

1. **Tantárgy:** Kollégiumi csoportfoglalkozás
2. **Korosztály:** Középiskola 9. évfolyam
3. **Időpont:** Szeptember
4. **Időkeret:** 45 perc
5. **Témakör megjelölése:** Testi és lelki egészség /7. témakör/
6. **Téma:** Az optimizmus gyakorlása
7. **A foglalkozás célja:** Az optimizmus megismertetése, és gyakorlása, a helyes életszemlélet bemutatása.
8. **Munkaformák:** frontális munka, egyéni munka, csoport munka, páros munka
9. **Felhasznált irodalom:** Bagdi Bella - Dezső Anita: Boldogságóra 14- 20 éveseknek

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           | játék                     | 1. A mai foglalkozásunkat egy játékkal fogjuk kezdeni. Minél jobban igaz rád, annál közelebb állj a kötéltől! Minél kevésbé igaz rád, annál távolabb állj!                                                                           |                                                                                             | frontális munka                 |                                | (3. p.)    |
|                      | tanári közlés             | - Hogy érzed magad?<br>- Többnyire vidám vagy?<br>- Sokat sírsz?<br>- Elég jónak érzed magad?<br>- Sikerülnek a dolgaid?<br>- Elégedett vagy?                                                                                        |                                                                                             | frontális munka                 |                                | (2. p.)    |
|                      | beszélgetés               | 2. Csoportalakítás 4 db puzzle kép segítségével. 4* 4 fős csoportokban dolgoznak<br><br>Jó, ha megtaláltátok egymást, akkor üljetek le!<br><br>Mit gondoltok a képekről?<br>Milyennek látjátok a rajtuk lévő embereket, személyeket? | szomorú, vidám, negatív, pesszimista, optimista, relaxáló, jól érzi magát, alszik, pihen... | egyéni munka<br>frontális munka |                                | (1. p.)    |
| Jelentésteremtés     | tanári közlés             | 3. Félig üres, félig tele pohár kép segítségével<br><br>Mit láttok a képeken?<br>Mit mondanak nektek a képek?                                                                                                                        | Félig üres a pohár-pesszimista, félig tele a pohár optimista.                               | frontális munka                 |                                | (1. p.)    |
|                      |                           | 4.Célkitűzés:<br>A mai csoportfoglalkozásunkon, az optimizmus gyakorlásáról lesz szó.<br><br>Mit gondoltok róla, ti annak tartjátok magatokat?                                                                                       | Hasznos, jó. Érdemes optimistának lenni.                                                    | frontális munka                 |                                | (1. p.)    |

|                   |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |               |  |         |
|-------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--|---------|
| Új ismeretszerzés | tanári közlés | <p>5. <u>Mondatkártyákat láttok a padotokon.</u></p> <p>csoportosítsátok őket két csoportra!</p> <p>optimizmus - pesszimizmus</p> <p>A cetlik rakosgatása közben szól-Bagdi Bella - Minden rendben van- dala</p> <p>Ell.diáról, nézzétek meg, kinek lett jó?</p> <p>Ki ismeri a hallott dalt?</p> <p>Milyen a hangulata, mondanivalója?</p> | <p><u>optimista</u></p> <p>-biztos benne, hogy a világ sok lehetőséget nyújt számára a sikerhez</p> <p>-hisz benne, hogy nincsenek olyan korlátok, amelyek megakadályoznák céljai elérésében</p> <p>-nem panaszkodik, ha valami rossz történik az életben minden akadályt kihívásként fog fel</p> <p>-mindig mindenben talál valami jót</p> <p>-derűlátó a jövőjével kapcsolatban</p> <p>-a helyzet pozitív oldalát látja</p> <p>-megválasztja, hogyan látja a világot, de nem arról van szó, hogy letagadja, vagy elkerüli a kedvezőtlen információt</p> <p><u>pesszimista</u></p> <p>-reményszegett állapot</p> <p>-a bizonytalantól és a jövőtől való félelem</p> <p>-hiányos jövőkép</p> <p>-rágódás, aggodalom</p> <p>- önbecsülés hiánya</p> <p>Pozitív.</p> | csoport munka |  | (4. p.) |
|-------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--|---------|

|  |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                         |                               |  |         |
|--|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--|---------|
|  | tanári közlés | 6.Töltsd ki a táblázatot!. 40.o. 2.fa.<br>A pesszimista mondatokat alakítsátok optimistává!<br>Mit gondoltok, aki optimista az boldogabb?<br>Miért?                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Optimista:<br>A matek dolgozatom, mindig jobban sikerül.<br>Mindig több a nyerő kosármeccsünk.<br>Azért barátkozik velem Marci, mert kedvel.<br>Apa azért van mostanában velem, mert egyre többet beszélgetünk, és gyakran játszunk is. | önálló munka                  |  | (3. p.) |
|  | tanári közlés | 7. Olvassátok el a következő történetet!<br>Hiányzik az utolsó mondata. Hogy fejeznétek be a mesét? Beszélje meg a csoport?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | A béka süket volt.                                                                                                                                                                                                                      | önálló munka<br>csoport munka |  | (5. p.) |
|  | beszélgetés   | Békamese Tk. 39. o.<br>Mit gondoltok a hallott történetről? Mi a tanulsága?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Ne hallgassunk a pesszimista emberekre, ne adjuk fel. Legyünk mindig bizakodók.                                                                                                                                                         | frontális munka               |  |         |
|  | tanári közlés | 8.Játszani fogunk!<br>Álljatok 2 körbe, párban egymással szemben!                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                         |                               |  |         |
|  | megbeszélés   | a. 2 percben meséljétek el egymásnak, hogy<br>--- A <u>legeslegjobb életetek</u> milyen lenne, hogyan nézne ki. Mitől lenne jó, te milyen lennél, mit tennél érte, hogyan éreznéd magad?<br><br>b.- Lépjétek egyet jobbra! Új párotoknak meséljétek el, hogy<br>---A <u>lehető legjobb Éneteket</u> , azaz ti magatokat milyennek képzelitek! Osszátok meg társatokkal.<br><br>Milyen érzés volt hallgatni a társad?<br>Milyen érzés volt magadról beszélni? |                                                                                                                                                                                                                                         | frontális munka               |  | (7. p.) |

|                              |               |                                                                                                                                                                                                                  |                           |                 |  |          |
|------------------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----------------|--|----------|
| Összefoglalás,<br>ellenőrzés | tanári közlés | 9.Készítsetek egy optimista tablót a hétre! A2-es lapra középre írjátok fel egy mosolygós napocskába, hogy                                                                                                       | Feltöltött.<br>Nehéz. Jó. | önálló munka    |  | (10. p.) |
|                              | megbeszélés   | „A HÉTEN ÍGY ÉREZZÜK MAGUNKAT A KOLLÉGIUMBAN ÉS AZ ISKOLÁBAN.”<br>A napocska köré írjátok pozitív szavakat.<br>Mindenki minimum kettőt írjon! Rajzolni is lehet.<br>A csoportok kihozzák a tablókat, bemutatják. |                           | frontális munka |  |          |
| Értékelés                    | megbeszélés   | 11.Mivel foglalkoztunk a mai foglalkozásunkon?<br>Mit viszel el belőle?<br>Ki érzi úgy, hogy aktív volt a mai órán?<br>Ki gondolja úgy, hogy többet is vállalhatott volna a csoportban?                          |                           | önálló munka    |  | (6. p.)  |
|                              | tanári közlés | 12.Köszönöm a munkátokat! ügyesek voltatok!                                                                                                                                                                      |                           | frontális munka |  | (3. p.)  |