



TÁRSAS KAPCSOLATOK

3.OSZTÁLY



ÁLTALÁNOS ISKOLA 3. 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:
2020.03.15.



SZÉCHENYI  2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

FOGLALKOZÁSTERV 45 perces tanóra

Célcsoport/osztály: 3. osztály

Modul megnevezése: Társas kapcsolatok

Témakör megnevezése: Amire büszke vagyok: erősségeim

Órakeret/Időtartam: 45 perces tanóra

1. Feldolgozandó ismeretek: Milyen vagyok? Milyen külső és belső tulajdonságaim vannak? Mit szeretek magamban? Miben vagyok ügyes, és miben kevésbé? Milyen tulajdonságaimat szeretem a legjobban?

2. Kulcsfogalmak: énkép, külső és belső tulajdonság, önismeret, önértékelés, erősség

3. Kapcsolódás a tantárgyak között: magyar nyelv és irodalom, ének-zene, rajz és vizuális kultúra

4. Kapcsolódás a többi modul között: Lelki egészség, Mozgás és gerincvédelem

5. A foglalkozás fejlesztési eredményei:

- Felismeri erősségeit és gyengeségeit.
- Tudatosítja, hogy pozitív és negatív tulajdonságokkal rendelkezik.
- Képes rá, hogy mások véleményét meghallgassa.
- Erősödik az önbecsülése és mások elfogadása, értékelése.

6. Témakörhöz kapcsolódó, felhasználható források a pedagógusnak:

1. Bagdy E. (2017) **Pszichofitness gyermekeknek, szülőknek és nevelőknek.** Kulcslyuk Kiadó
 2. Horváth-Szabó Katalin-Vigassyné Dezsényi Klára: **Az agresszió kezelése** Tanári kézikönyv. (2001) Szociális és Családügyi Minisztérium Budapest.
 3. **Pszichológia pedagógusoknak** (2004) Szerk. N. Kollár-Szabó É. Osiris Kiadó, Budapest. 3. Az „én” fogalma Az énejlődés elméletei (Kőrössi Judit) 51-70. oldal
- Pszichológia pedagógusoknak N. Kollár Katalin, Szabó Éva (2004) 4. fejezet - 3. AZ „ÉN” FOGALMA, AZ ÉNEJLŐDÉS ELMÉLETEI
https://regi.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop425/2011_0001_520_pszichologia_pedagogusoknak/ch04.html Letöltés: 2020. 02. 23.

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
3 perc	Az osztálytermi csoportos munka feltételeinek az előkészítése, a struktúra megteremtésének az első fázisa	<p>I. Az óra/foglalkozás előkészítése</p> <p>Óra előtti szervezés – szellőztetés, a foglalkozáshoz szükséges eszközök előkészítése A tanulók elhelyezkednek a teremben</p>	Tanári/csoportvezetői tevékenység, aktivitás A téma felírása a táblára	A teremben, csoportszobában célszerű körben elhelyezni a székeket.
3 perc	Nyújtás, lazítás, mozgásos feszültségoldás, testtudatosság erősítése.	<p>II. „Almát szedj, ügyesedj!”</p> <p>Forrás: Bagdy E. (2017) Pszichofitness gyermekeknek, szülőknek és nevelőknek. Kulcslyuk Kiadó 42-43. oldal</p> <p>A mozgásos gyakorlat közben hallgatható az Árgyilus királyfi és Tündér Ilona (1984) bábjáték zenéjének első 2 perc 40 másodperce https://www.youtube.com/watch?v=Sos hBj6gpn0 Letöltés: 2020. 02. 19.</p>	A tanulók álló helyzetben vannak. Mindkét karukat a magasba emelik, és hol a jobb karral, hol a bal karral nyújtóznak felfelé, hogy elérjék az almafa ágát. Hat-nyolc ismétlés után előre hajolnak, karjukat lelógatják a testük előtt, majd felemelik a felső testüket, és leülnek a helyükre. A csoportvezető pedagógus elmondja az instrukciót, és a gyerekekkel együtt végzi a gyakorlatot.	

5 perc	Saját tulajdonság megnevezése. Ráhangelődés a pozitív énképre. Önértékelés, önbizalom erősítése. Elfogadó, empatikus attitűd erősítése.	<p>III. Ráhangelődés a témára labdával</p> <p>A tanulók körben ülve egy puha labdát dobnak egymásnak, és a nevük kezdőbetűjével egy magukra jellemző jó tulajdonságot mondanak. Aki elkapta a labdát, az előtte hallott nevet ismétli meg, és hozzáadja a magáét.</p>	A csoportvezető pedagógus elmondja az instrukciót, és elindítja a labdát, ami hozzá fog visszaérkezni.	
15 perc	Mindenki rendelkezik egyedi, csak őrá jellemző tulajdonságokkal. Ezek között egyaránt vannak pozitív és negatív tulajdonságok. Meghatározhatók a saját erősségek, amire lehet építeni. A saját erősségek tudatosítása növeli az önértékelést. Ennek a foglalkozásnak a vezetéséhez nagyon fontos a csoportvezető elfogadó, empatikus attitűdje, ahol az elhangzottak értékelése és minősítése kerülendő.	<p>IV. Csipkerózsika</p> <p>Forrás: Az agresszió kezelése 138</p> <p>Röviden felidézzük a Csipkerózsika meséjét A gyerekek elképzelik, hogy születésükkor ott volt 12 jó tündér, akik jó tulajdonságokat, erősségeket hoztak nekik. A 13. tündér, akit nem hívtak meg, az egyvalami rosszat is hozott. A gyerekek írjanak le 3 jó tulajdonságot, erősséget és egy gyengeséget, amit kaptak a tündérektől.</p> <p>A gyűjtés után párban megbeszéljük, hogy ki mit gyűjtött. Előfordulhat, hogy valaki nem tud 3 jó tulajdonságot írni, a párja kiegészítheti a listát. A pár másik tagja csak a jó tulajdonságra adhat ötleteket.</p> <p>A nagycsoportos megbeszélés során a tündérek ajándékának hasznosításáról lehet beszélni. A megbeszélés térjen ki arra, hogy mire használhatjuk a kapott erősségeinket? Mit jelent az önértékelés? Mi a különbség az önértékelés és a</p>	A csoportvezető pedagógus felidézi a Csipkerózsika történetet a gyerekekkel együtt. Elmondja a feladatot, segíti a párok készítését, moderálja a beszélgetést.	papír, ceruza

15 perc	Önértékelés, önbecsülés növelése. Egymás elfogadása, értékelése. Együttműködés, kooperáció erősítése.	beképzeltség között? V. „Szívedben virágzik a tündérialmák fája” A csoportvezető tanár előkészít egy csomagolópapírra rajzolt fát, amelyen annyi ág van, ahány tanuló az osztályban. Minden tanuló kap egy alma alakú és egy levél alakú rajzot. A tanulók ráírják az almára azt a tulajdonságukat, képességüket, tudást, erősséget, amire büszkék, és felragasztják közös fára. Az almát és a levelet tetszőlegesen színezhetik. A közös fa az osztálytermet fogja díszíteni. A következő órákon is lehet alkalmazni a feladatot	A csoportvezető tanár előkészíti a farajzot, az almákat és a leveleket. Elmondja a feladatot, facilitálja az alkotást, biztat, erősít. A gyerekek tulajdonságokat írnak fel az almára.	csomagolópapír, alma, levél alakú papírlapok, íróeszközök, ragasztó
4 perc	A figyelem, a hangsúly ráirányítása az erősségekre. Pozitív énkép kialakítása.	Mondatbefejezés Azt szeretem önmagamban, hogy...	A csoportvezető pedagógus felírja a mondatot a táblára, amit a gyerekek befejeznek.	Tábla, kréta/táblafilc

10 PERCES kiemelhető blokk

Célcsoport/osztály: 3. osztály

Modul megnevezése: Társas kapcsolatok

Témakör megnevezése: Amire büszke vagyok: erősségeim

Órakeret/Időtartam: 10 perc

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
10 perc	Önértékelés, önbecsülés növelése. Egymás elfogadása, értékelése. Együtműködés, kooperáció erősítése.	„Szívedben virágzik a tündérialmák fája” A csoportvezető tanár előkészít egy csomagolópapírra rajzolt fát, amelyen annyi ág van, ahány tanuló az osztályban. Minden tanuló kap egy alma alakú és egy levél alakú színes papírlapot. Ráírja az almára azt a tulajdonságát, képességét, tudását, erősségét, amire büszke, és felragasztja közös fára.	A csoportvezető tanár előkészíti a farajzot, az almákat és a leveleket. Elmondja a feladatot, facilitálja az alkotást, biztat, erősít. A gyerekek tulajdonságokat írnak fel az almára.	csomagolópapír, alma, levél alakú papírlapok, íróeszközök, ragasztó

Mellékletek:

Bródy János: Tündérkert

Hol van az a kis kert
mesék szép világa
Hol aranyalmát hordoz
a fák ezüstös ága

Hol van az a tündér
kit varázslat őriz
Szabadulást várva
rabságban van ő is

Hol a rút boszorkány
kinek gonosz lelke
Hatalomra vágyva
mindent tönkre tenne

Hol van a királyfi
elszánt bátorsága
Mégív a gonosszal
életre-halálra

Szívedben virágozik
a tündérialmák fája
Csillagfényes éjjel
madárka száll rája

Felkel a nap reggel
Messze úzi álmod
Addig járj az úton
míg meg nem találod

<http://www.zeneszoveg.hu/dalszoveg/96147/brody-janos/tunderkert-zeneszoveg.html> Letöltés: 2020. 02. 19.

GRIMM TESTVÉREK ÖSSZEGYÜJTÖTT MESÉI

MAGYARBA ÁTÜLTETTE BENEDEK ELEK

Csipkerózsa.

Volt egyszer egy király s egy királyné. Hiába volt a sok ország, a tenger kincs, nem voltak boldogok, mert nem volt gyermekük. Lefektükben, felkeltükben mind azért imádkoztak, hogy Isten bár egy gyermekkel áldaná meg. Addig imádkoztak, hogy Isten meghallgatta kérésüket s megáldotta egy szép leánygyermekkel, de olyan széppel, hogy a napra lehetett nézni, de arra nem.

Na lett egyszerre öröm a királyi palotában. Nagy vendégséget csaptak, arra meghívták az egész atyafiságot, minden jó emberüket s ezenkívül a bűbajos asszonyokat is, hogy mindenik valami jóval, széppel megajándékozza a kicsi királykisasszonyt.

Éppen tizenhárom bűbajos asszony volt az országban, de hogy, hogy nem, egyről megfeledkeztek, csak tizenkettőt hívtak meg. Hát volt nagy dinom-dánom, ettek, ittak, vigan voltak s a nagy dinom-dánom után a bűbajos asszonyok sorba a bölcsőhöz léptek is mindenik megajándékozta valamivel a kicsi királykisasszonyt. Egyik szépséget, másik gazdaságot, harmadik kedvességet adott, s így tovább, kitől ami tellett. Mikor éppen a tizenegyedik bűbajos asszonyra került volna a sor, betoppant nagy mérgesen a tizenharmadik s elkezdett átkozódni.

- Nem hívtatok meg engem, úgy-e! Hát meg is átkozom a királykisasszonyt, hogy mikor tizenöttestendős lesz, szúrja meg a kezét egy orsó s haljon meg szörnyű halálnak halálával.

Többet nem mondott, de ez éppen elég volt, s nagy szélllel-lobbal elszaladt. Hej, lett erre szörnyű ijedség! Akkor a bölcsőhöz lépett a tizenkettedik bűbajos asszony s azt mondta:

- Ne búsuljon, felséges királyom s felséges királyném. Ha nem is tudom feloldani az átok alól a királykisasszonyt egészen, legalább enyhítem ezzel: nem hal meg a királykisasszony, csak aludni fog száz esztendeig.

Hát hiszen ez is jobb volt a semminél, de ettől a perctől fogva senki lélek nem látta mosolyogni a királyt s a királynét. Mind azon törték a fejüket, hogy s mint tudnák megelőzni a nagy szerencsétlenséget.

- Égessék el, ami orsó van az országomban, parancsolta a király - s csakugyan ami orsót találtak, mind elégették. Bezzeg jó dolguk lett a rest asszonyoknak s leányoknak, nem kellett fenni többet!

A királykisasszony pedig nőtt, növekedett, olyan szép volt, mint égen a ragyogó csillag s olyan kedves, olyan jó, hogy minden lélek szerette. Már kezdetek is megnyugodni, hogy nem teljesedik be az átok s mikor éppen a királykisasszony tizenöttestendős lett, a király is, a királyné is úgy megfeledkeztek a dologról, hogy az nap elementek hazulról,

magára hagyták a királykisasszonyt. Ahogy magára maradt, bejárta az egész palotát, mindent jól megnézett s végezetül egy vén toronyhoz ért. Vajjon mi lehet a toronyban? Fölment a lépcsőn, a torony ajtajában volt egy rozsdás kulcs, fordított egyet s mindjárt föl pattant az ajtó. Hát Uram, Isten, ki volt a szobácskában! Egy vén asszony, de olyan vén, hogy az orra a térdét verte, ott ült egy kis széken s nagy serényen font, pergette az orsót.

Köszönt a királykisasszony:

- Adjon Isten jónapot, nénémasszony. Mit csinál itt kigyelmed?

- Fonok, lelke, fonok, felelt a vénasszony.

- Hát az mi, ami olyan vígan fireg-forog?

- Orsó, lelke, orsó.

- Jaj de szeretnék fenni! Adja ide, hadd próbálom meg.

Odaadta a vén asszony az orsót, hogyne adta volna, mikor ő a tizenharmadik bűbajos banya volt. Ahogy a királykisasszony elkezdte pergetni az orsót, a hegye megszurta az ujját, s abban a pillanatban le is esett az ágyra s olyan mélyen elaludott, mintha csak álomitallal elaltatták volna. De nemcsak a királykisasszony aludt el: elnyomta az álom a királyt, a királynét, az egész udvari népet. Elaludtak a lovak az istállóban, a kutyák az udvaron, galambok a ház fedelén, a legyek a falon, az ám! elaludott a tűz is a tűzhelyen, nem sistergett a pecsenye a lábasban, s elaludt a szakács is, éppen abban a pillanatban, amint megragadta a haját a kis kuktának, merthogy elégetett valamit. Még a szél is elállott s a fákon egy levél sem mozdult!

No ez így meg volt, mi lesz most? Egyszerre csak a palota mellett egy kis csipkerózsza bújt ki a földből, ez a csipkerózsza nőtt, növekedett, terült, lassankint egészen elborította a királyi palota falát, födelét, minden ajtaját, ablakát, még a zászlót is a palota födelén. E közben híre ment hetedhétország ellen, hogy a csipkerózsás palotában alszik egy szépséges szép királykisasszony, akinek *Csipkerózsika* a neve s kihez hasonlatos szép leány nincs kerek e világon. Nosza, megindultak a világ minden részén a királyfik, hercegek, grófok, bárók, válogatott cigánylegények, nagysüvegű tótok: mind eljöttek, hogy ha be tudnának menni a palotába s láthatnák Csipkerózsikát. De hiszen ha jöttek, meg is járták. A csipkerózsán nem tudtak átvergelődni, de sőt megfogta csipkerózsza ága-boga, tövise, ott ragadtak s ott kellett elpusztulniuk szomorú halállal.

Telt, múlt az idő, esztendő esztendő után, minden esztendőben elpusztult egy sereg vitéz, de egy sem láthatta meg Csipkerózsát. Hanem mikor letelt a száz esztendő, éppen akkor próbált szerencsét egy királyfi, ez előtt szétváltak a csipkerózsza ágai, végigment a palotán, aztán fel a vén toronyba s im, ott feküdt az ágyon Csipkerózsika. Jaj de szép volt, Istenem! Csak nézte, nézte a királyfi, a szemét nem tudta levenni róla, aztán föléje hajolt s megcsókolta a homlokát. Halljatok csudát! Abban a pillanatban felnyílt Csipkerózsika szeme, mosolygott a szája, felült az ágyban, s kérdezte kedvesen: ki vagy te, mi vagy te, ki engem felébresztél?

- A napkeleti királyfi vagyok, mondotta a királyfi, eljöttem, hogy felébresszelek.

Azzal szép gyöngén felemelte az ágyból, egymást átkarolták s úgy sétáltak be a palotába. S amint mentek, sorban felébredt a király, a királyné, az udvari nép. Felébredtek a lovak, a kutyák, a galambok, a legyek; felébredett a szakács is s jól pofonteremtette a kis kuktát, merthogy elégette a pecsenyét. És megmozdult a szél is, fújtt, fújdogált s megmozdultak erre a falevelek is.

Bezzeg, hogy minden lélek jól kialudta magát, nem is vártak más napig, még az nap megtartották a lakodalmat, napkeleti királyfi s Csipkerózsza lakodalmát. Én is ott voltam, ettem, ittam, táncoltam, aztán hazaszaladtam.

Itt a vége, fuss el véle!

<https://mek.oszk.hu/10100/10149/10149.htm#18> Letöltés: 2020. 02. 19.

Kiegészítő feladatok:

1. Olvassátok el a Csipkerózsza című mesét!

- Találjátok ki, mi lehetett a 12 jó tulajdonság, amivel a bűbájos asszonyok megajándékozták a királykisasszonyt.
- Milyen tulajdonságokkal rendelkezhetett a napkeleti királyfi, aki fel tudta ébreszteni Csipkerózsát?
- Milyen tulajdonságokat kérnél magad számára a jó szándékú bűbájos asszonyoktól? Melyikkel rendelkezel már valamilyen mértékben,

2. **.Mindenki alkossa meg saját zászlóját** benne saját jelképeivel, amely csak róla szól, tükrözi a legjellemzőbb jó tulajdonságait, erősségeit. A rajz elkészültével a tanulók bemutatják rajzaikat egymásnak, és röviden beszélnek róla.