? Beszélgetés vezérfonalai lehetnek: <ul style="list-style-type: none"><li>- lelki egészség</li><li>- fizikai egészség</li><li>- szociális környezet</li><li>- munkahelyi környezet</li><li>- szabadidős tevékenységek</li></ul> <b>Opcionális feladat:</b> A tanuló készítsen interjút az őt érdeklő szakma egyik képviselőjével a 3. Melléklet alapján.	önálló kutatómunka	3. Melléklet - Munkahely/foglalkozás - egészséggel kapcsolatos szempontok és kérdések az interjúhoz
--------	---	---	--------------------	---

### Opcionális feladat a tanulót érdeklő szakma és tanulási út segítéséhez:

A "kutatás" célja az, hogy a tanulók reálisan mérjék fel a kiszemelt szakmához tartozó követelményeket és a saját lehetőségeiket: számoljanak, tervezzenek, gyakoroljanak. A "tanulj, mert jön az érettségi!" általános, szorongató instrukciója helyett ők maguk győződjenek meg arról, hogy a jelenlegi eredményeik illeszkednek-e a kiválasztott szak(má)hoz rendelhető követelményekhez. Mi kell ahhoz (számszerűsítve: melyik tantárgyból milyen érdemjegy, pontszám, mennyi gyakorlás a tesztek tekintetében, hogy bejussanak a kiszemelt szakra, intézménybe).

1. Nézz utána annak, hogy azon szakmák esetében, melyek iránt érdeklődést mutatsz, pontosan milyen tanulási utat kell bejárnod! Kell-e még tovább tanulnod? Ha igen, milyen oktatási intézményben tanítják az adott szakmát?
2. Jelentkezhetsz-e a jelenlegi iskoládból a kiszemelt intézménybe?
3. Ha nem, akkor hol tudod folytatni a tanulmányaidat, hogy elérd a célodat?

**Ha felsőoktatási intézménybe készülsz,**



- regisztrálj a <https://www.felvi.hu/> -ra
- **de bizonytalan vagy abban, hogy melyik irányt válaszd, töltsd ki az önismereti/ pályaorientációs teszteket:**

[https://www.felvi.hu/diploman\\_tul/tesztek/onismereti\\_teszt](https://www.felvi.hu/diploman_tul/tesztek/onismereti_teszt)

- nézz utána annak, hogy **hány pont volt a felvételi ponthatár az adott szakra az előző év(ek)ben?**
- Nézz utána az alternatíváknak is!

<http://www.felvi.hu/bin/content/vonal18p/>

- Hogy néz ki a **felvételi pontrendszer?**

[https://www.felvi.hu/felveteli/pontszamitas/szamold\\_velunk\\_a\\_pontjaidat](https://www.felvi.hu/felveteli/pontszamitas/szamold_velunk_a_pontjaidat)

- Nézz utána pontosan annak, hogy milyen pontokra számíthatsz az eddigi tanulmányi eredményeid alapján (mit "viszel")? Hány pontot kell gyűjtened?
- Ha valamit nem pontosan értesz, kérj segítséget!

[https://www.felvi.hu/felveteli/felveteli\\_segitseg/ugyfelszolgalat](https://www.felvi.hu/felveteli/felveteli_segitseg/ugyfelszolgalat)

- Mely tantárgyakra kell figyelned? Milyen tantárgyból, milyen szinten (alap, emelt) kell felkészülnöd az érettségire? **Számolj! Töltsd le a korábbi évek érettségi tesztjeit!**

<https://www.oktatas.hu/kozneveles/erettsegi/feladatsorok>

- Időről-időre végezz el néhány próbatesztet, hogy lásd, hogy most hol tartasz: lesz a tesztekben olyan ismeret, amit még nem tanultál, emiatt ne keseredj el, ha nem érsz el elsőre magas pontszámot. A próbateszt arra van, hogy felmérj, hogy hová kell eljutnod!
- 12. év első félévében már ne csak szintfelmérésre, ismerkedésre használd a próbateszteket, hanem rendszeresen gyakorolj!
- A ponthatárok és a saját eddigi eredményid ismeretében állíts össze konkrét tervet arra vonatkozóan, hogy miként érheted el a célodat? Állítsd össze a tanulási tervedet! Oszd be az idődet napi, heti, havi szinten!

Ha nem tűnik reálisnak a terved, találd ki alternatívákat, nézd meg a rokon szakokat, kutass, szerezz minél több információt!

(A dokumentumot célszerű elektronikus formában (is) eljuttatni a tanulókhöz annak érdekében, hogy követni tudják a linkeket. A pedagógus számára javasolt, hogy maga is kövesse a linkeket, készüljön fel, regisztráljon, legyen tájékozott a diákok számára javasolt weboldalak kezelése terén.)





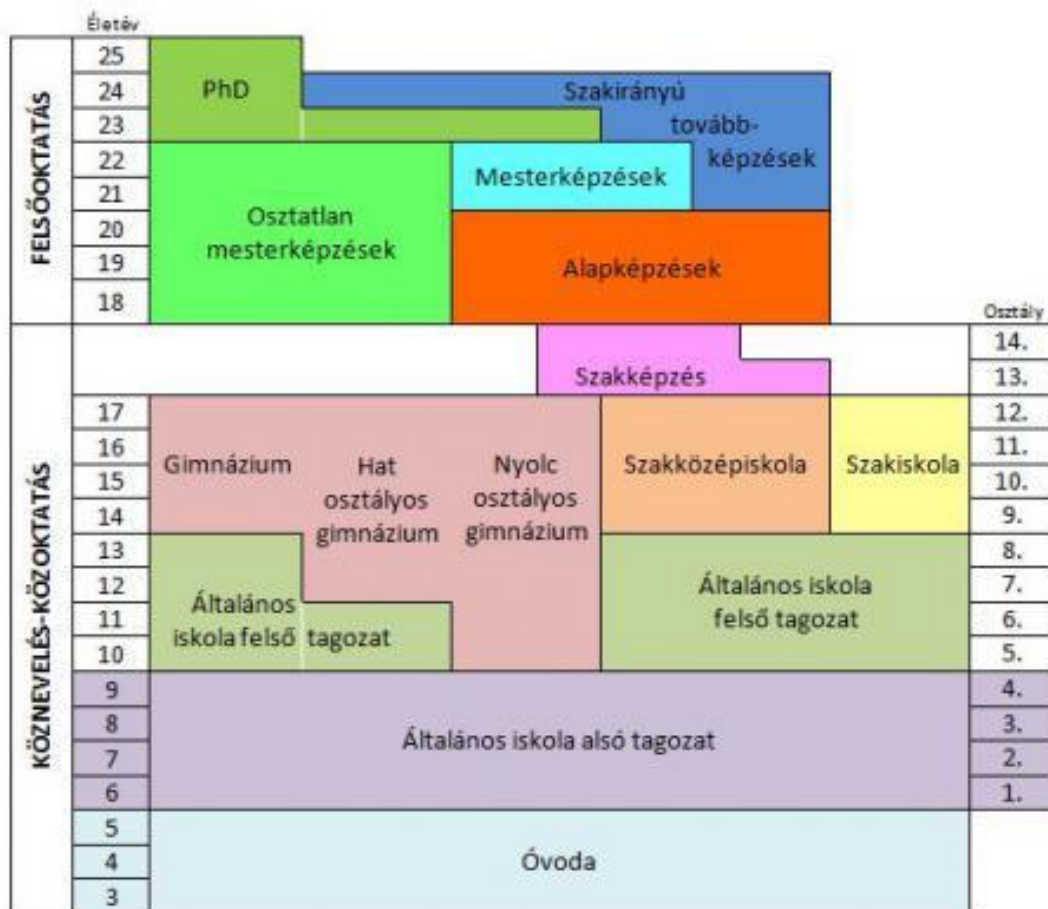
### 1. Melléklet – Az egészséget befolyásoló tényezők



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



## 2. Melléklet – A magyar iskolarendszer szerkezete





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

Munkahely/foglalkozás egészséggel kapcsolatos szempontok és kérdések az interjúhoz	..... (kiválasztott foglalkozásokat/szaktájakat 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/akkal jól megérti magát? Amennyiben nem egyedül dolgozik, milyennek ítéli 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.....		