



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: 2019.01.23.



Egészségügyi Ellátórendszer
Szakmai Módszertani Fejlesztése
EFOP-1.8.0-VEKOP-17-2017-00001

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE



FOGLALKOZÁS 45 perces tanóra

Célcsoport/osztály: 12. évfolyam (2. óra)

Modul megnevezése: Egészséges jövőkép

Témakör megnevezése : A mi városunk

Órakeret/Időtartam: 45 perces tanóra

1. Feldolgozandó ismeretek: ebben az anyagban nincs konkrét tárgyi ismeret, célja az együttes élmény, közös, fantázia-szintű "jövőtervezés" az osztályban, spontán játékos együttlét, feladat, flow

2. Kulcsfogalmak: önismeret, flow, spontánietás, játékoság, fantázia

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

4. Kapcsolódás a többi modul között : társas kapcsolatok modulok tartalmai

5. A foglalkozás fejlesztési eredményei:

A tanulók spontán, játékos együttlétet élnek meg kreatív feladat végrehajtása közben. A feladat tartalmaz fantázia-szintű jövőtervezést, kooperatív jellegű, csapatépítő hatású játékról van szó. Alkalmas a flow élmény megélésére. A tanulók szemlélete gazdagodik, önismerete fejlődik.

6. Témakörhöz kapcsolódó, felhasználható források a pedagógusnak:

Rudas János: Delfi örökösei - Önismereti csoportok- elmélet, módszer, gyakorlatok, Oriold és Társai Kiadó, 2016

Telkes József; Dr. Bagdy Emőke: Személyiségfejlesztő módszerek az iskolában, Tankönyvkiadó, 1990

7. Ajánlott irodalom/művészeti alkotás:



Könyvek tanulóknak:

Mohás Livia: Ki vagy te? Önismereti könyv önjáró fiataloknak SAXUM Kiadó, 2006

Mohás Livia: Kamasznapló, Pont Kiadó, 2001

Andrew Matthews: Hallgass a szívedre! Varázsládika Kiadó, 2009

Andrew Matthews: Hallgass a szívedre akkor is, ha nehéz idők jönnek! Varázsládika Kiadó, 2009

Andrew Matthews: A Barátkozni jó! Varázsládika Kiadó 2010

B. Beil - C. von Schelling: Kamaszgondok, Könyvklub, 2003

Dr. Koncz István: Kamaszkapaszkodó, Fapadoskönyv Kiadó, 2011

Sabine Thor – Wiedemann: Abszolút lány - 99 kérdés & válasz kamaszoknak Scolar Kiadó, 2016

Tippek kamaszoknak - Szépségről, barátságáról, szerelemről, iskoláról, családról

Pannon-Literatúra Kft., 2012

Covey Sean: A kiemelkedően eredményes fiatalok 7 szokása, Harmat Kiadó, 2018

Időkeret	Elsajátítandó tudásanyag Miről szól az adott rész? Ismeretek/tartalmak/célok	Óra/Foglalkozás menete Feldolgozás: tanítói, tanári/tanulói tevékenysége	Alkalmazott módszerek/ szervezési módok, munkaformák	Alkalmazott szemléltető eszközök, felszerelések, oktatástechnikai eszközök
10 perc	<p>Önismereti, kreativitást fejlesztő játékos feladat előkészítése.</p> <p>Instrukció: a mai órán egy közös, fantázia-játékot fogunk játszani. Az lesz a feladatotok, hogy közösen tervezetek egy várost, erre a hatalmas papírra. A várost úgy tervezzétek el, hogy képzeljétek el, hogy ez a ti városotok, ti fogtok benne lakni. Ügyeljete rá, hogy mindenkinek legyen benne hol lakni, legyen saját háza/lakása/szobája.</p> <p>Bármit tervezhettek a "tervrajzra", ami egy városban lehet: kávézót, városházát, boltokat, tavat, repteret, kocsmát, temetőt, utakat, erdőt,</p>	<p>Az osztálytermet az óra előtt/elején elő kell készíteni. Oly módon érdemes több asztalt összerakni egy nagy "terepasztallá", hogy a tanulók kényelmesen körbe tudják állni és (ha nyújtózkodva is, de) elérjék a terepasztal közepét. Az asztalt több csomagolópapír összeragasztásával be kell borítani. Nagyon magas osztálylétszám esetén lehet két terepasztalon dolgozni, két</p>	<p>az instrukció prezentálása, kérdések-válaszok</p>	<p>Asztalok (összetolva), nagy csomagolópapírok, színes kréták, filcek nagy számban, székekre nincs szükség, érdemes őket a terem széleire kitolni, hogy ne legyenek útban.</p>



	<p>patakot, folyót, sportpályát, rendőrséget, bármi egyebet, ami csak az eszetekbe jut. Próbáljatok egymással minél jobban együttműködni, mindenki vegyen részt a közös rajzolásban!</p>	<p>csomagolópapírral, oly módon, hogy egy folyót rajzolunk a papírok széleire, összeilleszthetővé téve a két városrészt (mintha az egyik csoport Budát, a másik Pestet tervezné).</p>		
28 perc	Várostervező játék kivitelezése	<p>A pedagógusnak a játék alatt csak háttérszerepe van: szükség esetén óvatosan buzdíthatja a passzívabb tanulókat - a nagyon hangosakat, dominánsabbakat szükség esetén próbálhatja kissé csitítani. Mindazonáltal az a legjobb, ha inkább csak érdeklődve szemlélődik, bátorít, a háttérből támogat. Ha elkészültek a tanulók a rajzzal, kérje meg őket, hogy nevezzék el a városukat, konszenzussal adjanak neki nevet, rajzoljanak valahová egy "várostáblát.</p>	Csoportmunka	Csomagolópapír, sok kréta, filc
12 perc	Zárás	<p>Egy gyors zárókörben a tanulók beszámolnak a közös munka során szerzett élményeikről, érzéseikről, tapasztalataikról 1-1 mondatban.</p>	Plenáris	Az elkészült alkotást érdemes valahová kirakni vagy legalábbis megőrizni.



10 perces kiemelhető blokk

Célcsoport/osztály: 12. évfolyam (2. óra)

Modul megnevezése: Egészséges jövőkép

Témakör megnevezése: A mi osztálytermünk (a flow megélése egyénileg és csoportban)

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
3 perc	A fenti, 45 perces tanórára tervezett gyakorlatnak nincs rövidíthető verziója, lényege pont a játékban, fantáziában való elmerülés. Ismétlés a 12/1. foglalkozásból:	<i>A foglalkozáson a „flow-élmény” jelenségével, annak tudatosításával foglalkozunk. De mi is az? Flow az élet minden területéről származhat, pl. vezetés, zenehallgatás közben, barátokkal való beszélgetés közben, sportteljesítmény elérése alatt.</i>	Tanári magyarázat	

	A flow, vagyis áramlat megtapasztalása akkor következik be, amikor egy adott tevékenységet, feladatot nem könnyű megvalósítani, kihívást jelent, de lényeges, hogy ugyanakkor nem esik a képességeink határán kívül. Olyan tevékenységről van szó, amit önként, szabad akaratunkból teszünk, azért, mert szeretünk vele foglalkozni. Az áramlat élmény alatt „repül az idő”, a képességek nagymértékben aktivizálódnak.			
3 perc	A “flow-élmény” egyéni megélése	<p><i>Mi kell a Flow-hoz? Például:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. konkrét célok, amelyek kihívással járnak, de nem haladják meg képességeid. 2. gyors visszajelzés 3. erős koncentráció, fókuszált figyelem 4. élvezetes tevékenység. <p><i>Az ilyen élmény megélése támogatja a lelki egészséget, egészséges életmódot.</i></p> <p>Feladat: Gondolják át a tanulók, egyénileg átéltek-e már hasonlót? Mondjanak rá példákat, így egymástól is inspirálódhatnak.</p>	<p>Frontális bevezetés majd beszélgetés a tanulókkal</p> <p>Egyéni feladat</p>	
4 perc	A “flow-élmény” csoportos megélése	A tanulókat kérjük meg, hogy emlékezzenek vissza, hogy volt-e olyan közösen végzett tevékenység, amelyben átéltek a	Tanári instrukció, csoportmunka	

„flow-élményt”? Mondhatnak iskolai példát, de iskolán kívüli tevékenységet is.

Kiegészítő feladat: Tervezzenek a tanulók olyan tevékenységet, amelybe várhatóan annyira belemerülnek majd, hogy leírható lesz „flow-élményként”.

A csoportok találják meg a számukra legvonzóbb tevékenységet. A pedagógus adhat ötleteket (pl. osztályterem újrendezése, új társas-, vagy számítógépes játékok tervezése/programozása, közös főzés stb.), de fontos, hogy szabadon választhassanak. Ezt követően a csoportok tervezzék meg a tevékenység időkereteit, helyszíneit, a szükséges feltételek biztosításának módját. Közösen beszéljék meg, hogy mely tevékenységek, kiknek, milyen területeken tudtak erős flow-élményeket biztosítani. Ehhez

		<p>lényeges, hogy mindenki olyan tevékenységet végezzen, amiben jól érzi magát, képességeit kibontakoztathatja. (pl. az osztályterem kinézetének újratervezésekor a plakátok készítésének feladata a jól és szívesen rajzoló tanuló feladata legyen.)</p> <p>Fontos, hogy minden tanuló bevonódjon, ne maradjon ki senki a közös alkotói folyamatból.</p>		
--	--	---	--	--