



# TÁRSAS KAPCSOLATOK

7.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.



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: 7. osztály

Modul megnevezése: Társas kapcsolatok

Témakör megnevezése: Csoportok a valóságban és az online térben

Órakeret/Időtartam: 45 perces tanóra

---

**1. Feldolgozandó ismeretek:** Az egyén és csoportjai, A valóság és az online tér csoportjainak a megkülönböztetése, Közösséghez tartozás jelentősége

**2. Kulcsfogalmak:** egyén, csoport, közösség, valóságos és virtuális/online csoportok, kapcsolati háló

**3. Kapcsolódás a tantárgyak között:** magyar nyelv és irodalom, tánc és dráma, rajz és vizuális kultúra

**4. Kapcsolódás a többi modul között:** Lelki egészség, Digitális világ

**5. A foglalkozás fejlesztési eredményei:**

- Tudatosul a közösséghez tartozás fontossága.
- Be tudja azonosítani a saját közösségeit.
- Tud különbséget tenni a csoportok között a valóságos és az online térben.
- Felismeri, hogy a csoporthoz tartozás hatással lehet az egyénre.

**6. Témakörhöz kapcsolódó, felhasználható források a pedagógusnak:**

- Buda B. **Mentálhigiéné** Animula Kiadó, 15. A közösség pszichológiai jelentősége 162-177. oldal  
<http://www.budabela.hu/dokumentumok/onallokotetek/mentalhigienetext.pdf> Letöltés: 2020. 01. 24.
- **Játékoskönyv** (2009) Nyugat-Magyarországi Egyetem [https://www.tanitonline.hu/?page=lessonbank\\_carousel\\_view&item=165](https://www.tanitonline.hu/?page=lessonbank_carousel_view&item=165) Letöltés: 2020. 01. 07.
- **Pszichológia pedagógusoknak** (2004) Szerk. N. Kollár-Szabó É. Osiris Kiadó, Budapest. 283-291. oldal

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	<b>I. Az óra/foglalkozás bevezetése</b> Óra előtti szervezés – szellőztetés, a foglalkozáshoz szükséges eszközök előkészítése A tanulók elfoglalják a helyüket a teremben.	Tanári/csoportvezetői tevékenység, aktivitás. A pedagógus szükség esetén teremrendezést kezdeményez, A téma felírása a táblára.	A székek körben vannak, ahány tanuló van. Az asztalok, padok a székek mögött vannak elhelyezve, hogy szabad tér legyen a mozgásos feladatokhoz.
5 perc	Bemelegítés, jó hangulat megteremtése, egymásra hangolódás, figyelés, együttműködés, együtt mozgás, csoportélmény. A csoport önszabályozásának a megélése, felismerése.	<b>II. Bemelegítő játék</b> A csoporttagok körbe ülnek. A játékszabály: egy időben 4 tanuló állhat, és egy ember egyszerre legfeljebb csak 10 másodpercig maradhat állva. A tanulók nem beszélhetnek egymással, de mindenkinek figyelnie kell, és mindenki felelős azért, hogy egyszerre 4 ember áll, se több, se kevesebb. Játékot követő rövid megbeszélés során megkérdezzük, honnan tudták, kikor álljanak fel. Ha nem jön létre a csoport önszabályozása, akkor azt lehet megbeszélni, miért nehéz ez számukra.	A csoportvezető tanár moderálja a játékot, de nem avatkozik közbe a folyamatba, tehát nem ő mondja meg, ha valaki 10 mp után még állva marad, vagy 4-nél kevesebb tanuló állt fel.	
8 perc	A téma játékos bevezetése. Az előző foglalkozás témájához való kapcsolódás.	<b>III. Különféle csoportjaink</b> Forrás: Játékoskönyv 2009  A tanulók körben ülnek, a csoportvezető megnevez egy embercsoportot pl. kutyagazdik, sportolók, jó matekosok, édesszájúak, jobbkezesek.	A csoportvezető tanár elmondja az instrukciót moderálja a játékot. A tanulók az instrukciókat követve mozognak a térben Fontos, hogy a játékvezető sokféle, és	

10 perc	A téma tudatos átgondolása, megbeszélése. ismeretek megosztása, szemléletformálás.	<p>Amikor a csoportvezető pedagógus megnevez egy embercsoportot, azok, akik ahhoz tartozónak érzik magukat, felállnak a helyükről.</p> <p>Ha egy másik embercsoport megnevezésénél megint úgy érzik, odatartoznak, egy lépést tesznek a kör közepe felé.</p> <p>A többiek, akikre nem vonatkozik az adott csoportkategória, ülve maradnak a helyükön. A játék akkor ér véget, amikor már mindenki elhagyja a széket és a kör közepén már nem lehet tovább lépni.</p> <p>A játékos gyakorlat végén mindenki visszaül a helyére, és nagyon röviden reflektálnak arra, hogy mi volt jó és mi volt nehéz ebben a feladatban.</p> <p><b>IV. Beszélgetés a témáról: Csoportok és közösségek</b></p> <p>A mai órán a közösségek szerepéről fogunk beszélgetni az egyén életében, A beszélgetés térjen ki arra, hogy mi a különbség a csoport és a közösség között? Milyen érzést vált ki bennetek a csoporthoz tartozás? Milyen közösségeknek a tagjai? Milyen módon lehet egy közösséghez tartozást bemutatni, megjeleníteni? Hogyan lehet ezeket a közösségeket csoportosítani? Miért fontos, hogy tartozunk különböző társas csoportokhoz, közösségekhez? Mennyire kell alkalmazkodni egy csoport</p>	<p>több tanulóra érvényes, de pozitív tartalmú kategóriát találjon ki a játék előtt.</p> <p>A csoportvezető tanár moderálja a beszélgetést, néhány valós csoportot felír a táblára, ahová az osztály tagjai tartoznak. Ezeket a megbeszélés során együtt csoportosíthatják.</p>	Tábla, filc/kréta
---------	--	---	---	-------------------

15 perc	A közösségek jellemzőinek kreatív, szimbolikus megjelenítése. Képi nyelv használata az összetartozás kifejezésében. összefüggések feltárása.	<p>szabályaihoz, elvárásaihoz? Milyen különbségek vannak az online és az offline csoportoknak? Lehetnek-e hátrányai vagy veszélyei egy csoporthoz tartozásnak?</p> <p><b>V. Az én közösségeim</b></p> <p>Mindenki kap két kisebb papírlapot. A feladat az, hogy az egyikre egy olyan tárgyat rajzoljon le, mai egy valóságos térben levő közösséghez való tartozását mutatja be, a másik papírlapra egy olyan rajtot készítsen el, ami egy online csoporthoz tartozás jelképe lehet. Amikor mindenki készen van a feladattal, osztályban készült rajzokat a földre tegye le úgy, hogy a rajza közel legyen egy másik rajzhoz, ami szerinte kapcsolódik az övéhez. Így a rajzok is csoportokat alkotnak a földön.</p> <p>A megbeszélés során az egy csoportba tartozó rajzok készítői alkossanak a kisebb csoportokat, és mondják el, hogy mit jelképez az ő rajzuk.</p> <p>A tanulók a rajzolt tárgyakat és szimbólumokat úgy csoportosítják, ahogy szerintük összetartoznak. A készítők nevezzék meg, hogy milyen közösséget jelképeznek az adott rajzok.</p> <p>A nagycsoportos beszélgetés térjen ki arra, hogy mit volt könnyebb, illetve nehezebb megjeleníteni. Milyen hasonlóságokat fedeztek fel a rajzokban?</p>	<p>A csoportvezető tanár kiosztja a papírlapokat, elmondja az instrukciót, és támogatja, facilitálja az alkotást. A megbeszélést moderálja, ügyelve arra, hogy a megszólalások tartalma elfogadó attitűdöt tükrözzön.</p> <p>A tanulók tárgyak, szimbólumok megrajzolásával jelenítik meg közösségeiket. Nonverbális és verbális módon kommunikálnak, érzéseket, gondolatokat osztanak meg, egymáshoz kapcsolódnak.</p>	A/4 méretű papírlap, színes filc vagy színes ceruza
---------	--	---	---	---

5 perc	A téma összefoglalása, érzések, gondolatok megfogalmazása	<b>VI. Óra végi összefoglaló beszélgetés, zárás</b> A mai órán a közösségeinkről, csoportjainkról volt szó. Hogyan érezted magad? melyik tevékenység volt am kedvedre való: mozgás, beszélgetés, rajzolás? Mi az, ami új gondolatot hallottál a közösségekről? Mit viszel magaddal a mai óráról?	A csoportvezető tanár moderálja a megbeszélést.	
--------	---	--	---	--

## 10 PERCES kiemelhető blokk

Célcsoport/osztály: 7. osztály

Modul megnevezése: Társas kapcsolatok

Témakör megnevezése: Csoportok és közösségek

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	A téma tudatos átgondolása, megbeszélése. ismeretek megosztása, szemléletformálás.	<b>Interaktív beszélgetés a témáról: Csoportok és közösségek</b> A mai órán a közösségek szerepéről fogunk beszélgetni az egyén életében, A beszélgetés térjen ki arra, hogy mi a különbség a csoport és a közösség között? Milyen érzést vált ki bennetek a csoporthoz tartozás? Milyen közösségeknek a tagjai? Milyen módon lehet egy közösséghez tartozást bemutatni, megjeleníteni? Hogyan lehet ezeket a közösségeket csoportosítani? Miért fontos, hogy tartozzunk különböző társas csoportokhoz, közösségekhez? Mennyire kell alkalmazkodni egy csoport szabályaihoz, elvárásaihoz?	A csoportvezető tanár moderálja a beszélgetést, néhány valós csoportot felír a táblára, ahová az osztály tagjai tartoznak. Ezeket a megbeszélés során együtt csoportosíthatják.	Tábla, filc/kréta

## Kiegészítő gyakorlatok:

### 1. Barátkozunk-barátkozunk?

Nézzétek meg a kisfilmet, és beszéljétek meg, hogy hol könnyebb barátkozni és hol könnyebb a másikat megbántani: online vagy offline?

<https://www.youtube.com/watch?v=wRhFLHwsYFO> Letöltés: 2020. 01. 24.

### 2. Milyenek a telefonfüggő fiatalok?

Kiscsoportban gyűjtsétek össze a telefonfüggő fiatalok jellemzőit!

Nézzétek meg a következő videót, és hasonlítsátok össze a saját gyűjtésetekkel. Melyik igazolódott meg, és mi az, ami új gondolat a filmben?

Mielőtt elítélnél egy generációt, hallgasd meg az ő véleményüket is! | | kidsnews.hu - | TEDxDanubia <https://www.youtube.com/watch?v=a6qRyUGxQwc> Letöltés: 2020. 01. 07.

### 3. Milyen hatással vannak rád a közösségi oldalak?

Az alábbi teszt kitöltésével arra kapsz választ, hogy milyen mértékben vannak rád hatással a közösségi oldalak.

[https://www.kek-vonal.hu/images/sikk/kozossegimedia\\_teszt.pdf](https://www.kek-vonal.hu/images/sikk/kozossegimedia_teszt.pdf) Letöltés: 2020. 01. 24.



## Milyen hatással vannak rád a közösségi oldalak?

Karikázd be, aztán számold össze a válaszaid!

### ÁLTALÁNOS KÉRDÉSEK

1. A közösségi oldalak (Facebook, Instagram, Pinterest stb.) negatív hatással van a testképedre, önbizalmadra?	Igen	nem
2. Te is versenyzel a minél több lájk, követő, vagy épp komment begyűjtéséért?	Igen	nem
3. Összehasonlítod a saját életed másokéval, akiket csak a közösségi oldalakon látsz?	Igen	nem

### KÉPEK

4. Úgy pózolsz a képeken, ahogy most divatos?	Igen	nem
5. Filterekkel vagy más módon módosítod a képeidet, mielőtt feltöltenéd őket?	Igen	nem
6. Volt már olyan, hogy kitaggetted magad egy képen, amin nem tetszettél magadnak?	Igen	nem

### BEJEGYZÉSEK

7. Posztolsz arról, amit eszel vagy sportolsz, vagy általában a kinézetedről?	Igen	nem
8. Sokszor újrafogalmazol bejegyzéseket pont azért, hogy spontánnak tűnjön?	Igen	nem
9. Volt már olyan, hogy letörötted egy bejegyzésed, mert nem kapott elég lájkot/kommentet?	Igen	nem

### KOMMENTEK

10. Gyakran írsz a barátaid képei alá a megjelenésükkel, kinézetükkel kapcsolatos kommentet?	Igen	nem
11. Volt már olyan, hogy inkább nem lájkoltad egy barátod képét, mert az nem volt tökéletes?	Igen	nem
12. Volt már olyan, hogy valakinek a kinézetét kommentelted egy képen, bár nem az volt az adott kép lényege?	Igen	nem

### LÁJKOK ÉS KÖVETŐK

13. A lájkoktól több önbizalmad lesz, és magabiztosabbnak érzed magad?	Igen	nem
14. Összehasonlítod a kinézeted / alakod azokkal, akiket követsz?	Igen	nem
15. Gyakran ellenőrzöd az értesítéseket, miután új képet, státuszt vagy bejegyzést posztolsz?	Igen	nem

**1–5 kérdésre Igenrel választoltál:** Jellemzően nincsenek hatással az önbizalmadra és a testképedre a közösségi oldalak, nem hasonlítgatod magad más felhasználókhöz, egészségesen, tudatosan használod az oldalakat.

**5–10 kérdésre Igenrel választoltál:** Meghatározó szerepet játszik az életedben a közösségi média, és szeretnél magad-ról minél tökéletesebb képet mutatni a követőidnek. Ezzel nincs is semmi baj, hisz az emberek többségére az igaz, hogy próbálja a legvonzóbb arcát mutatni ezeken a felületeken. De próbáld tudatosabb lenni: ha nagyon rossz érzésed tölti el, hogy nem érkezik elég reakció a képeidre, vagy túl sok idődet vesz el az online megalkotott arcod megmutatása és nem jut idő a barátaidra, akkor érdemes átgondolnod a közösségi média használatod. Nyugodtan hívd a Kék Vonal 116 111-es Lelkisegély vonalát, velük tudsz beszélgetni ezekről a kérdésekről is.

**10–15 kérdésre Igenrel választoltál:** Az online profilod nagyon sokat jelent neked, és mindenképpen egy tökéletes arcot szeretnél mutatni a kívüllagnak. Sok időt töltesz a képeid és bejegyzésed megszerkesztésével, ami a baráti kapcsolataidtól is vehet el időt. Az életedet gyakran hasonlítod a közösségi felületeken másokéhoz, ami könnyen oda vezethet, hogy nem érzed elég jól magad, rossz hangulatba kerülés. Ha ilyen helyzetben találsz magad, nyugodtan hívd fel a Kék Vonal 116 111-es Lelkisegély vonalát, velük tudsz beszélgetni ezekről a rossz érzésekről is.