



## 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:  
2019.12.09





## FOGLALKOZÁSTERV 45 perces tanóra

**Célcsoport/osztály:** 11. évfolyam (2. óra)

**Modul megnevezése:** Egészséges jövőkép

**Témakör megnevezése:** Engem érdeklő szakmák az egészségfejlesztés szemüvegén keresztül 2.

**Órakeret/Időtartam:** 45 perces tanóra

---

**1. Feldolgozandó ismeretek:** interjú kisfilmek kiértékelése az egészséget pozitívan illetve negatívan befolyásoló tényezők alapján, az egyén szerepe a saját egészségének fejlesztésében, az egészség és a munka kapcsolata.

**2. Kulcsfogalmak:** fizikai és mentális egészség a munkahelyen, önismeret, 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 tartalmai

**5. A foglalkozás fejlesztési eredményei:**A diákok ismerjék meg a különböző szakmatípusok vonatkozásában az egészséget befolyásoló alapvető tényezőket, kockázatokat (fizikai, biológiai, kémiai és pszichoszociális kockázatok). A diák tudása mélyüljön el a szakmai alkalmasság egészségügyi szempontjairól és az egészség kockázatok és a különböző szakmák kapcsolatáról, az egészségre gyakorolt hatások kialakulásának időbeliségéről. Tanulják meg, hogy mik a megelőzés alapvető lehetőségei. Értsék meg azt, hogy az egyéni életpálya tervezése a képességek és célok megismerésével, feltárásával kezdődik. Képesek legyenek az önismeret, tudatosság fejlesztésére. Legyenek tudatában annak, hogyan tudnak hozzájárulni a testi és lelki egészséget támogató munkahelyi környezet kialakításához. Ismerjék meg, hogy milyen szerepek vannak egy csapatban, melyik szerep illik hozzájuk, és hogyan befolyásolja mindez fizikai és mentális egészségüket a munkahelyen.

**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 Ismeretek/tartalmak/célok	Óra/Foglalkozás menete Feldolgozás: tanítói, tanári/tanulói tevékenységek	Alkalmazott módszerek/ szervezési módok, munkaformák	Alkalmazott szemléltető eszközök, felszerelések, oktatástechnikai eszközök
5 perc	Beszélgetés az előző órán kiadott otthoni feladattal kapcsolatban: kinek milyen tapasztalatai vannak, ötletek, tapasztalatok, nehézségek megosztása.	<b><u>I. Az óra bevezetése</u></b>  Az óra felvezetése a 11/1. foglalkozástervben kiadott feladattal.  A foglalkozás fő témája az interjúk, kisfilmek kiértékelése, fókuszálva az egészséget pozitívan, illetve negatívan befolyásoló tényezőkre.	Tanári közlés	Projektoros kivetítés esetén frontális elrendezés, egyébként javasolt körben ülve beszélgetni, amennyiben lehetséges.
20 perc	Önismeret és pályaválasztás	<b><u>II. Feladat kiadása, ismeretátadás:</u></b> Mielőtt megnézik a kisfilmeket, beszélgessenek az önismeret és pályaválasztás kapcsolatáról. A sikeres pályaválasztás akkor lehetséges, ha a pályaválasztó önismerete megfelelő. Ezt segíti az 1./1 Mellékletben található teszt. A tanulók töltsék ki. A Teszt - Értékelő lapot a foglalkozás végén kapják meg a tanulók. (1./2 Melléklet)		1./1 Melléklet – Foglalkozási Érdeklődés teszt



20 perc	Szakmák fizikai és mentális egészségére gyakorolt hatásai	<p><b>III. A feladat értékelése, egészség szempontú tárgyalása</b></p> <p>Fizikai és mentális egészség szempontjából értékelje a „főszereplő” a munkakörét (pl.: leterheltség, stressz, flow, önbizalom stb.), munkahelyét (mint fizikai környezet).</p> <p>A kisfilmet bemutató tanuló a film megnézése után összegezze tapasztalatait az osztálytársainak a következő szempontok mentén:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ <b>lelki egészség</b></li><li>➤ <b>fizikai egészség</b></li><li>➤ <b>szociális környezet</b></li><li>➤ <b>munkahelyi környezet</b></li><li>➤ <b>szabadidős tevékenységek</b></li></ul> <p><i>Érte-e meglepetés a választott szakmával kapcsolatban?</i> <i>El tudja-e képzelni, hogy a későbbiekben abban a munkakörben fog dolgozni?</i> <i>Milyen egyéb tapasztalatai vannak?</i> <i>Mik azok a dolgok, amelyeket máshogy képzelt el az adott munkakörrel/szakmával kapcsolatban?</i> <i>Változott-e véleménye az adott szakmával/munkakörrel kapcsolatban?</i></p> <p>3-4 kisfilm megnézése, prezentálása. Ezt követően a Foglalkozási érdeklődésvizsgálati teszt kiértékelése egyénileg az Értékelő lap</p>	tanulói prezentáció, összegzés	Tanári kérdésekre példa a prezentációknál
---------	---	--	--------------------------------	---



		<p>segítségével.</p> <p><b><u>IV. Összegzés:</u></b></p> <p>A tanár azzal zárja a foglalkozást, hogy nagyon fontos lépést tettek előre a tanulók annak érdekében, hogy sikeresen válasszanak pályát. Ennek egyik feltétele a megfelelő önismeret, a választott foglalkozás, munkakör ismerete és ezek összhangja.</p> <p>Az elkészült filmeket lehetőleg töltsék fel egy közös Google Drive felületre, hogy mindenki számára hozzáférhető legyen. A felületen érdemes oly módon megosztani a filmeket, hogy mindenki, akivel megosztották megtekintheti, de nem szerkesztheti. Ily módon nem töltheti le senki és nem adhatja tovább. Ez adatvédelmi szempontból fontos: ha a szereplő arra adott felhatalmazást, hogy oktatási célból az osztály használja az elkészült filmet, akkor ily módon biztosítható, hogy ebben a körben maradjanak a filmek. Természetesen a kör bővíthető: ha arra kérnek és kapnak a szereplőktől felhatalmazást, hogy pl. az egész iskola használja a filmeket, akkor több osztály kooperációja is megvalósítható.</p>	Tanári összegzés, lezárás	
--	--	--	---------------------------	--



## 10 perces kiemelhető blokk

**Célcsoport/osztály:** 11. évfolyam (2. óra)

**Modul megnevezése:** Egészséges jövőkép

**Témakör megnevezése:** Engem érdeklő szakmák az egészségfejlesztés szemüvegén keresztül 2.

**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
2 perc		<p><b><u>I. Az óra bevezetése</u></b></p> <p>Az óra felvezetése a 11/1. foglalkozástervben kiadott feladattal.</p> <p>A foglalkozás fő témája <b>egy interjú, kisfilm</b> kiértékelése, fókuszálva az egészséget pozitívan, illetve negatívan befolyásoló tényezőkre.</p> <p><b><u>II. A feladat értékelése, egészség szempontú tárgyalása</u></b></p> <p>Fizikai és mentális egészség szempontjából értékelje a</p>	tanári közlés	



<p>8 perc</p>	<p>Szelmák fizikai és mentális egészségre gyakorolt hatásai</p>	<p>„főszereplő” a munkakörét (pl.: leterheltség, stressz, flow, önbizalom stb.), munkahelyét (mint fizikai környezet).</p> <p>A kisfilmet bemutató tanuló a film megnézése után összegezz tapasztalatait az osztálytársainak a következő szempontok mentén:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>lelki egészség</b></li> <li>➤ <b>fizikai egészség</b></li> <li>➤ <b>szociális környezet</b></li> <li>➤ <b>munkahelyi környezet</b></li> <li>➤ <b>szabadidős tevékenységek</b></li> </ul> <p><i>Érte-e meglepetés a választott szakmával kapcsolatban?</i>  <i>El tudja-e képzelni, hogy a későbbiekben abban a munkakörben fog dolgozni?</i>  <i>Milyen egyéb tapasztalatai vannak?</i>  <i>Mik azok a dolgok, amelyeket máshogy képzelt el az adott munkakörrel/szakmával kapcsolatban?</i>  <i>Változott-e véleménye az adott szakmával/munkakörrel kapcsolatban?</i></p> <p>Az elkészült filmeket lehetőleg töltsék fel egy közös Google Drive felületre, hogy mindenki számára hozzáférhető legyen. A felületen érdemes oly módon megosztani a filmeket, hogy mindenki, akivel megosztották megtekintheti, de nem szerkesztheti. Ily módon nem töltheti le senki és nem adhatja tovább. Ez adatvédelmi szempontból fontos: ha a szereplő arra adott felhatalmazást, hogy oktatási célból az osztály használja az elkészült filmet, akkor ily módon</p>	<p>tanulói prezentáció, összegzés</p> <p>tanári kérdések</p>	<p>laptop, projektor vetítéshez</p>
---------------	---	--	--	-------------------------------------



		<p>biztosítható, hogy ebben a körben maradjanak a filmek. Természetesen a kör bővíthető: ha arra kérnek és kapnak a szereplőktől felhatalmazást, hogy pl. az egész iskola használja a filmeket, akkor több osztály kooperációja is megvalósítható.</p>		
--	--	--	--	--





1./1 Melléklet – Foglalkozási Érdeklődés teszt

\_\_\_\_\_Bognár\_\_\_\_\_

Foglalkozási érdeklődésvizsgálati teszt

E kérdőívben 50 állítást fogsz találni különböző tevékenységekről és munkatípusokról, amelyeket lehet, hogy kedvelsz, lehet, hogy nem. Mindegyik állításra ugyanaz az öt válaszlehetőség van. Írd be a választott számot mindegyik kérdés melletti oszlopba.

- 1 – egyáltalán nem jellemző rám
- 2 – nem igazán illik rám
- 3 – nem biztos / bizonytalan
- 4 – eléggé jellemző rám
- 5 – teljesen rám illik

1.	Szeretek hosszú időn át ugyanazzal a munkával foglalatoskodni.	
2.	Szeretek létrehozni dolgokat és/vagy megjavítani őket.	
3.	Szeretem mélyen megismerni a dolgokat, hogy problémákat oldjak meg.	
4.	Szeretem befejezni az egyik munkát, mielőtt a következőbe belefognék.	
5.	Örömet lelem mások tevékenységének az irányításában.	
6.	Olyan állást szeretnék, ahol egyenletes ütemben dolgozom egész nap.	
7.	Az olyan tevékenységet szeretem, amelyek lehetőséget adnak próbatétele és a megmértésre valamilyen módon.	
8.	Szeretnék felelős lenni egy tevékenység megszervezéséért, és mindenkinek tervezni valami tennivalót.	
9.	Szeretek segíteni a barátaimnak problémáik megoldásában.	
10.	Szeretnék felelős lenni egy tervezetért vagy tevékenységért, és szeretném, ha a befejezéséhez sok különböző apró részlet megoldásával is hozzájárulhatnék.	



11.	Nagyon szeretem azokat a könyveket és televíziós programokat, amelyek tudományos témákról szólnak, mint például csillagászat és biológia	
12.	Szeretek szerszámokkal és gépekkel dolgozni.	
13.	Szeretek előírt megoldások, minták szerint dolgozni.	
14.	Szeretem magam megoldani a problémákat, és a saját ötletem alapján tervezni, dolgozni.	
15.	Amikor egy tervet vagy más feladatot készítek, óvatosan, lépésenként végzem.	
16.	Olyan állást szeretnék, ahol megtervezném, irányítanám és ellenőrizhetném más dolgozók tevékenységét.	
17.	Szeretek magamra vállalni dolgokat, és elvégezni őket.	
18.	Valaminek a megvalósításában vagy egy probléma megoldásában szeretek különböző módszerekkel kísérletezni.	
19.	Olyan foglalkozást szeretnék, ahol egész nap gépeket kell vezérelni, figyelni.	
20.	Olyan foglalkozást szeretnék, ahol felelős vagyok a berendezések vagy gépek működéséért.	
21.	Olyan foglalkozást szeretnék, amellyel a közösséget is szolgálhatom.	
22.	Olyan munkát szeretnék, ahol mindig tudom, mit várnak tőlem.	
23.	Olyan foglalkozást szeretnék, ahol egész nap emberekkel kell foglalkoznom.	
24.	Olyan munkát szeretnék, ahol valamilyen technikai munka részeként matematikai számításokat végeznek.	
25.	Olyan munkát szeretnék, amely szociális helyzetek javulását segíti elő.	
26.	Szeretek a két kezemmel dolgozni, olyan dolgokat csinálni, mint a vízvezeték-szerelés, varrás, autószerelés, tapétázás.	
27.	Szeretem tévéprogramokból vagy könyvekből kitalálni, hogy a dolgok hogyan készülnek vagy működnek.	
28.	Olyan munkát szeretnék, ahol közvetlenül ellenőrzik és minősítik a munkámat.	
29.	Szeretek segíteni az embereken, amikor betegek vagy bajban vannak.	
30.	Az emberekkel való közös munkát és a velük való kooperálást könnyűnek találom.	
31.	Szeretek olyan anyagokkal dolgozni, mint a fa, az agyag, a textil vagy a fém.	
32.	Szeretem, ha sok dologról kell gondolkodnom.	



33.	Voltam már vezetője egy klubnak, egyesületnek, csapatnak vagy szervezetnek.	
34.	Képes vagyok segíteni olyan embereken, akik nyugtalanok vagy feldúltak.	
35.	Szeretem, ha bevált szabályok szerint kell dolgoznom.	
36.	Szeretek szerszámokkal, berendezésekkel vagy technikai eszközökkel dolgozni.	
37.	Olyan foglalkozást szeretek, ahol inkább gépekkel vagy tárgyakkal kell dolgoznom, mint emberekkel foglalkoznom.	
38.	Jobban szeretek irányítani egy csoportot, mint egyszerűen csak egy tagja lenni.	
39.	Önkéntes munkát végzek olyan szervezeteknél, amelyek az embereken segítenek.	
40.	Kutatási terveken szeretnék dolgozni.	
41.	Olyan állást szeretnék, ahol döntéseimért felelősséget vállalhatok.	
42.	Rendszerint sikeresen rá tudom venni az embereket arra, amit akarok.	
43.	A problémákat bizonyításokon keresztül szeretem megoldani.	
44.	Szeretem az emberek gondját viselni.	
45.	Képes vagyok parancsokat elfogadni.	
46.	Olyan állást szeretnék, ahol interjút készítek az emberekkel, hogy megtudjam a véleményüket a dolgokról vagy eseményekről.	
47.	Olyan foglalkozást szeretnék, ahol én vagyok a felelős a saját tevékenységem megszervezéséért úgy ahogyan jónak látom.	
48.	Olyan tervezetekben szeretnék dolgozni, amelyek lehetővé teszik, hogy új tényeket vagy gondolatokat fedezzek fel.	
49.	Szeretem ugyanazt a feladatot csinálni addig, amíg be nem fejeztem.	
50.	Az olyan elfoglaltságot szeretem, amit egyedül végezhetek, mint például modelleket készíteni, kertészkedni, régi bútorokat felújítani vagy fényképeket előhívni.	





	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
											Σ
<b>Tárgyas</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>31</b>	<b>36</b>	<b>37</b>	<b>50</b>	
	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
											Σ
<b>Szociális</b>	<b>9</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>25</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>34</b>	<b>39</b>	<b>44</b>	<b>46</b>	
	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
											Σ

Az **irányító** típusú személyek olyan tevékenységet és munkát részesítenek előnyben, ahol felelősséget vállalhatnak a dolgokért és ellenőrizhetik azok menetét. Szívesen végeznek olyan feladatokat, amelyek szervezést, döntéshozatalt és mások munkájának koordinálását igénylik. Nagymértékben megszervezik saját tevékenységüket, függetlenek és önállóak a munkavégzés folyamatában.

Átlag: 30.52

A **tárgyas** beállítottságú emberek szívesen dolgoznak gépekkel, berendezésekkel vagy szerszámokkal. Szeretnek előírások szerint megjavítani vagy előállítani tárgyakat különféle anyagokból. Érdeklő őket, hogyan működnek és hogyan épülnek fel azok az eszközök, amelyekkel dolgoznak vagy azok a tárgyak, amelyeket előállítanak.

Átlag: 28.08



Az **újító** személyek a munkafolyamatokban szeretnek a dolgok mélyére látni és a problémák megoldásához kísérletezés során eljutni. Fontos a munkavégzés során, hogy új megoldási módokat találjanak ki, új technikákat dolgozzanak ki és kezdeményezzék ezek elterjedését. Érdeklődnek a tudományos témák iránt. Örülnek az új és váratlan feladatok kihívásának, könnyen alkalmazkodnak a változásokhoz.

Átlag: 32.35

A **módszeres** személyek szeretik, ha világos szabályok szerint és szervezeten végezhetik munkájukat. Elfogadják mások irányítását és felügyeletét, szívesen dolgoznak megadott utasítások alapján. Szeretnek addig foglalkozni egy feladattal, amíg befejezik, sőt zavarja őket, ha a munkavégzés folyamatát meg kell szakítani. Szívesen alkalmaznak rutin eljárásokat. Olyan munkát részesítenek előnyben, ahol a munkafeladatok előre láthatóak, kiszámíthatóak és kevés váratlan eseményre kell reagálniuk.

Átlag: 30.81

A **szociális** típusú emberek szeretnek emberekkel foglalkozni, akár üzleti-kereskedelmi, akár segítő helyzetekben. Szívesen törődnek másokkal és segítenek problémáik megoldásában. A munkában együttműködnek, szeretnek csoportban dolgozni.

Átlag: 32.99