

1. **Tantárgy:** Kollégiumi csoportfoglalkozás
  2. **Korosztály:** Középiskola 9.-12. évfolyam
  3. **Időpont:** 2023 Szeptember
  4. **Időkeret:** 45 perc
  5. **Témakör megjelölése:** Testi és lelki egészség /7. témakör/
  6. **Téma:** A hála gyakorlása
  7. **A foglalkozás célja:** A hála megismertetése, és segítségül hívva a helyes életszemléletet
  8. **Munkaformák:** frontális munka, egyéni munka, csoport munka, páros munka
  9. **Felhasznált irodalom:** Bagdi Bella - Dezső Anita: Boldogságóra 14- 20 éveseknek
- 
10. **Készségek, képességek fejlesztése:** vizuális figyelem, memória, gondolkodás, beszédértés, gyors reagálás, szövegértelmezés, lényegkiemelés, zenei képesség fejlesztése, együttműködés, auditív figyelem fejlesztése
  11. **Didaktikai feladatok:** rejtvény, megbeszélés, szemléltetés, tanári közlés, felolvasás, tanulói kiselőadás, manipulatív tevékenykedtetés, játék, csoportalakítás, érvelés, bemutatás, beszélgetés, írásbeli feladat, zenehallgatás,
  12. **Nevelési feladatok:** egymás elfogadása, empátiára, türelemre nevelés, egymásra figyelésre nevelés, példaadás, dicséret, belső kontroll fejlesztése
  13. **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, kezdeményezőképesség és vállalkozói kompetencia

KÉSZÍTETTE: HORVÁTH BALÁZSNÉ

| Az óra menete     | <u>Oktatási módszerek</u>        | <u>Tanár tevékenysége</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <u>Tanuló tevékenysége</u>                                                                                        | <u>Munkaformák</u>                                     | <u>Anyag,<br/>eszköz,<br/>táblakép</u> | <u>Idő</u>             |
|-------------------|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------|------------------------|
| Ráhangolódás      | videó, megbeszélés, szemléltetés | 1. A mai foglalkozásunkat egy videó bejátszással fogjuk kezdeni.<br>Msz.: Kik a szereplők? Mit szeretnének? Mit gondoltok a látottakról?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Szegény gyerekek, akik szeretnének tanulni, iskolába járni. Nagyon jó dolgunk van, mert tanulhatunk biztonságban. | frontális munka                                        | 2. dia                                 | (4. p.)                |
| Jelentésteremtés  | tanári közlés                    | 2.Célkitűzés:<br>A mai csoportfoglalkozásunkon, a háláról, és a helyes életszemléletről lesz szó. Van rá recept?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Nincs, csak próbálkozhatunk.                                                                                      | frontális munka                                        |                                        | (1. p.)                |
| Új ismeretszerzés | tanári közlés<br>felolvasás      | 3.Mit jelent a hála szó? Mit érzünk, ha hálásak vagyunk?<br>4.Kérek szépen két jelentkezőt, aki kimegy. Kérnék még 1 valakit, aki idejön hozzám.<br>Az lesz a feladatod, hogy felolvasod ezt a szöveget hangosan és lassan annak, aki bejön. Behívom az egyik tanulót. Nagyon figyelj arra, amit a társad olvas, mert a lényegét tovább kell mondanod annak, aki majd kintről bejön.<br><br>A tanulók által felolvasott, elmondott szöveg:<br>A HÁLA HATÁSA (részlet)<br><br>A hálás gondolkodás képes semlegesíteni a negatív érzéseket, mint például:<br>(a szorongást, a kapzsiságot, a depressziót, az ellenségességet, az irigységet, az aggodalmaskodást). Nagyon sok előnyünk származik abból, ha hálásan gondolkozunk. A pozitív pszichológia irányzat több felmérést is végzett már a témával kapcsolatban.<br>A Californiai egyetemen krónikus betegeket osztottak három csoportra. | Köszönetet.<br>Boldogok vagyunk.                                                                                  | frontális munka<br><br>egyéni munka<br>frontális munka |                                        | (2. p.)<br><br>(5. p.) |

|  |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                         |               |         |
|--|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------|---------|
|  | tanári közlés | <p>Az első csoportnak minden nap le kellett írnia öt dolgot, amiért hálás. A másodiknak öt dolgot, amiért bosszús, a harmadiknak pedig csak öt dolgot, ami történt vele. Pár hét leforgása után az első csoport jelentősen optimistábbnak, boldogabbnak, aktívabbnak és kevésbé betegnek érezte magát, mint a másik kettő. Egy kutatásában kimutatták, hogy ha az ember elalvás előtt hálát érez, vagy akár csak pozitív gondolatokra figyel, könnyebben és mélyebben alszik.</p> <p>A Miami egyetem kísérleteiből kiderült, hogy a túl magas koleszterinszintet is csökkenti, ha hálával tudunk gondolni másokra, vagyis rendszeresen megfogalmazzuk, hogy ki miért fontos és értékes számunkra.</p> <p>Egy kutatásában a résztvevőket arra kérték, hogy írjanak leveleket olyan embereknek, akiknek hálásak (de eddig még nem mondták el nekik). Kiderült, minél több levelet írt egy résztvevő, annál kevésbé lett hajlamos depresszióra, boldogabbnak és elégedettebbnek érezte magát. A pozitív hatás akkor jelentkezett a legerősebben, ha a levelet személyesen vitték el és adták át az érintettnek.</p> <p>Maradt ki valami az eredetileg felolvasott szövegből?</p> <p>4. Minden csoport a padján az A 4-es lapon levő 1. feladatot oldja meg!</p> <p>Összekeveredtek a mondatok szavaiban a betűk. Írjátok le helyesen a mondatokat!</p> <p>Ellenőrzés: Kivetítem a csoportok mondatait.</p> <p>Kiknek lett hibátlan?</p> | 1.CS.<br>1. A hálás gondolkodás gátolja a negatív érzések megjelenését. | csoport munka | (4. p.) |
|--|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------|---------|

|  |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                 |         |
|--|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------|
|  | tanári közlés                          | <p>5. Készítsünk hálanapocskát! Írj 4-5 mondatot előre tekintve a mai napodra, a következő kezdéssel: Hálás vagyok azért, mert.....</p> <p>Közben Bagdi Bella: Jól érzem magam című dalát hallgatjuk.</p> <p>Ki olvasná fel amit írt?</p> <p>Miről szólt a dal? Kinek tetszett, Miért?</p> | <p>2. Átalakítja az aktuális negatív érzéseidet pozitívokká.<br/>2.CS.<br/>1. Segít felismerni és értékelni a jót az életben.<br/>2. pozitív érzelmeket ébreszt benned.<br/>3.CS.<br/>1. Jó testi közérzetet ad.<br/>2. Segít az élet pozitív élményeit megélni és élvezni.<br/>4.CS.<br/>1.Segít feloldani a feszültségeket és a megrázkódtatásokat.<br/>2. Megerősíti önbecsülésed, önértékelésed.</p> | önálló munka    | (6. p.) |
|  | tanári közlés szemléltetés megbeszélés | <p>6.Szómanó következik.</p> <p>Boldogság szó mit jelenthet, jelenítsük meg szavakkal úgy, hogy a szó kezdőbetűivel keressünk ilyeneket.</p>                                                                                                                                               | <p>Ötöst kaptam matematikából. Gyorsan bevásároltam. Beszéltem a szüleimmel. Kávéztam a barátommal. 0 pontos lett a szobánk.</p> <p><b>BOLDOGSÁG</b><br/>Izgatottság<br/>Zene</p>                                                                                                                                                                                                                        | frontális munka | (4. p.) |

|                              |               |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                        |                 |  |         |
|------------------------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--|---------|
| Összefoglalás,<br>ellenőrzés |               |                                                                                                                                                                                                                               | Akarat<br>Lelkesedés<br>Optimista<br>Meghittség                                                                                                                                                        |                 |  |         |
|                              | tanári közlés | Mit gondoltok, aki hálás az boldogabb? Miért?                                                                                                                                                                                 | Általában igen.                                                                                                                                                                                        | önálló munka    |  | (8. p.) |
|                              | megbeszélés   | 7. Egy történetet olvasok, ami a hála csodálatos megnyilvánulását mutatja be.<br><br>Elizabeth Silance: A tanító tanítása                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                        | frontális munka |  |         |
|                              | tanári közlés | Msz.: Mit gondoltok a hallott történetről?                                                                                                                                                                                    | Fontos, hogy higgyünk és hálásak legyünk.                                                                                                                                                              | önálló munka    |  |         |
|                              | megbeszélés   | 8.Gondolj egy olyan esetre, amikor úgy érezted, hibát követtél el! Utólag mit gondolsz, mi a tanulsága ennek a történetnek? Mire tanít ez a hiba? Mire hívja fel a figyelmedet? Milyen Jó dolgok származnak ebből a hibádból? |                                                                                                                                                                                                        | frontális munka |  | (4. p.) |
|                              | tanári közlés | 9.Milyen előnyöd származik abból, ha hálásan gondolkodsz?                                                                                                                                                                     | Pozitívabb hozzáállás mindenhez.                                                                                                                                                                       | önálló munka    |  |         |
|                              | megbeszélés   | Oldjátok meg a feladatlap 2. feladatát!<br>Pótoljátok a szavakban a hiányzó betűket!<br>Csoportokban dolgozzatok!<br><br>Olvassátok fel a kapott mondatokat!                                                                  | <b>1. cs.1.</b> Segít az élet pozitív élményeit megélni és élvezni.<br><br>2. Megerősíti önbecsülésed, önértékelésed.<br><br><b>2. cs.3.</b> Segít feloldani a feszültségeket és a megrázkódtatásokat. | frontális munka |  | (6. p.) |

|           |                              |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |  |         |
|-----------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|---------|
| Értékelés | megbeszélés<br>tanári közlés | <p>10. Tegye fel a kezét, aki úgy érzi, hogy jól dolgozott! Aki fáradt volt most?</p> <p>Én úgy láttam, hogy mindenki nagyon ügyesen dolgozott!</p> | <p>4. Segítőkészsé tesz, ezáltal növeli benned a hasznosság érzését.</p> <p><b>3. cs.5.</b> Javítja emberi kapcsolataidat, megerősíti azokat, és segít az újak kibontakoztatásában.</p> <p>6. Kiemel a másokkal való összehasonlítás világából, és megtanít örülni annak, amid van.</p> <p><b>4. cs.7.</b> A hála összeegyeztet-hetetlen a negatív érzésekkel, ezért képes megszüntetni a haragot, az irigységet, a keserűséget, a szenvedést.</p> <p>8. Semlegesíti a megszokottságot, feloldja a jó dolgokhoz való hozzászokást.</p> |  |  | (1. p.) |
|-----------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|---------|