



ÁLTALÁNOS ISKOLA 5. 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.



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

FOGLALKOZÁSTERV 45 perces tanóra

Célcsoport/osztály: 3. osztály

Modul megnevezése: Társas kapcsolatok

Témakör megnevezése: Tájékozódás az érzések világában

Órakeret/Időtartam: 45 perces tanóra

- Feldolgozandó ismeretek:** Az alapérzelmek ismétlő áttekintése. Érzelmeket kifejező szavak és nem verbális érzelmkifejező módok (arcjáték, testtartás, mozgás, hangerő, hanglejtés) megismerése és alkalmazása. Következtetés az érzelmi állapotokra mások gesztusaiból, viselkedéséből. Az érzelmek megjelenítésének néhány művészi eszköze. Szókincsbővítés az érzelmekről. Ráhangelődés mások érzelmi állapotára. Érzelmi kommunikáció.
- Kulcsfogalmak:** érzelem, hangulat, gesztus, mimika, hangerő, nonverbális kommunikáció, érzelmi intelligencia
- Kapcsolódás a tantárgyak között:** Magyar nyelv és irodalom, Testnevelés, Ének-zene
- Kapcsolódás a többi modul között:** Lelki egészség, Mozgás és gerincvédelem
- A foglalkozás fejlesztési eredményei:**
 - Ismer és alkalmaz érzelmeket kifejező szavakat.
 - Ismer más, nem verbális érzelmkifejező módokat.
 - Képes az érzéseiről beszélni.
 - Ki tudja fejezni érzéseit szavakkal és nonverbális eszközökkel.
 - Tudatosul az érzelmek kifejezésének és a szabályozásának fontossága.
- Témakörhöz kapcsolódó, felhasználható források a pedagógusnak:**
 1. Antal J. (2008). **Mentálhigiéné az óvodában.** Győr 18-19. oldal
 2. Horváth-Szabó Katalin-Vigassyné Dezsényi Klára: **Az agresszió kezelése** Tanári kézikönyv. (2001) Szociális és Családügyi Minisztérium Budapest.
 3. **Pszichológia pedagógusoknak** N. Kollár Katalin, Szabó Éva (2004) Osiris Kiadó 6. fejezet - 5. ÉRZELMEK
https://regi.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop425/2011_0001_520_pszichologia_pedagogusoknak/adatok.html Letöltés: 2020. 02. 25.

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
2 perc	Az osztálytermi csoportos munka feltételeinek az előkészítése, a struktúra megteremtésének az első fázisa	<p>I. Az óra/foglalkozás bevezetése</p> <p>Óra előtti szervezés – szellőztetés, a foglalkozáshoz szükséges eszközök előkészítése. Köszönés után a tanulók elfoglalják a helyüket a teremben.</p>	Tanári/csoportvezetői tevékenység, aktivitás A téma felírása a táblára.	Javasolt a székek körbe rakása, hogy a terem közepén nagyobb hely legyen a mozgásos gyakorlatokhoz.
8 perc	Bevezetés a saját élményű munkához. Önismeret. Szimbólumhasználat.	<p>II. Milyen időjárási jelenség vagy?</p> <p>Ebben a játékban az időjárási jelenségek megjelenítése a feladat mozdulatokkal, mozgással, testtartással, hangadással. A megjelenítés sétálással kezdődik a térben. A tanulók bejárják a teret beszéd nélkül. (1 perc). A séta folytatásában az aktuális időjárást jelenítsék meg ki-ki a maga választotta eszközökkel. Hangadás is megengedett beszéd nélkül. pl. (1 perc) A következőkben mindenki maga választ egy olyan időjárást, amilyen számára rossz, kellemetlen, nem szereti, az jelenítse meg. (1 perc) Mindenki a maga számára legkedvesebb időjárás legyen, azt mozgással, hangokkal, testtartással, arckifejezéssel mutassa meg a többiek számára.</p> <p>A mozgásos feladatot egy nagyon rövid megbeszélés zárja, melynek során mindenki megnevezi a megjelenített</p>	<p>A csoportvezető pedagógus elmondja az instrukciót, figyeli a bevonódást. A mozgás és a nonverbális kifejezésformák a megszokott órai fegyelemhez képest nagyobb munkazajjal járnak.</p> <p>A tanulók szétszóródnak a teremben, a térben járkálnak, követve a pedagógus instrukcióit.</p>	

10 perc	A művészet által közvetített érzelmek befogadása, átélése, megértése, verbális kifejezése. Egymás gondolatainak a meghallgatása.	<p>időjárás jelenséget, és annak a hangulatát, azt az érzést, ami ehhez az időjárás jelenséghez kapcsolódik.</p> <p>III. Zenehallgatás és képnézés</p> <p>Az internet segítségével a csoportvezető saját gyűjtésből és ajánlottak közül bemutat néhányat. A gyerekek leírják, hogy a zene/hang/zaj és a kép benne milyen érzelmi állapotot váltott ki. Minden zenei egység után rövid beszélgetés következik, hogy melyik évszak és milyen érzelmi állapot jelent meg a zenében.</p>	A csoportvezető pedagógus a mellékletben levő zenét vagy saját gyűjtésű zenéit felhasználva zenei részleteket játszik le az osztálynak. A zenéhez lehet természeti képeket válogatni és vetíteni. Az egyes zenerészletek után rövid megbeszélést moderál.	Internet, laptop, projektor
10 perc	Az érzelmek nem verbális kifejezése, és ezek felismerése. Együttműködés, fantázia, kreativitás. Az érzelmi állapotok dramatikus megjelenítése. Testbeszéd, mimika, nonverbális kommunikáció. Egymásra figyelés.	<p>IV. Érzelmek bemutatása</p> <p>A csoportvezető pedagógus megkérdezi, hogy van-e lehetőségünk arra, hogy a másik ember lelkiállapotát át tudjuk érezni, akkor is, ha nem mond el róla semmit?</p> <p>A gyerekek párokat alkotnak. Kis kártyákon különböző érzelmek vannak, azok közül mindegyik pár véletlenszerűen húz egyet. A párok kitalálnak egy helyzetet, amelyben ez az érzelem megjelenik. A jelenetet eljátsszák, de szavak nélkül. A többieknek kell kitalálni, melyik érzelmet játszották el.</p>	A csoportvezető pedagógus kis papírlapokra írja a különböző érzelmeket. Egy lapra egy érzelem kerüljön. A felhasznált kifejezéseket csoportosítva a táblára is felírja/ vetíti/papírlapon rögzíti. A dramatikus megjelenítést és a megbeszélést moderálja. A tanulók önkéntesen, szimpátia alapján	Kis papírlapok, íróeszköz. A táblán is láthatóak a megjelenítendő érzelmi állapotok. Az érzelmek megnevezését a csoportvezető/tanár kivetítheti projektorral, vagy a táblára írhatja, rögzítheti, így a tanulók láthatják, melyik érzelmeket jeleníthetnek meg a többiek.

10 perc	Csoportbeszélgetés során saját gondolatok megosztása, értő figyelemmel a többiek meghallgatása. Ismeretek bővítése az érzelmekről. Attitűdformálás.	<p>V. Beszélgetés az érzelmekről</p> <p>Milyen érzelmeket ismertek? Honnan tudjuk, hogy a másik ember mit érez? Milyen jelzések, viselkedés árulkodnak a másik ember érzéseiről? Hogyan lehet másokon és magunkon észrevenni, milyen érzelmi állapotban vagyunk. Miért fontos az érzelmek pontos beazonosítása? Milyen helyzetekben szokott problémához vezetni, ha nem sikerül az érzelmi állapotot jól beazonosítani?</p>	<p>választanak párt maguknak. Páratlan létszám esetén egy hármás kiscsoport is lesz az osztályban. A gyerekek párban rövid jelenteket találnak ki az érzelmekhez, azokat bemutatják. A többiek a táblán szereplő lista segítségével kitalálják, mi lehet a megjelenített érzelem.</p>	
5 perc	Visszajelzés az érzelmi állapotról, hangulatról. Saját érzelmi állapot felismerése, intenzitásának a felmérése.	<p>VI. Zárókör</p> <p>Hogyan érzed magad?</p> <p>(Skálakérdés megválaszolása) Mindenki képzelje el, hány fokban érzi jól magát. Nagyon rövid beszélgetés lehet arról, hogy az emberek hány fokban érzik jól magukat. (kb. 20-30 Celsius fok) Mindenki találja ki, hogy most, a</p>	<p>A csoportvezető pedagógus előre elkészíti egy hőmérő rajzát, sablonját a táblára. A hőmérő -40 és +40 fok között tud mérni. Elmondja az instrukciót, ha szükséges, magyarázatot ad, a</p>	Tábla, hőmérő rajza, filctoll.

foglalkozás végén milyennek érzi a saját érzelmi állapotát. -40 a nagyon hideg, lefogyott, elutasító, +40 a nagyon felfokozott, izgatott, erős érzelmeket átélő. Ahol érzi a saját állapotát, oda tegyen egy jelet a közös hőmérőn. Amikor elkészült, a gyerekek távolabb lépnek az ábrától, és megállapítják, milyen most az osztály hangulata, érzelmim állapota.

megértést segíti.

10 PERCES kiemelhető blokk

Célcsoport/osztály: 3. osztály

Modul megnevezése: Társas kapcsolatok

Témakör megnevezése: Tájékozódás az érzések világában

Órakeret/Időtartam: 10 perc

Időkeret	Elsajátítandó tudásanyag Ismeretek/tartalmak/célok	Óra/Foglalkozás menete Feldolgozás: tanítói, tanári/ tanuló tevékenységek	Alkalmazott módszerek/ szervezési módok, munkaformák	Alkalmazott szemléltető eszközök, felszerelések, oktatástechnikai eszközök
10 perc	Az érzelmek nem verbális kifejezése, és ezek felismerése. Együttműködés, fantázia, kreativitás. Az érzelmi állapotok dramatikus megjelenítése. Testbeszéd, mimika, nonverbális kommunikáció. Egymásra figyelés.	Érzelmek bemutatása A csoportvezető pedagógus megkérdezi, hogy van-e lehetőségünk arra, hogy a másik ember lelkiállapotát át tudjuk érezni, akkor is, ha nem mond el róla semmit? A gyerekek párokat alkotnak. Kis kártyákon különböző érzelmek vannak, azok közül mindegyik pár véletlenszerűen húz egyet. A párok kitalálnak egy helyzetet, amelyben ez az érzelem megjelenik. A jelenetet eljátsszák, de szavak nélkül. A többieknek kell kitalálni, melyik érzelmet játszották el.	A csoportvezető pedagógus kis papírlapokra írja a különböző érzelmeket. Egy lapra egy érzelem kerüljön. A felhasznált kifejezéseket csoportosítva a táblára is felírja/ vetíti/papírlapon rögzíti. A dramatikus megjelenítést és a megbeszélést moderálja. A gyerekek párban rövid jelenteket találnak ki az érzelmekhez, azokat bemutatják. A többiek a táblán szereplő lista segítségével kitalálják, mi lehet a megjelenített érzelem.	Kis papírlapok, íróeszköz. A táblán is láthatóak a megjelenítendő érzelmi állapotok. Az érzelmek megnevezését a csoportvezető/tanár kivetítheti projektorral, vagy a táblára írhatja, rögzítheti, így a tanulók láthatják, melyik érzelmeket jeleníthetnek meg a többiek.

Mellékletek:

Zenei válogatás:

- Georgy Sviridov - Waltz "Snowstorm" <https://www.youtube.com/watch?v=xm8kpZoX32k> Letöltés: 2020. 02. 25.
- Edvard Grieg: Lyric Pieces op. 43, To Spring (An den Frühling) https://www.youtube.com/watch?v=eYYfa7Mb_yQ Letöltés: 2020. 02. 25
- Négy évszak Antonio Lucio Vivaldi - Storm, From the book "The Four Seasons" <https://www.youtube.com/watch?v=NqAOGduIFbg> Letöltés: 2020. 02. 25.
- Tavaszi szél vizet áraszt - magyar népdal <https://www.youtube.com/watch?v=JO5blg6B33c> Letöltés: 2020. 02. 25.
- AD Studio Nyári eső https://www.youtube.com/watch?v=cy_Xxy1Bjgo Letöltés: 2020. 02. 25.
- Frederic Chopin - Waltz Rain <https://www.youtube.com/watch?v=E7vmWCgB5uQ> Letöltés: 2020. 02. 25.
- Weöres Sándor - Sebő Ferenc: Galagonya <https://www.youtube.com/watch?v=sMLd6EDea2o> Letöltés: 2020. 02. 25

Képek:

Tél:



Tavaszi



<https://www.fotocommunity.de/photo/fruehling-du-wonne-der-natur-michael-pezmann/37889073> Letöltés: 2020. 02. 25.

Nyár:



<https://www.fotocommunity.de/photo/sommerregen-constantin-h/41303739> Letöltés: 2020. 02. 25.

Ősz:



<https://www.fotocommunity.de/photo/herbst-jossiek/36947930> Letöltés: 2020. 02. 25.

Érzellemek:

- **Harag, düh, felháborodás**
- **Bánat, szomorúság, bánkódás**
- **Félelem, szorongás, rémület**
- **Öröm, boldogság, derű**
- **Szeretet, imádat, vonzódás**
- **Meglepetés, csodálkozás, ámulat**
- **Undor, viszolygás, megvetés**
- **Szégyen, bűntudat, megbánás**
- **Remény, bizakodás, optimizmus**
- **Féltékenység, bizalmatlanság, féltés**

Kiegészítő gyakorlatok:

1. Érzelemszótár készítése

Milyen lehetőségek vannak az érzelmeink szóbeli megfogalmazására, hogy azt el is mondhassuk másoknak. Az osztályt 4-5 fős csoportokra osztjuk, akik egy pozitív és egy negatív érzelmet kapnak. Ahhoz kell különböző kifejezésformát gyűjteni, írni. A csoportmunkát közös megbeszélés követi.

Forrás: Az agresszió kifejezése 161

2. Hogyan idézhetjük elő, hogy jobb kedvünk, hangulatunk legyen?

Csoportbeszélgetés, ötletek gyűjtése brainstorming módszerrel.

Milyen lehetőségünk van, hogy jobb kedvre derítsük önmagunkat vagy másokat? Vannak-e hasznos, ajánlható módszerek? Van-e olyan módszer, ami inkább káros, esetleg csak rövid távon hasznos, de hosszú távon ártalmas lehet?