



KÖZÉPISKOLA 1. 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:
2019.01.15.





FOGLALKOZÁSTERV 45 perces tanóra

Célcsoport/osztály: 10. osztály (1. tanóra)

Modul megnevezése: Társas kapcsolatok

Témakör megnevezése: 1. Együtműködés a csoportban.

Órakeret/Időtartam: 45 perces tanóra

1. Feldolgozandó ismeretek: Együtműködési készségek; Az együtműködést segítő kommunikáció, Empátia

2. Kulcsfogalmak: együtműködés, kommunikáció, empátia

3. Kapcsolódás a tantárgyak között: magyar nyelv és irodalom, etika

4. Kapcsolódás a többi modul között:

5. A foglalkozás fejlesztési eredményei: A tanuló:

- Csoportmunkát követően képes önreflexióra, saját érzései, gondolati megfogalmazására az együtműködéssel, csoportban betöltött szereppel kapcsolatban
- Tudatosítja, hogy milyen fontos a megfelelő kommunikáció a csoportmunkában
- Felismeri az együtműködést elősegítő kommunikációt
- Megismeri az empátia fogalmát
- Benyomást szerez saját empátiás készségéről
- Ötleteket kap, hogyan tudja empátiás készségét fejleszteni
-

6. Témakörhöz kapcsolódó, felhasználható források a pedagógusnak:

Goleman, Daniel: Érzelmi intelligencia, Lélek kontroll Sorozat, Háttér kiadó Kft., Bp. 2008.

Balogh László, Barta Tamás, Dominik Gyula, Koncz István: Vezetépszichológiai sarokpontok. Szókratész Külgazdasági Akadémia, Budapest, 2000.



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		I. Az óra/foglalkozás bevezetése <u>Óra előtti szervezés</u> – szellőztetés, a foglalkozáshoz szükséges eszközök előkészítése		
18 perc	<p>A tanulók felkészülnek arra, hogy mivel fognak foglalkozni az órán, ráhangolódnak a témára.</p> <p>A tanulók egy olyan feladatban vesznek részt, ami az együttműködést állítja a fókuszba.</p> <p>A játék előnye, hogy sikerélményt nyújt, mivel a csoport teljesítménye biztosan javulni fog az egyes próbálkozásoknál.</p> <p>Mindenki megtapasztalja, hogy milyen számára ez az együttműködés, milyen érzések,</p>	<p><u>Ráhangelés:</u> A mai órán az együttműködésről fogunk beszélni. Tapasztalatot szerzünk arról, hogyan tudtok hatékonyan megoldani egy közös feladatot. Feldolgozzuk, hogy mi segíti és mi gátolja az együttműködést. Beszélünk az együttműködést segítő kommunikációról. Az óra utolsó harmadában az empátiáról lesz szó.</p> <p>Instrukció: A következőkben egy együttműködési játékot fogunk játszani. Azt kérem tőletek, hogy álljatok körbe.</p> <p>Most odaadom a labdát XY-nak. (Tanár kiválaszt egy tanulót.) Ő fogja indítani a játékot azzal, hogy dobja a labdát egy társának. Az ő feladata, hogy elkapja a labdát és tovább dobja. Csak olyan embernek dobhatja, aki még nem volt. Mindenki jegyezze meg, hogy kitől kapta a labdát és kinek adta tovább! A játék akkor ér véget, ha a labda visszajut XY-hoz. Legyetek minél gyorsabbak! Mérem az időt.</p> <p>Amikor a labda körbeér, a pedagógus jelzi, hogy „Vége!” és felírja a táblára a játék idejét, majd ezt mondja:</p>	<p>frontális közlés,</p> <p>plenáris feladatmegoldás</p>	<p>tér, amelyben a tanulók körben elférnek</p> <p>labda</p> <p>stopper</p> <p>(A pedagógusnak érdemes jegyzetelnie a megoldás közben, esetleg segítő megfigyelőket is felkérhet.)</p>



	<p>gondolatok fogalmazhatóak meg a helyzettel kapcsolatban.</p> <p>A tanár láthatja, hogyan működik a csoport, kik a „vezetők”, kiknek a véleménye talál meghallgatásra, kiké kevésbé, mennyire nyitottak az új megoldásokra, mennyire vállalkozó szelleműek, inkább a kudarcfélelem, vagy inkább a sikerorientáció mozgatja őket.</p>	<p>Nagyon jól csináltátok, de biztos vagyok benne, hogy megy ennél gyorsabban is. Fontos, hogy ugyanattól kapjátok, és ugyanannak adjátok tovább a labdát, mint az előző körben és közben más ne érjen a labdához! Találjátok ki, hogyan oldjátok ezt meg! Ha úgy érzitek, kezdhettek, indítom a stoppert.</p> <p>A tanár újra és újra leméri, hogy milyen gyorsan oldják meg a feladatot. Általában a következő lépések szoktak megjelenni:</p> <ul style="list-style-type: none">- a diákok beállnak abba a sorrendbe, ahogy az előző körben dobták a labdát.- valamilyen átadási gyorsítást próbálnak bevezetni- kitalálják, hogy nem dobni, hanem gurítani érdemes a labdát- kitalálják, hogy lejtős utat csinálnak a kezükből és azon gurítják a labdát. <p>A tanár nem ad ötleteket, legfeljebb az együttműködést facilitálja, méri az időt, feljegyzi, hogy milyen ötletek kitől jöttek, milyen fogadtatásra találtak.</p> <p>Amikor a diákok jelzik, hogy már nincs több ötletük, elérték a „legjobb időt”, kezdődhet a megbeszélés. Érdemes körbe ülni, hogy mindenki tudjon mindenkire figyelni.</p>		
--	--	---	--	--



		<p>Kérdések a megbeszéléshez:</p> <ul style="list-style-type: none">- Mi kellett az együttműködéshez?- Mi serkentette az együttműködést?- Mi gátolta? <p>Ha holnap egy hasonló feladatot játszánánk, hogyan kezdenétek hozzá?</p>		
10 perc	Az együttműködést segítő és az együttműködést gátló kommunikációs formák megismerése	<p><u>II. Az együttműködést segítő kommunikáció felismerése</u></p> <p>Oldjátok meg a A- feladatlapot!</p> <p>Ellenőrizzük együtt a megoldást! Hallgassuk meg a különböző véleményeket!</p> <p>Térjünk ki az utolsó oszlopra!</p>	Egyéni, majd nagycsoportos megbeszélés.	A -jelű feladatlap, toll (vagy alternatív feladatmegoldásban a papírdarabok)
14,5 perc		<p>III. Empátia</p> <p>Ahhoz, hogy a másik véleményét, szempontjait is figyelembe vegyük, arra van szükségünk, hogy beleéljük magunkat a helyzetébe, átérezzük, amit ő érezhet. Ez az <u>empátia</u> jelensége. Ahhoz, hogy könnyen boldoguljunk a társas helyzetekben, jó kapcsolatokat alakítsunk ki, tartósan megbízzunk másokban és ők is bennünk, képesnek kell lennünk az empátiára. Szerencsére ez a készség fejleszthető.</p> <p>A B- feladatlapon találtok egy rövid tesztet, ami az empátiás készségeket méri. Töltsétek ki!</p>		



		<p>Megbeszélés:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Kinek lett a tesztje +8 pontfeletti? (Magas empátiás készség.)2. 0 és 8 pont között? <p>Előfordulhat, hogy akad olyan diák, akinek nagyon alacsony empátiás szint jön ki, hangsúlyozzuk, hogy ez csak „egy teszt”, amelyben az aktuális érzések, gondolatok dominálnak, lehet, hogy más alkalommal más eredményt kapnánk!</p> <p>Beszélgünk arról, hogy mivel lehet segíteni, fejleszteni az empátiát! Kinek milyen ötlete van?</p> <ul style="list-style-type: none">- Beleképzelem magam a másik helyébe- Felidézem, amikor velem is hasonló történt- Mit éreznék, ha valaki olyan lenne az ő helyében, akit nagyon szeretek?- Mit éreznék, ha egy kisgyerek lenne a helyében?		Tábla
0,5 perc	Az órai feladatok felidézése, az óra összefoglalása	<p><u>VI. Óra végi összefoglalás.</u></p> <p>A mai órán azt jártuk körbe, hogy mi kell ahhoz, hogy jól együtt tudjunk működni, olyat vigyünk véghez közösen, amire egyedül nem lennénk képesek. Beszéltünk arról, hogy milyen fontos szerepe van ebben az empátiának, azaz annak, hogy bele tudjuk magunkat érezni mások helyzetébe.</p>	frontális közlés	



10 perces kiemelhető blokk

Célcsoport/osztály: 10. osztály (1.óra)

Modul megnevezése: Társas kapcsolatok

Témakör megnevezése: 10. Együttműködés a 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
0,5 perc	Cél: a téma iránti érdeklődés felkeltése, az együttműködésre fókuszálás	I. Az óra/foglalkozás bevezetése (hogyan vezetnénk be a 10 perces blokkot) A mai blokkban azzal foglalkozunk, hogyan kommunikálhatunk egymással. Lehet úgy kommunikálni, hogy a másik megnyíljon, szívesen vegyen részt az együttműködésben, és lehet úgy is, hogy bezárkózzon. Gondoljátok végig, kivel beszélgettek a legszívesebben!	Plenáris közlés	
9,5 perc	Annak tudatosítása, hogy személyes kommunikációm eredménye (is), hogy a másik szívesen vagy nem szívesen működik velem együtt.	II. A kommunikáció szerepe az együttműködésben 1. A B- feladatlapon dolgozva gondoljátok végig, hogy kommunikációs formák 2. Az ellenőrzésnél végigmennek az egyes sorokon, ahol érdemes, ott kitérnek az utolsó oszlopra!	Egyéni feladatmegoldás Plenáris megbeszélés	A -feladatlap, toll



Melléklet:

FELADATLAP A.

Ezen a feladatlapon különböző kommunikációs formákat találsz. Arról, kell döntened, hogy ezek vajon inkább elsősegítik, vagy inkább gátolják az együttműködést! Vajon segítik, hogy a másik nyitottan, őszintén, bátran lépjen veled kommunikációba vagy sem? Gondoljatok vissza az előző feladatra! Olvasd végig az egyes sorokban található kommunikációs formákat, majd dönts arról, hogy ezeket a kommunikációt, együttműködést serkendőnek vagy épp gátlónak tartod! Tegyel x-t a megfelelő oszlopba! Az utolsó oszlopba javasolj valami hatékonyabbat! (A feladatlapból a pirossal jelölt „megoldásokat” vegyük ki, mielőtt a tanulónak adjuk!)

	A legtöbb esetben inkább elősegíti az együttműködést.	A legtöbb esetben inkább gátolja az együttműködést.	Mit érdemes mondani helyette?
1. Nyílt utasítás: Gyere ide! Tedd oda! Állj meg! Ne beszélj!		X	Az utasítás kérésként/ javaslatként való átfogalmazása.
2. Nyílt dicséret: Ez nagyon jó ötlet! Jól csináltad! Szerintem nagyon jól haladunk!	X		
3. Hibáztatás: Ha te nem rontottad volna el! Már megint rád kell várni! Jobb lenne, ha megtanulnál odafigyelni, mert ez a te hibád volt!		X	Nem a személyt, hanem a viselkedést a fókuszba állítani pl. „Ha nem nézünk egymásra, nehezebben tudjuk megoldani!”
4. Fenyegetés: Ha elrontod, megbüntetlek!		X	Lelkesítés: „Nagyon büszke leszek rád, ha sikerül!”
5. Lekicsinylés, bagatellizálás: Ez igazán nem nehéz! Ehhez nem kell sok ész! Ez egy könnyű feladat.		X	Semleges kijelentések: Ez egy feladat, amit meg kell oldanunk.



6. Visszajelzés kérése: Szeretném, ha elmondanád nekem, hogyan látsz engem/ látod a viselkedésemet!	X		
7. Kérdés, mielőtt kritikát fogalmaznék meg: Szeretnéd hallani a véleményemet, vagy most inkább nem?	X		
8. Általános filozofálgatás: Ha mindenki így viszonyulna a dolgokhoz, akkor a világ pusztulásra lenne ítélve...		X	Konkrét viselkedésre való reagálás a saját élményemen keresztül: Bennem rossz érzést keltett, amikor azt mondtad, hogy téged ez nem érdekel.
9. Felettes helyzetből adódó kommunikáció: Én vagyok a főnök, úgyhogy az lesz, amit mondok.		X	Javaslatok megfogalmazása, felkérés az együttműködésre.
10. Személyes intim közlések: Hagyjuk most XY-t, tudjuk milyen nehéz neki!		X	Kétszemélyes helyzetben megbeszélni a problémákat, ha azt XY is szeretné.



B feladatlap

Különbözőek vagyunk abból a szempontból, hogy mennyire szoktunk empatikusak lenni, ez a képesség azonban fejleszthető. A következő rövid teszt az empátiás készséget méri. A kijelentések végén zárójelemben lévő +1-ek az empátia meglétét, a -1 -ek az empátia hiányát jelzik.

Olvasd végig az állításokat és karikázd be azokat, melyekkel egyetértesz. Ha nem értesz vele egyet, hagyd ki! Amikor végig értél, nézd meg, hogy a bekarikázott állítások után milyen pontszámok vannak, és add össze azokat!

1. Szomorúvá tesz, ha egy csoportban magányos embert látok. (+1)
2. Az emberek túl nagy érzékenységet mutatnak az állatok iránt. (-1)
3. Gyakran bosszant, ha valaki a nyilvánosság előtt jelenetet rendez. (-1)
4. Felbosszantanak azok az emberek, akik csak magukon sajnálkoznak. (-1)
5. Én is ideges leszek, ha a többiek körülöttem annak látszanak. (+1)
6. Ostobaságnak tartom, amikor az emberek a boldogtalanságuk miatt keseregnek. (-1)
7. Hajlamos vagyok arra, hogy a barátom problémáiba érzelmileg beleéljem magam. (+1)
8. Néha a dalok szövegei mélyen megindítanak. (+1)
9. Hajlamos vagyok elveszíteni az önuralmamot, ha valami rosszat kell a másiknak mondanom. (+1)
10. A körülöttem lévő emberek nagy hatással vannak a hangulatomra. (+1)
11. A legtöbb idegen, akivel találkoztam, hűvösnek és érzelemmentesnek tűnt számomra. (-1)
12. Nem borulok ki csak azért, mert egy barátom kiborul. (-1)
13. Szeretem nézni az embereket, amikor ajándékokat bontanak ki. (+1)
14. A magányos emberek valószínűleg barátságtalanok. (-1)
15. Síró embert látva feldúlt, zaklatott leszek. (+1)



16. Némely zene boldoggá tesz. (+1)
17. Bele tudom élni magam egy regény szereplőinek az érzéseibe. (+1)
18. Nagyon dühös leszek, ha azt látom, hogy valakivel kegyetlenül bánnak. (+1)
19. Képes vagyok arra, hogy nyugodt maradjak, akkor is, ha a többiek idegesek. (-1)
20. Mások nevetése nem ragad rám. (-1)
21. Ha egy barátom a problémáiról kezd beszélni, megpróbálom a társalgást másra terelni. (-1)
22. Néha a moziban azon szórakozom, hogy körülöttem mások sírnak vagy szipognak. (-1)
23. Képes vagyok döntést hozni anélkül, hogy az emberek érzései befolyásolnának. (-1)
24. Nem tudom magam továbbra is jól érezni, ha az emberek körülöttem lehangoltak. (+1)
25. Nehéz azt látnom, hogy némely dolgok mennyire felzaklatják az embereket. (+1)
26. Kiborít, ha állatkínzást látok. (+1)
27. Könyvekbe vagy filmekbe beleélni magát az embernek egy kicsit ostoba dolog... (-1)
28. Felháborít, ha idős embereket segítség nélkül látok. (+1)
29. Ha valaki sír, az inkább felbosszant, mintsem, hogy együttérzést váltana ki belőlem. (-1)
30. Nagyon magával tud ragadni egy-egy film. (+1)
31. Gyakran a körülöttem lévők izgatottsága ellenére is megőrzöm a hidegvéremet. (-1)
32. A kisgyerekek néha értelmetlenül sírnak. (-1)

Összes pontszámom: pont

A maximális pontszám 16 pont, ami azt jelenti, hogy nagyon magas az empátiás szinted, a minimális -16 pont, ami azt jelzi, hogy érdemes ezt a készségedet javítani, hogy sikeres legyél a szociális kapcsolatokban, együttműködésben.