

1. **Tantárgy:** Kollégiumi csoportfoglalkozás
1. **Korosztály:** Középiskola 9.-12. évfolyam
2. **Dátum:** 2024.Február
3. **Időkeret:** 45 perc
4. **Témakör megjelölése:** Testi és lelki egészség /7. témakör/
5. **Téma:** A megküzdés
6. **A foglalkozás célja:** A társas kapcsolatok ismertetése, és segítségül hívása a helyes életszemlélet bemutatása.
7. **Munkaformák:** frontális munka, egyéni munka, csoport munka, páros munka
8. **Felhasznált demonstrációs eszközök:** Projektor, laptop, vetítővászon, puzzle képek, ragasztó, üres lapok, színcártyák, tábla, gyurmaragasztó
9. **Felhasznált irodalom:** Bagdi Bella - Dezső Anita: Boldogságóra 14- 20 éveseknek

10. **Tanári kompetenciák:** Anyanyelvi kommunikáció, matematikai, természettudományos és technikai kompetencia, digitális kompetencia, szociális és állampolgári kompetencia, esztétikai-művészeti tudatosság és kifejezőképesség, hatékony, önálló tanulás, zenei kompetencia, kezdeményezőképeség és vállalkozói kompetencia
11. **Készségek, képességek fejlesztése:** vizuális figyelem, memória, gondolkodás, beszédértés, gyors reagálás, szövegértelmezés, lényegkiemelés, zenei képesség fejlesztése, együttműködés, auditív figyelem fejlesztése
12. **Didaktikai feladatok:** rejtvény, megbeszélés, szemléltetés, tanári közlés, felolvasás, tanulói kiselőadás, manipulatív tevékenykedtetés, játék, csoportalakítás, érvelés, bemutatás, beszélgetés, írásbeli feladat, zenehallgatás,
13. **Nevelési feladatok:** egymás elfogadása, empátiára, türelemre nevelés, egymásra figyelemre nevelés, példaadás, dicséret, belső kontroll fejlesztése
14. **Az órán fejlesztendő tanulói kompetenciák:** anyanyelvi kommunikáció, hatékony önálló tanulás, szociális és állampolgári, esztétikai-művészeti tudatosság és kifejezőképesség, zenei kompetencia, digitális kompetencia, természettudományos és technikai kompetencia, kezdeményezőképeség és vállalkozói kompetencia

KÉSZÍTETTE: HORVÁTH BALÁZSNÉ

<u>Az óra menete</u>	<u>Oktatási módszerek</u>	<u>Tanító tevékenysége</u>	<u>Tanuló tevékenysége</u>	<u>Munkaformák</u>	<u>Anyag, eszköz, táblakép</u>	<u>Idő</u>
Ráhangolás	tanári közlés	<p>1. A dián látható szóban összekeveredtek a betűk. Állítsátok őket helyes sorrendbe!</p> <p>Keressétek meg a telefonotok és az internet segítségével, hogy mit jelent ez a szó!</p> <p>A szó negatív érzést is kelthet bennünk.</p> <p>Mit gondoltok, ennek ellenére miért és hogyan tehet boldogabbá minket, ha gyakoroljuk ezt a stratégiát?</p>	<p>MEGKÜZDÉS</p> <p>http://www.km5.hu/megkuzdesi-strategiak/</p> <p>http://mipszi.hu/cikk/161208-megkuzdesi-strategiak</p> <p>A pszichológiában <i>megküzdési stratégiáknak</i> nevezik azokat a tipikus megközelítésmódokat, amelyekkel az emberek akkor élnek, amikor egy megoldásra váró problémával, tágabb értelemben bármiféle stresszhelyzettel szembesülnek.</p>	önálló munka	EGMKÉZÜDS MEGKÜZDÉS	(5. p.)
Jelentésteremtés	tanári közlés	2. Célkitűzés: A mai csoportfoglalkozásunkon, a megküzdésről lesz szó.		frontális munka		(1. p.)
Új ismeretszerzés	beszélgetés	3. Gondoljátok át, hogy mi volt a legutóbbi probléma, ami stresszt okozott neked! Írd le egy mondattal! Megoldottad, vagy még nem? Hogyan?		önálló munka frontális munka		(4. p.)
	tanári közlés megbeszélés	4. Milyen megküzdési stratégiáitok vannak? Írjátok le őket a cetlikre! Ki osztaná meg velünk?	Éneklés, rajzolás, sport	önálló munka frontális munka		(5. p.)

	tanári közlés	5.Prof. Dr. Bagdy Emőke említ egy harmadik utat is, amelyet Felülemelkedési megküzdési módnak hív.		önálló munka		(4. p.)
	beszélgetés	Ezt abban az esetben használjuk, amikor úgy érezzük, nincs más kiút, mint felülemelkedni a problémánkon. Ezekben a túlélte problémákban és veszteségekben találjuk meg az erőt. Jól szemlélteti ezt a következő történet Thomas Edisonról.		frontális munka	Thomas Edison történetének kivetítése és megbeszélése.	
		Mi a tanulság?	Soha ne adjuk fel. Ne keseregjünk, nézzünk előre.			
	tanári közlés	6. A megküzdés során döntő jelentőségű a kommunikáció, és az, hogyan beszélünk egymással. Marshall Rosenberg amerikai pszichológus dolgozta ki az ún. „zsiráfnyelvet”, amit egy szeretetteljes kommunikációként ír le, szemben a „sakálnyelvvel”, ami a harag és düh nyelve. Figyeljétek meg a közöttük lévő különbséget!		frontális munka		(2. p.)
	tanári közlés	7. Párban dolgozzatok tovább! Kössétek a mondatokat és a mondatrészleteket a sakál vagy a zsiráf nyelvhez!		páros munka		(7. p.)
		Sakálnyelv: Okol, hibáztat, zsarol, ítélkezik, követel, rosszat feltételez.	Sakálnyelv: • Én azért..., mert te... • Bezzeg én mindig... • Én soha életemben... • Ha igazán szeretnél,... • Ha te ilyen vagy, akkor én...			
	megbeszélés	Zsiráfnyelv: Nem fenyeget, nem kritizál, nyílt, őszinte, következményt fogalmaz meg, szükségletekre reagál.				

	beszélgetés	<p>megbeszélitek, elmentek a közeli szórakozóhelyre. Körülbelül fél órája lehettek ott, amikor belép az egyik barátod veled. Mindketten meglepődtek. Odalépsz hozzá, és a következőket mondd neki:</p> <p>Sakálnyelven:</p> <p>Zsiráfnyelven:</p>			
	tanári közlés	<p>Ell.:szóban.</p> <p>9. Most úgy gondold újra a helyzetet úgy, hogy megfordítod a történetet! Te vagy a személy, aki lemondja a randit, és mással lépsz be a szórakozóhelyre. Csalódott barátod ezt mondja neked:</p>		csoporthoz	(6. p.)
	beszélgetés	<p>Sakálnyelven:</p> <p>Zsiráfnyelven:</p>		frontális munka	
Összefoglalás, ellenőrzés	tanári közlés	<p>10. Házi feladatok legyenek, hogy átgondoljátok mit tehettek a stressz elkerülése érdekében?</p> <p>11. Mivel foglalkoztunk a mai foglalkozásunkon?</p>		frontális munka	(1. p.)
	tanári közlés megbeszélés	<p>Ki érzi úgy, hogy aktív volt a mai órán? Ki gondolja úgy, hogy többet is vállalt volna a csoportban?</p>			(3. p.)
Értékelés	tanári közlés	<p>12. Köszönöm a munkátokat! ügyesek voltatok!</p>			(1. p.)