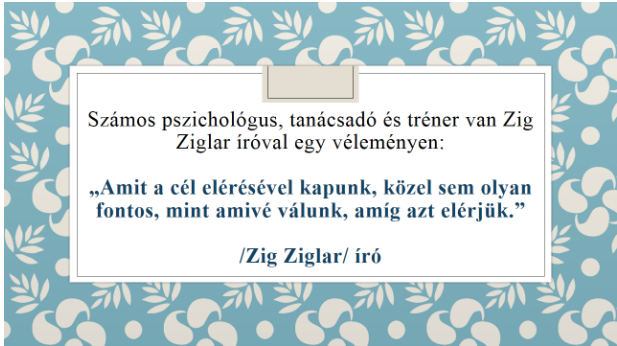
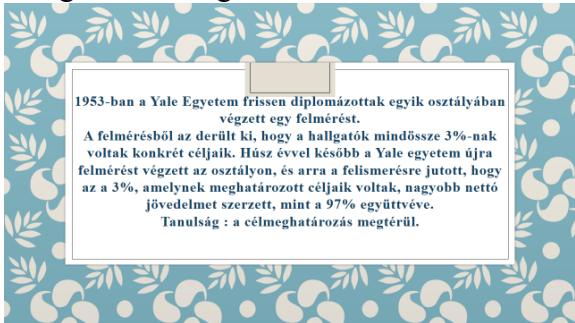
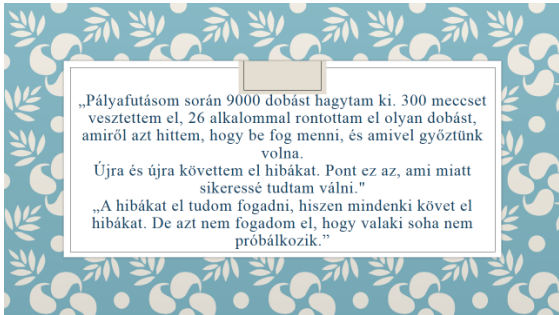


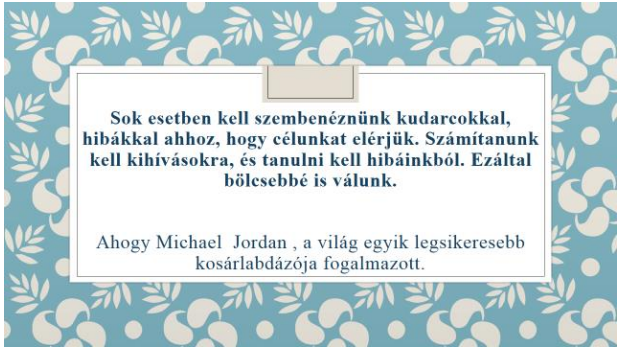
1. **Tantárgy:** Kollégiumi csoportfoglalkozás
1. **Korosztály:** Középiskola 9.-12. évfolyam
2. **Dátum:** 2024. Január
3. **Időkeret:** 45 perc
4. **Témakör megjelölése:** Testi és lelki egészség /7. témakör/
5. **Téma:** A célok kitűzése és elérése
6. **A foglalkozás célja:** A célok fontosságának megismerése
7. **Munkaformák:** frontális munka, egyéni munka, csoport munka, páros munka
8. **Felhasznált demonstrációs eszközök:** Projektor, laptop, vetítővászon, puzzle képek, ragasztó, üres lapok, színekártyák, tábla, gyurmaragasztó
9. **Felhasznált irodalom:** Bagdi Bella - Dezső Anita: Boldogságóra 14- 20 éveseknek

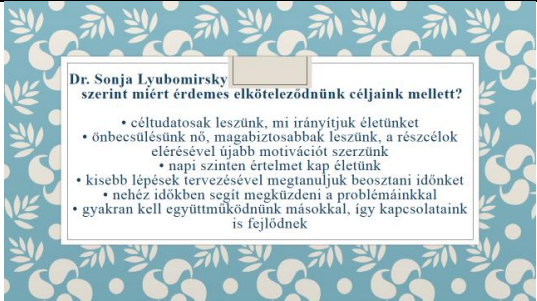
10. **Tanári kompetenciák:** Anyanyelvi kommunikáció, matematikai, természettudományos és technikai kompetencia, digitális kompetencia, szociális és állampolgári kompetencia, esztétikai-művészeti tudatosság és kifejezőképesség, hatékony, önálló tanulás, zenei kompetencia, kezdeményezőképeség és vállalkozói 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	1.A mai foglalkozásunkat szómankóval fogjuk kezdeni.	C SOPORTOS É PÍTŐ L ÁTHATÓ O KOS K REATÍV	önálló munka		(3. p.)
Jelentésteremtés	tanári közlés	2. Célkitűzés: A mai csoportfoglalkozásunkon, a célok kitűzéséről és eléréséről lesz szó.		frontális munka		(1. p.)
Új ismeretszerzés	beszélgetés	3. Mit gondoltok, miért kellene célok az embereknek? Vajon miért és hogyan tehetnek boldogabbá minket?	Előrébb visznek minket. Mert elérjük.	frontális munka		(2. p.)
	tanári közlés megbeszélés	4. Állítsátok helyes sorrendbe a mondatokat! Párban dolgozzatok! A 4 legfontosabb lépés a célok megvalósításához: Cselekedni kell. Vizualizálni kell. A cél kitűzése. Meg kell tervezni, hogyan érjük el.		páros munka		(3. p.)
	tanári közlés	5.Olvassátok el!		frontális munka		(4. p.)
	beszélgetés	 Számos pszichológus, tanácsadó és tréner van Zig Ziglar íróval egy véleményen: „Amit a cél elérésével kapunk, közel sem olyan fontos, mint amivé válunk, amíg azt elérjük.” /Zig Ziglar/ író	Fontos a megtett út.			
		Mit gondoltok az olvasottakról?				

		Hallgassátok meg az alábbiakat!  1953-ban a Yale Egyetem frissen diplomázottak egyik osztályában végzett egy felmérést. A felmérésből az derült ki, hogy a hallgatók mindössze 3%-nak voltak konkrét céljaik. Húsz évvel később a Yale egyetem újra felmérést végzett az osztályon, és arra a felismerésre jutott, hogy az a 3%, amelynek meghatározott céljaik voltak, nagyobb nettó jövedelmet szerzett, mint a 97% együttevén. Tanulság : a célmeghatározás megtérül. Mit érdemes megtanulnunk belőle? 6. Mik a meghatározó céljaid az életed következő területein? Erre az évre koncentrálj! Család, magánélet Barátok, közösség Fizikai, testi Iskola Pihenés Körülmények, tárgyak Ki szeretné megosztani velünk? 7. Kérlek XY olvasd fel!  „Pályafutásom során 9000 dobást hagytam ki. 300 meccset vesztettem el, 26 alkalommal rontottam el olyan dobást, amiről azt hittem, hogy be fog menni, és amivel győztünk volna. Újra és újra követtem el hibákat. Pont ez az, ami miatt sikeressé tudtam válni.” „A hibákat el tudom fogadni, hiszen mindenki követ el hibákat. De azt nem fogadom el, hogy valaki soha nem próbálkozik.” Van e tanulsága a történetnek? Mi?	Fontos, hogy tűzzünk ki célokat, hogy sikeresek legyünk.	önálló munka	(7. p.)
	tanári közlés				
	megbeszélés beszélgetés			frontális munka	
	tanári közlés			frontális munka	(5. p.)
			Igen, sose adjuk fel!		

	beszélgetés	Ki lehet Ő? 	Michael Jordan			
	tanári közlés	8.Nézzünk meg egy filmet! https://www.youtube.com/watch?v=N0738kdYSQw&feature=player		frontális munka		(5. p.)
	tanári közlés	Mi tetszett benne leginkább? 9. Töltsétek ki a kártyákat! Gondoljatok a látott film tanulságaira! Készítsetek 3 darab kártyát! Írjátok rájuk a következő befejezett mondatokat! A hónap folyamán minden reggel olvassátok el őket! Ez az év számomra azért lesz különleges, mert... Ebben az évben azt szeretném legtöbbször érezni, hogy ... Ebben az évben abból merítem majd a legtöbb erőt, hogy...		önálló munka		(4. p.)
	megbeszélés					
	tanári közlés	Olvassátok el, miért érdemes elköteleződnünk a céljaink mellett?				

Összefoglalás, ellenőrzés Értékelés	megbeszélés	 Dr. Sonja Lyubomirsky szerint miért érdemes elköteleződnünk céljaink mellett? • céltudatosak leszünk, mi irányítja életünket • önbecsülésünk nő, magabiztosabbak leszünk, a részcélok elérésével újabb motivációt szerzünk • napi szinten értelmet kap életünk • kisebb lépések tervezésével megtanuljuk beosztani időnket • nehéz időkben segít megküzdni a problémáinkkal • gyakran kell együttműködnünk másokkal, így kapcsolataink is fejlődnek				(2. p.)
	tanári közlés megbeszélés	Melyek számotokra a legfontosabbak? 7. Folytassátok az elkezdett mondatokat legalább 1- 2 mondattal! Elhatároztam, hogy ezen a héten... Elhatároztam, hogy ebben a hónapban... Elhatároztam, hogy...	Mindegyik nagyon fontos.			(6. p.)
	tanári közlés megbeszélés	10.Mivel foglalkoztunk a mai foglalkozásunkon? Ki érzi úgy, hogy aktív volt a mai órán? Ki gondolja úgy, hogy többet is vállalhatott volna a csoportban?	A célokkal és azok fontosságával.			(2. p.)
	tanári közlés	12.Köszönöm a munkátokat! ügyesek voltatok!				(1. p.)