

Gabriela Bărbulescu
Daniela Beșliu
Cristina Maria Gunea
Angelica Sima
Elena-Cristina Sima
Daniela Stoicescu

Tanácsadás és személyiségfejlesztés

Tankönyv az 6. osztály számára

6

Acest manual școlar este proprietatea Ministerului Educației.
Acest proiect de manual școlar este realizat în conformitate cu Programa școlară aprobată prin Ordinul ministrului educației și cercetării nr. 3393/28.02.2017.

119 – număr unic de telefon la nivel național pentru cazurile de abuz împotriva copiilor
116.111 – numărul de telefon de asistență pentru copii

Gabriela Bărbulescu
Daniela Beșliu
Cristina Maria Gunea
Angelica Sima
Elena-Cristina Sima
Daniela Stoicescu

Tanácsadás és személyiségfejlesztés

6

Tankönyv a VI. osztály számára

A tankönyv a Nevelési Minisztérium 5022/06.07.2023 számú miniszteri rendeletével lett jóváhagyva.

A tankönyvet ingyen kapják meg a tanulók, nyomtatott és digitális formátumban egyaránt, és négy tanéven keresztül adható tovább a 2023–2024-es tanévvel kezdődően.

Tanfelügyelőség

Iskola/Főgimnázium/Középiskola

AKIK EZT A TANKÖNYVET HASZNÁLTÁK:

Év	A tanuló neve	Osztály	Tanév	A tankönyv állapota*	
				átvételtkor	visszaadáskor
1					
2					
3					
4					

* A tankönyv kinézetére a következő megjelölések egyike használandó: új, jó, ápolat, ápolatlan, sérült.

- A tanerők ellenőrzik, hogy a fenti táblázat adatai helyesek-e?
- A tanulók semmilyen bejegyzést nem tehetnek a tankönyvbe.

Tanácsadás és személyiségfejlesztés. Tankönyv a VI. osztály számára

Gabriela Bărbulescu, Daniela Beșliu, Cristina Maria Gunea, Angelica Sima, Elena-Cristina Sima, Daniela Stoicescu

Tudományos referensek: Delia Iuliana Bîrlea, egyetemi tanár, Nagyváradi Egyetem

Prof. Mădălina Felicia Belcin, "Constantin Brătescu" Nemzeti Pedagógiai Főiskola, Konstanca

Copyright © 2023 Grup Media Litera

Minden jog fenntartva

Fordította: Albert Andrea, Deregán Szidónia



Editura Litera

tel.: 0374 82 66 35; 021 319 63 90; 031 425 16 19

e-mail: contact@litera.ro

www.litera.ro

Felelős kiadó: Vidrașcu și fiii

Szerkesztő: Carmen Bîțlan

Korrektor: Szőcs Katalin

Fényképek forrása: Shutterstock, arhiva Litera

A borító illusztrációja: Getty Images

Borító: Lorena Ionică

Tördelés és prepress: PONTLAB SRL

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
Consiliere și dezvoltare personală: manual pentru clasa
a VI-a/Gabriela Bărbulescu, Daniela Beșliu, Cristina
Maria Gunea, - București: Litera, 2023
ISBN 978-630-319-683-1

I. Bărbulescu, Gabriela

II. Beșliu, Daniela

III. Gunea, Cristina Maria

37

159.9

Kedves Tanuló,

a *Tanácsadás és személyiségfejlesztés* tankönyvvel egy önmagaddal való találkozásra hívlak meg. A tantárgy segít abban, hogy jobban megismerd önmagad, könnyebben alakíts kapcsolatokat, hatékonyabban tanulj, és megtaláld a saját utadat ahhoz, amit felnőttként szeretnél megvalósítani.

A tankönyv a tanulás egyik forrása:

- **Fedezd fel!** – ez a rész olyan helyzetekkel szembesít, amelyek által önmagadat és a másokkal kialakított kapcsolataidat jobban megismerheted.
- **Gondolkodj!** – útmutató a saját érzéseid, gondolataid, tapasztalataid azonosításában stb.
- **Tudd meg!** – fogalmak megértéséhez szükséges információkkal lát el.
- **Alkalmazd!** – olyan egyéni vagy csoportos tevékenységeket tartalmaz, amelyek által alkalmazhatod elsajátított ismereteidet.
- **Ellenőrizd!** – a tanultak értékelésének első lépése.
- **Helyezd a tarsolyodba!** – egy gyorssegélykészlet az érzelmi szükségletekhez; hasznos tippet tartalmaz, melyeket kézügyben tartva, felidézheted, hogy minden szükséges erőforrásod megvan.
- **Az én különlegességem** – ez az oldal segít felfedezni, hogyan tudod felhasználni a mindennapi életben az egyes tanulási egységekben tanultakat.

A tantárgy elsajátítása során elért eredményeid nem a naplóban jelennek meg, hanem abban mutatkoznak meg, hogy mennyit tanultál magadról, mennyire tudsz jól együttműködni másokkal különböző helyzetekben, a tanulási előmenetelében és még sok másban. A *Projekt-kaleidoszkóp, Ismétlés, Értékelés* részek kérdései és tevékenységei segítenek nyomon követni a témában való előrehaladásodat. Az egyes tanulási egységek végén található értékelő rácsok segítségével elvégezheted önmagad értékelését.

Sok sikert!

A TANÁCSADÁS ÉS SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

a VI. osztály számára tantárgy, 3393/28.02.2017. számú miniszteri rendelettel jóváhagyott tanterv szerinti általános és speciális kompetenciák.

- 1. Pozitív személyes attitűd és egészséges, kiegyensúlyozott életmód kialakítása**
 - 1.1.** A személyes tulajdonságok fejlesztési irányainak feltárása
 - 1.2.** A stresszhelyzetek kezelési lehetőségeinek azonosítása a jólét biztosítása érdekében
- 2. Harmonikus társas kapcsolatok kialakítása iskolai és iskolán kívüli környezetben**
 - 2.1.** Az érzelmek kifejezése a személyes igényekhez és a helyzetek sajátosságaihoz igazítva
 - 2.2.** A hatékony kommunikáció elemeinek azonosítása valós és virtuális környezetekben
- 3. A tanulási motiváció és a tanulás hatékonyságát eredményező stratégiák átgondolása**
 - 3.1.** A tanulás előrehaladásának saját értékelése egyszerű tervezési és ellenőrzési eszközökkel
 - 3.2.** Érdeklődés kifejezése a másoktól való tanulásban és mások tanulásban való támogatása iránt
- 4. A továbbtanulással és pályaválasztással kapcsolatos döntések meghozatala az önmagunkról, a nevelésről, valamint a szakmákról szerzett ismereteink felhasználásával**
 - 4.1.** Az iskolázási lehetőségek összehasonlítása a pályaválasztás szempontjából
 - 4.2.** A foglalkozások elemzése a felelősség, a munkakörülmények és az életmódbeli következmények szempontjából

A TANKÖNYV BEMUTATÁSA



NYOMTATOTT VÁLTOZAT

A Tanácsadás és személyiségfejlesztés tankönyv tematikus egységekre tagolódik, amelyek a tantervi tartalmakat részletezik. A rendkívül vonzó formátumban bemutatott leckék példákat tartalmaznak a tantárgyspecifikus kompetenciák fejlődéséhez hozzájáruló tevékenységekre.

A tartalmi szerkezet lehetőséget ad kapcsolatot teremteni más tantárgyakkal.



A TANULÁSI EGYSÉGEKET BEMUTATÓ OLDAL

III. TANULÁSI EGYSÉG

Tanulásmenedzsmet

A tanulási egység címe

1. Iskolai tanulás
2. Iskolaon kívüli tanulás
3. A tanulás tervezési és értékelési eszközei
4. Tanulást támogató attitűdök és viselkedések
5. A tanulás belső feltételei
6. A tanulás külső feltételei

Tartalmak

- Formális, nem formális és informális helyzetekben történő tanulás
- A tanulás tervezési és értékelési eszközei
- Attitűdök és magatartások, amelyek elősegítik a hatékony tanulást
- A tanulás belső és külső feltételei

Sajátos kompetenciák

Sajátos kompetenciák: 3. F., 3.2.



LECKEOLDAL (TARTALOM)

Lecke címe

Tapasztalati úton történő tanulási helyzet

Gondolkodtató kérdések

A lecke elméleti része

A tanultak alkalmazása (egyéni és csoportos tevékenységek)

A lecke összegzése

Formatív értékelés (folyamatos)

Projektaj

I. TANULÁSI EGYSÉG

Iskolai tanulás

1. Fedezd fel!

A tanácsadás és személyiségfejlesztés tanárának a kiadványok között megtalálhatók az általános iskolákban a következő célokat szolgáló feladatok:

- olyan digitális tananyagok, amelyek segítenek a tudásanyagok elsajátításában,
- olyan digitális tananyagok, amelyek segítenek a tudásanyagok elsajátításában,
- olyan digitális tananyagok, amelyek segítenek a tudásanyagok elsajátításában,
- olyan digitális tananyagok, amelyek segítenek a tudásanyagok elsajátításában,

2. Tudd meg!

Tudod, hogy a tanulás megvalósul az ismeretek, készségek és kompetenciák elsajátításával? Itt található közzétett helyeken megtekintheted a tananyagok tartalmát, és megismerheted az alkalmazandó tananyagok tartalmát.

3. Gondolkozz!

Milyen jelentősége van a tanulásnak?

Milyen szerepet játszik a tanulás a tanuló életében?

Milyen szerepet játszik a tanulás a tanuló életében?

Milyen szerepet játszik a tanulás a tanuló életében?

4. Projekt - Tanulási feladatok

Érted-e az előzetes?

Amikor eldöntöd, hogy minden tantervi feladatot megoldasz, meg kell értened az előzetes feladatokat. Ha a feladatok megoldása során elhanyagolod az előzetes feladatokat, akkor a feladat megoldása során nehézségeket tapasztalhat.

5. Nézz körül!

Hogyan néz ki az iskolai tanulás?

Hogyan néz ki az iskolai tanulás?

Hogyan néz ki az iskolai tanulás?

II. TANULÁSI EGYSÉG

Tanulásmenedzsmet

1. Alkalmazd!

A meghívókat alapján készítsd el a feladatot, amelyből tanácsadók megismerhetik az iskolai tanulás formáit. Tanulatszék (kérdés) és válasz (válasz) formájában.

Milyen tanulás?	Tárgyat tanulás	Iskolai tanulás	Iskolán kívüli tanulás
Milyen tanulás?	Iskolai tanulás	Iskolán kívüli tanulás	Iskolán kívüli tanulás
Milyen tanulás?	Iskolai tanulás	Iskolán kívüli tanulás	Iskolán kívüli tanulás
Milyen tanulás?	Iskolai tanulás	Iskolán kívüli tanulás	Iskolán kívüli tanulás

2. Feladat megoldás

A tanácsadás és személyiségfejlesztés tanárának a kiadványok között megtalálhatók az általános iskolákban a következő célokat szolgáló feladatok:

3. Feladat megoldás

A tanácsadás és személyiségfejlesztés tanárának a kiadványok között megtalálhatók az általános iskolákban a következő célokat szolgáló feladatok:

4. Feladat megoldás

A tanácsadás és személyiségfejlesztés tanárának a kiadványok között megtalálhatók az általános iskolákban a következő célokat szolgáló feladatok:

5. Feladat megoldás

A tanácsadás és személyiségfejlesztés tanárának a kiadványok között megtalálhatók az általános iskolákban a következő célokat szolgáló feladatok:

6. Feladat megoldás

A tanácsadás és személyiségfejlesztés tanárának a kiadványok között megtalálhatók az általános iskolákban a következő célokat szolgáló feladatok:

ISMÉTLÉS

Ismétlési terv

Gyakorlatok

I. TANULÁSI EGYSÉG

ISMÉTLÉS

1. EGYŐTT TANULUNK

Egy osztálytársadékkal készítsd el a Tanulásmenedzsmet tanárát egyéni, egy csoportos tanulási helyzetet. Hogyan lehet a tanulás megvalósulni? Hogyan lehet a tanulás megvalósulni? Hogyan lehet a tanulás megvalósulni?

2. KÖNYVEK, DIGITÁLIS FORMÁBAN?

Hogyan lehet a tanulás megvalósulni? Hogyan lehet a tanulás megvalósulni? Hogyan lehet a tanulás megvalósulni?

3. MEGJELŐLŐ TANÁRY

Hogyan lehet a tanulás megvalósulni? Hogyan lehet a tanulás megvalósulni? Hogyan lehet a tanulás megvalósulni?

II. TANULÁSI EGYSÉG

ISMÉTLÉS

4. Amikor eldöntöd, hogy minden tantervi feladatot megoldasz, meg kell értened az előzetes feladatokat.

5. Nézz körül!

Hogyan néz ki az iskolai tanulás? Hogyan néz ki az iskolai tanulás? Hogyan néz ki az iskolai tanulás?

6. TE, AKI TANULZ

Gondolkozz el arra, hogy mit tanulhatsz a közelebről? (Mit tanulhatsz a közelebről? Mit tanulhatsz a közelebről? Mit tanulhatsz a közelebről?)

7. Feladat megoldás

A tanácsadás és személyiségfejlesztés tanárának a kiadványok között megtalálhatók az általános iskolákban a következő célokat szolgáló feladatok:

4

TARTALOM

I. TANULÁSI EGYSÉG

ÖNISMERET-FELFEDEZÉS.....	11
1. lecke. Pozitív attitűddel rendelkezem	12
2. lecke. Én és a jóllétem	14
3. lecke. Én a nehéz helyzetekben	16
4. lecke. Mondj NEM-et a sztereotípiákra és a diszkriminációra	18
5. lecke. Egészségem erőforrásai.....	20
Ismétlés	22
Az én különlegességem	24
Felmérés.....	25



II. TANULÁSI EGYSÉG

SZOCIO-EMOCIONÁLIS FEJLŐDÉS	27
1. lecke. Gondolatok és érzelmek rejtvénye ...	28
2. lecke. Gondolkodom, érzek, cselekszem ...	30
3. lecke. Személyes döntések a változás érdekében.....	32
4. lecke. A kommunikáció világa.....	34
5. lecke. Kommunikáció valós és virtuális környezetben	36
6. lecke. A hatékony kommunikáció ereje	38
Ismétlés	40
Az én különlegességem	42
Felmérés	43

III. TANULÁSI EGYSÉG

TANULÁSMENEDZSMENT	45
1. lecke. Iskolai tanulás	46
2. lecke. Iskolán kívüli tanulás	48
3. lecke. Tervezési eszközök és a tanulás értékelése	50
4. lecke. Attitűdök és a tanulást fenntartó viselkedés	52
5. lecke. A tanulás belső feltételei.....	54
6. lecke. A tanulás külső feltételei.....	56
Ismétlés	58
Az én különlegességem	60
Felmérés.....	61



IV. TANULÁSI EGYSÉG

KARRIERMENEDZSMENT	63
1. lecke. Tanulási útvonalak.....	64
2. lecke. Információs pontok. Tanulási útvonalak a foglalkozásokhoz és karrierrekhez	66
3. lecke. A foglalkozások világa	68
4. lecke. A foglalkozások világában	70
5. lecke. A foglalkozástól a karrierig	72
6. lecke. Hogyan választok pályát	74
Ismétlés	76
Az én különlegességem	78
Felmérés.....	79
Végső összefoglaló	81
Az én különlegességem	86
Év végi felmérés	88
Megoldások	90
Kutatás	92
Tanulási tevékenység nem formális kontextusban	94

A PROJEKT

A projekt egy tanulási, de egyben értékelési mód is. Ezt a módszert az teszi nagyon vonzóvá és hatékonyá, hogy az egyének által kedvelt munkavégzési formákhoz igazodóan kivitelezhető. A projekt a mindennapi életből vett kérdésekből vagy megválaszolandó problémákból indul ki. A válaszok kidolgozása szakaszokban, egyéni, párban vagy kis csoportokban, különböző információforrások felhasználásával történik. Ha van egy munkacsoport, akkor a tagok erősségeiknek megfelelően sajátos feladatokat kell megoldaniuk.

Az idei *Tanácsadás és személyiségfejlesztés* órák keretében azt javasoljuk a **Projekt** részben (minden lecke végén), hogy olyan kérdésekre találj választ, amelyek hozzájárulnak ahhoz, hogy jobban megismerd önmagadat. A válaszok gyűjteményének szuggesztív neve: Kaleidoszkóp, mert mindenki a személyiség aspektusainak egyedi kombinációja, ugyanakkor rugalmas is, hiszen a fejlődése során változik (akárcsak egy kaleidoszkóp).

Például az I. Tanulási egységben, az *Önismeret-felfedezésben* a kérdések, amelyek tisztázzák a személyiséged jellemzőit:

- *Hogyan nézne ki az életed, ha egy könyv lenne?*
- *Miért és hogyan kell Jó gyűjteményt készíteni?*
- *Ki hallgat rád? Te kire hallgatsz?*
- *Diszkrimináció?*
- *Hogyan töltöd el az időt a természetben?*

Válaszaidat úgy fogalmazhatod meg, ahogyan neked a legjobban tetszik, és ahogyan számodra a legmegfelelőbb: rajzokkal/szimbólumokkal, grafikus szervezőkkel, írásban, fotógyűjtemények, felvételek felhasználásával, videó, hangfelvételek (podcastok), kollázsok stb. segítségével.

Sok sikert a Kaleidoszkóp-gyűjteményhez!



Projekt értékelése:

- választ ad a kiinduló kérdésre: **2 p.**
- a felhasznált információk helyesek: **2 p.**
- több forrásból gyűjtött információk: **1 p.**
- az ötletszervezés és az anyaghasználat során megfigyelhető kreativitás: **2 p.**
- a projekt körültekintően kivitelezett*: **1 p.**
- együttműködés: **1 p.**
- el tudod mondani, mit tanultál: mi működött, vagy mi működhett volna jobban stb: **1 p.**

Összpontszám: 10 pont

* körültekintő – pontos, korrekt, figyelmesen elkészített



PORTFÓLIÓ

Minden egyes tanulási egységben különböző munkákat készítesz, amelyek bekerülnek a személyes portfóliódba. A *Tanácsadás és személyiségfejlesztés* tantárgynál a megadott kritériumok szerint, az alábbi táblázathoz hasonló segítségével értékeld a portfóliódat az egyes tanulási egységek végén!

Kritérium	Igen	Nem	Részleges
A tanulási egységben javasolt összes feladatot elvégeztem.			
Az egyes feladatok követelményeit teljesítettem.			
Gondosan és figyelmesen készítettem el a munkákat.			
Megfelelő a kivitelezés.			
A feladatok kivitelezése kreatív.			

Adott esetben kiegészítheted/javíthatod a portfóliód egyes darabjait.

VISELKEDÉS-MEGFIGYELŐ LAP

Gondold végig az egyes tanulási egységek során végzett tevékenységeidet! Olvasd el figyelmesen az egyes magatartásokat és jelöld be azt a választ, amelyik a legjobban illik rád. Miután kitöltötted, ellenőrizd a tanárodal, hogy megfelelően értékelted-e magad!

Viselkedés	Soha	Néha	Gyakra	Mindig
Érdeklődést mutattam a tanulás iránt.				
Követtem az utasításokat.				
Egyénileg dolgoztam.				
Segítséget kértem, amikor szükségem volt rá.				
Amikor hibáztam, megkerestem annak módját, hogy kijavítsam.				
Aktív voltam a tevékenységek során.				
Minden tevékenységet befejeztem.				
Kifejtettem a véleményemet.				
Együttműködtem másokkal a csoportos tevékenységek keretében.				

AZ V. OSZTÁLYBAN TANULTAK ISMÉTLÉSE

1. Az alábbi keretekben példákat találsz a tavalyi *tanácsadás és személyiségfejlesztés* órákon tárgyalt témákra. Alkossatok 3-4 fős csoportokat, és fogalmazzatok meg egy-egy kérdést minden témához! Írjátok fel a kérdéseiteket egy flipchartlapra vagy egy A4-es lapra, helyet hagyva a válaszoknak! Állítsátok ki munkáitokat az osztályban, és járjátok körbe a Galériát, válaszoljatok a társaitok által feltett kérdésekre! Minden csoport más színű íróeszközt használjon! A végén beszéljétek meg az osztálycsoportban!

személyes tulajdonságok és erőforrások

globális én, iskolai én

hatékony tanulás

serdülőkor előtti tulajdonságok

személyes és a környezeti egészség

alapérzelmekek/különböző érzelmek

pozitív feedback

a tanulást támogató/korlátozó tényezők

tanulási motiváció

a tanuló személyes portfóliója

foglalkozások és tevékenységi területek

az oktatás szerepe a karrierválasztásban

2. Gondolj az 5. osztályos utazásodra, a fizikai átalakulásokra, de a személyes változásokra is, ahogyan kommunikálsz, ahogyan másokhoz viszonyulsz, tanulási motivációd, önmagaddal szembeni attitűdöd, az érdeklődési köröd és a törekvéseid stb. Egészítsd ki az alábbi állításokat:

- Számomra az elmúlt tanév könnyű volt
- Számomra az elmúlt év nehéz volt
- Amit idén is szeretnék folytatni, az
- Amit idén másképp szeretnék végezni, az



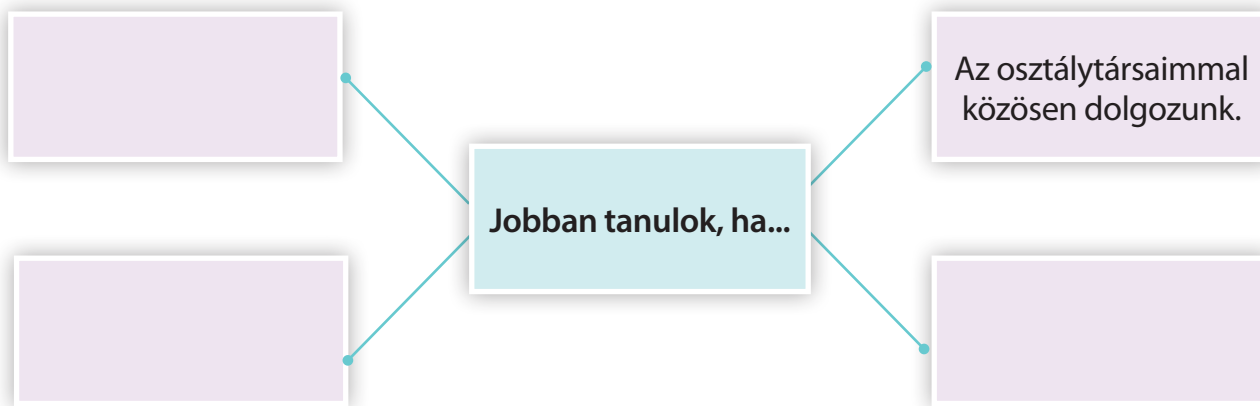
3. Vigyázol magadra? Az alábbi táblázathoz hasonlóan tüntess fel legalább egy olyan érvet, amely az egyes állításokat alátámasztja.

Törődöm				
a testi egészségemmel.	a mentális egészségemmel.	a szociális egészségemmel.	azzal, hogy megtaláljam a stressz kezelésének legmegfelelőbb módját.	azzal, hogy megtartsam a mindennapos tevékenységek és a pihenés közötti egyensúlyt.
		Például: <i>Őszinte vagyok a barátaimmal.</i>		

4. Nézd meg figyelmesen az alábbi képeket!
- Azonosítsd minden egyes esetben a képen szereplő személyek által kifejezett érzelmeket!
 - Írd le a kapcsolatot az esemény, a gondolat, az érzelem és a viselkedés között!
 - Azonosíts az érzelmek mögött meghúzódható gondolatokat!



5. A tanév elején hasznos, ha felidézed tanulási "segítőidet". Tüntesd fel egy grafikus szervezőben, hogy a tanulás szempontjából mit tudsz magadról, utalva például a tanulási motivációra, a tanulási stratégiákra, a tanulást segítő tényezőkre stb. Használhatod a megadott modellt, vagy választhatsz bármilyen más ábrázolási módot!



6. Alkossatok 3-4 fős csoportokat! Olvassátok el figyelmesen a jövő lehetséges foglalkozásainak listáját! Válasszatok ki kettőt a foglalkozások közül, és beszéljétek meg, hogy mit jelentene mindegyik, milyen tulajdonságokkal kellene rendelkeznie egy embernek, és hogyan tudná az iskola felkészíteni őket a választott foglalkozásra! Készítsetek egy-egy bemutatót a kiválasztott foglalkozásról, amely illusztrálja a megbeszélteket! Használjatok szavakat/mondatokat és rajzokat! Mutassátok be az osztálynak, hogy mit dolgoztatok ki!

robot programozó és mesterséges intelligencia

úrutazási idegenvezető

virtuális tereket tervező építészmérnök

avatár fejlesztő

alternatív energiákat feltaláló

virtuális adatvédelmi szakértő

polgári drónirányító

virtuális tanár

űrturisztikai pilóta

3D efekteket tervező mérnök

1. Pozitív attitűddel rendelkezem
2. Én és a jóllétem
3. Én a nehéz helyzetekben
4. Mondj NEM-et a sztereotípiákra és a diszkriminációra
5. Az én egészségem erőforrásai



Tartalmak:

- Önmagunkkal szembeni pozitív attitűd. Jóllét. Remény és optimizmus
- Stresszhelyzetek/nehezebb élethelyzetek: külföldön dolgozó szülők, baráti kapcsolatok felbomlása, anyagi nehézségek, vizsgahelyzetekben kialakuló szorongás
- Az erőforrások a személyes egészség és a környezet tisztaságának megőrzésére. Sztereotípiák, diszkrimináció. Az aktivitás és a pihenés közötti egyensúly. A tanulást támogató környezet és jóllét

Pozitív attitűddel rendelkezem



Fedezd fel!

Válaszd ki a rád jellemző felairattal rendelkező kártyákat!

Minden évben új tulajdonságokra teszek szert.

Reményekkel tekintek a jövő felé.

Mindig aggodom, hogy nem fogok boldogulni.

Az a személy vagyok, akinek minden sikerül.

Mások sokkal jobbak, mint én.

Az idő legnagyobb részében optimista vagyok.

Bizom saját erőmben.

Nem tudom, hogy mások hogyan csinálják, de sikeresek.



Gondolkodj!

- Mit mondanak rólad az általad választott lapok? Általában pozitív vagy inkább negatív attitűdöd van önmagaddal szemben?
- Úgy gondolsz, hogy az önmagaddal szembeni pozitív attitűd előnyökkel járhat? Melyek lennének ezek?
- Mit mondanál egy negatív attitűddel rendelkező osztálytársadnak?



Tudd meg!



Az, ahogyan viselkedünk és cselekszünk, annak eredménye, ahogyan mi saját magunkat látjuk; más szóval, **attól az attitűdtől, amit magunkkal szemben tanúsítunk.** Ez az énképünktől függ; ha jó az énképünk, akkor olyan magatartást tanúsítunk önmagunkkal szemben, amely pozitív.

A pozitív attitűd azt jelenti, hogy saját tulajdonságaink, értékeink és meggyőződéseink elemzésén alapuló reális képet alkotunk magunkról, és reménykedve és optimistán tekintünk a jövőbe.

Az önmagunkkal szembeni pozitív attitűdnek számos előnye van, többek között fokozza a motivációt, növeli a teljesítményt, az önbecsülést, javítja a másokkal való kapcsolatokat, hozzájárul a boldogság szintünk növekedéséhez, és a nehéz helyzetek gyorsabb leküzdését teszi lehetővé.

A pozitív attitűdöt úgy tudod kialakítani, ha odafigyelsz a gondolkodásmódodra, elkerülsz, hogy negatív dolgokat mondj magadról, és inkább a kedvező irányba történő változtatásokra összpontosítasz, amelyek a tevékenységeidben véghez tudsz vinni.

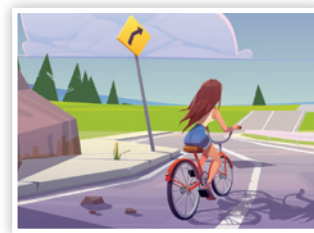
Ehhez hasznos, ha megvalósítható célokat tűzöl ki magadnak, amelyeknek határidőt szabsz. Ha ennek az időszaknak a végére nem éred el, amit kitűztél magad elé, ne csüggedj, csak folytasd ott, ahol abbahagytad!



Alkalmazd!

1. Én, a jelenben

- Egy A4-es lapra rajzold le eddigi életedet! Jelöld meg azokat a fontos pillanatokat az utadon, amelyek hozzájárultak a fejlődésedhez! Helyezd a lapot a **személyes portfóliódba!**
- Mutasd be magad pozitív kifejezésekkel! Az alábbi tulajdonságlista segítségével lehet: *aktív, alkalmazkodó, barátságos, ambiciózus, vicces, engedelmes, figyelmes, kedves, szelíd, jóságos, nyugodt, őszinte, kommunikatív, tisztességes, kreatív, bátor, kíváncsi, nagylelkű, diszkrét, szívélyes, udvarias, lelkes, energikus, boldog, rugalmas, megbocsátó, szerető, független, találékony, intelligens, együttérző, szerény, optimista, rendezett, kitartó, pontos, erős, türelmes, tisztelettudó, felelősségteljes, szorgalmas, érzékeny, csendes, megértő, szimpatikus, társaságkedvelő, spontán, vidám, toleráns, jókedvű, méltóságteljes, mosolygós.*




2. Én, a jövőből

- Foglalmazz meg egy, a személyes fejlődésre vonatkozó célkitűzést – szabd meg a határidőt, ami alatt el szeretnéd érni – és a megvalósításához szükséges tevékenységeket!
Példa: *Az év végére szeretném, ha rendezettebb lennék. A célom elérésének érdekében a következőket teszem: az ágyamat minden reggel megvetem, a ruháimat minden nap a helyükre teszem, az íróasztalomon csak a számomra fontos dolgokat tartom.*

- Egészítsétek ki a füzetben a következő táblázatot!

	Leszek
5 év múlva	
10 év múlva	
20 év múlva	

- 3.  Csoportos tevékenység** Készíts 4-5 osztálytársaddal közösen egy kollázst **Remény és optimizmus** címmel! Szükségeitek lesz egy rajzlapra, amire felragaszthatok folyóiratokból kivágott képeket, saját fotókat, pauszpapírt, csomagolásokat, üdvözlőkártyákat stb. Szükségeitek lesz még ollóra és ragasztóra. Állítsátok ki kollázsaitokat az osztályteremben!



Ellenőrizd a tanultakat!



- Jelöld **I**-vel (igaz) és **H**-val (hamis) a következő állításokat!
- *A pozitív attitűd jobb eredményekhez vezethet.*
 - *Ha negatívan gondolkodsz magadról, boldogabb vagy.*
 - *A célok elérése javíthatja az önmagaddal szembeni pozitív attitűdöt.*
 - *Az optimizmus nem segíti a fejlődésedet.*



Helyezd a tarsolyodba!

Ha nem tetszik valami, változtasd meg! Ha nem tudod megváltoztatni, változtasd meg az attitűdödöt!



Projekt – Önismereti kaleidoszkóp

Az életem akár egy könyv – borító, fejezetek, üzenetek

- Készítsd el a Kaleidoszkóp kollekciónak az első projektjét. Képzeld el, hogy az életedről egy könyvet írsz.
- *Hogy nézne ki a borító?*
 - *Milyen címet adnál a fejezeteknek? Hát a könyvnek?*
 - *Milyen üzenetet szeretnél közvetíteni az olvasóknak?*
- A kérdésekre a számodra legmegfelelőbb módon válaszolhatsz.



Én és a jóllétem



Fedezd fel!

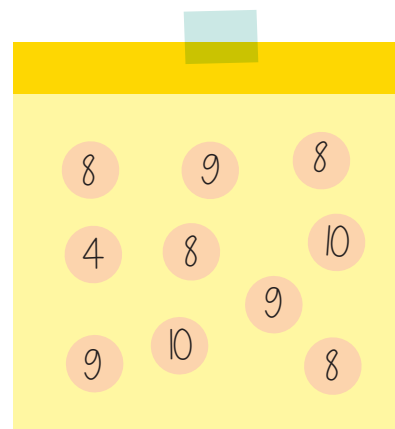
Egy 1-től 10-ig terjedő skálán értékeljétek, hogy mennyire érzitek jól magatokat pillanatnyilag az iskolában! Írjátok fel a pontértéket egy cetlire, és ragasszátok fel a táblára az osztálytársaitoké mellé! Számítsátok ki a pontok átlagát!

4-5 fős csoportokat alkotva elemeztétek a kapott eredményt:

- Javasoljatok magyarázatot a kapott átlagértékre!
- Javasoljatok két-három olyan tevékenységet/intézkedést, hozzájárulhatnak osztálybeli közérzetetek szintjének növeléséhez!

A végén mutassátok be a csoportotok eredményeit az osztálytársaitoknak, és közös megegyezés alapján válasszátok ki azokat a tevékenységeket, amelyeket az osztálytermi légkör javítása érdekében fog végezni.

Az alábbi modell alapján készíttetek táblázatot ezekről a tevékenységekről, függesszétek ki az osztályteremben egy jól látható helyre, és kövessétek nyomon a megvalósulásukat.



Mit csinálunk?	Mikor?	Ki a felelős?



Gondolkodj!

- Mit jelent számodra, hogy *jól érzed magad*?
- Mennyire érzed jól magad az iskolában? És otthon?
- Mi járul hozzá, hogy otthon és az iskolában jól érezd magad?
- Milyen változtatásokat tudnál tenni, hogy gyakrabban tapasztald a jólétet?



Tudd meg!

A **jóllét** a „jól érzem magam” és a „jól működöm” kombinációja; más szóval azt jelenti, hogy **minden szinten kiteljesedünk, mind fizikailag, mind kognitív, érzelmi, szociális és szellemi szinten.**

Kognitív szinten a jóllét azt jelenti, hogy az ember elért valamit, és sikeres abban, amit csinál, de azt is, hogy képes folyamatosan fejlődni és leküzdeni a kellemetlen helyzeteket.

Érzelmi szinten – azt jelenti, hogy gyakori pozitív érzelmeket él át, például elégedettséget és boldogságot, úgy érzi, hogy ura az átélt eseményeknek, elégedett az elvégzett tevékenységeivel.

Szociálisan akkor vagy jó állapotban, ha a másokkal való kapcsolataid egészségesek, könnyen kommunikálsz különböző emberekkel, és csoportokhoz tartozol.

Szellemi szinten jó állapotban lenni azt jelenti, hogy az értékeid és a hited szerint élsz, az életedet irányító erkölcsi szabályok szerint viselkedsz.

A jó közérzetet az életmódunkban, a tevékenységeinkben, a gondolkodásunkban és a munkánkban, a másokkal való kapcsolatunkban bekövetkező változások révén lehet ápolni és fejleszteni.



Alkalmazd!

1. Töltsd ki a feladatlapot az alábbi minta alapján, és a végén helyezd el a **személyes portfóliódba!**

Két jó dolog az életemben, amiért hálás vagyok:	Két ember, akikkel szép baráti kapcsolatom van:
Két ez évi megvalósításom: Két kellemes érzés, amit ma átéltem:	Két erkölcsi értékem:
Két kellemes érzés, amit ma átéltem:	Két kellemes tevékenység, amit el fogok végezni ezen a héten:



2. Az „Iskola másként” hét egyik napján szervezetek jóllét-fesztivált az osztályotokban!



Ellenőrizd a tanultakat!

Egészítsd ki az állításokat a megfelelő szavakkal!

- A jóllét azt jelenti, hogy (...) minden szinten.
- Akkor érzed jól magad, ha (...) kapcsolataid vannak másokkal.
- A kedvelt tevékenységek fontosak, mert (...).



Helyezd a tarsolyodba!

Add meg minden napnak az esélyt, hogy életed legszebb napja legyen!

(Mark Twain)



Projekt – Önismereti kaleidoszkóp

Miért és hogyan készíts egy Jó Gyűjteményt?

Észrevetted már, hogy vannak napsütéses, jó hangulatú napjaid, és olyanok, amikor a sötét felhők nem hagynak nyugodni?

Az egyik megoldás arra, hogy visszanyerd a abba való bizalmad, hogy a felhők jönnek de mennek is, ha kéznél tartasz egy gyűjteményt azokról a pillanatokról, amikor boldog voltál, amikor elértél valamit, amitől jól érezted magad, amikor dicséretet, ölelést kaptál stb.

Írj vagy rajzolj ezekről a jó érzéssel teli pillanatokról, és tedd a feljegyzéseket egy mindig kéznél lévő befőttesüvegbe!

Emlékezz ezekre, amikor szükséged van rájuk!



Én, a nehéz helyzetekben



Fedezd fel!

Figyeld meg a következő képeket és üzeneteket, majd válaszolj a kérdésekre!



A *Amióta édesanyám elment Olaszországba dolgozni, nagyon nehezen tudok az iskolában összpontosítani... Nagyon hiányzik nekem...*



B *Nagyon félek a holtanapi vizsgától, biztos, hogy megint rossz jegyet kapok!*



C *Mióta összebarátkozott Alexandrával, nem akar velem beszélni, elmondta neki az összes titkomat...*



D *Bárcsak megengedhetném magamnak, hogy az osztálytársaimmal elmenjek kirándulni...*

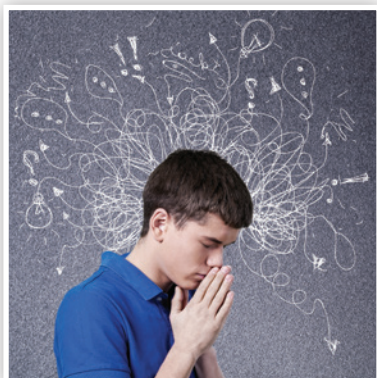
- Milyen élethelyzeteket illusztrálnak ezek?
- Milyen érzelmeket élnek át a gyerekek ezekben a helyzetekben?
- Szerinted milyen mértékben van ez hatással a jóllétükre?



Gondolkodj!



- Átéltél már nehéz élethelyzeteket?
- Mennyire befolyásolták a közérzetedet?
- Mit tettél, hogy túllépj rajtuk?



Tudd meg!

Néha nehéz helyzetekkel szembesülünk, amelyek befolyásolják a jólétünket, és magas szintű stresszt okoznak. Bár egy adott élethelyzetet egy adott pillanatban lehetetlennek tűnhet legyőzni, mindig vannak megoldások a leküzdésére és az általa okozott stressz kezelésére.

A helyzettel való megbirkózásnak első lépése a probléma tudatosítása. Az, ahogyan arról gondolkodsz, amit átélsz, befolyásolja az érzedet, valamint a viselkedésedet.

Ha tagadod, hogy stresszt vagy nehéz élethelyzetet élsz át, az megakadályozza, hogy alkalmazkodj az új körülményekhez*, és megoldásokat keress. Fogadd el a helyzetet és az átélt érzéseket!

Fontos a családdal és a barátokkal való kapcsolattartás, hogy feloldódhass a stressz alól, a kellemetlen érzelmek alól, hogy visszanyerd a nyugalmas állapotodat, és ezután találj megoldásokat a holtpontról való kilábalásra.

A helyzetek, amelyeken keresztül megéled, fontos dolgokat taníthatnak neked önmagadról, kihívást jelenthetnek számodra, hogy személyiséged fejlődjön. A veszteség, a változás és a hiány kezelésének képessége segít abban, hogy jobban tudj alkalmazkodni a rajtad kívül álló eseményekhez.

**körülmény* – egy eseményt, tényt kísérő (különleges) helyzetek.



Alkalmazd!

1. Csoportos tevékenység

4-5 fős csoportokban elemezzék a 16. oldalon található Fedezd fel! rész képein látható négy gyermek helyzetét, és javaslatokat megoldásokat, amelyeket alkalmazhatnának az általuk tapasztalt helyzetek kezelésére! A csoport választott képviselője bemutatja a megoldásokat az osztálynak.

A végén az egész osztály megszavazza a legjobb megoldást.

2. Írd át a következő táblázatot a füzetbe, majd pipáld ki az általad végzett tevékenységeket, amikor stresszes helyzetben vagy!

Zenét hallgatok		Barátaimmal beszélek		Filmet nézek	
Lassan és mélyen lélegzem		Kimegyek a természetbe		Szüleimmel beszélgetek	
Sportolok		Könyvet olvasok		Rajzolok	
Festek		Jógázom		A parkban sétálok	



3. Készíts egy rajzot, amely egy nehéz élethelyzet legyőzésére való képességedet jelképezi Helyezd a lapot a személyes portfóliódba!



Ellenőrizd a tanultakat!



Jelöld meg a helyes válaszokat!

Amikor nehéz helyzetben mész keresztül, akkor:

- a. egyedül akarsz maradni;
- b. elfogadod a kellemetlen valóságot;
- c. nem mondod el senkinek, hogy mit érzel;
- d. pihentető tevékenységeket végzel;
- e. támogatást keresel másoknál.



Helyezd a tarsolyodba!

Amikor életünk legnagyobb kihívásaival szembesülünk, lehetőségünk nyílik arra, hogy megtaláljuk a bennünk rejtőző erőt.

(Joseph Campbell, amerikai filozófus)



Projekt – Önismereti kaleidoszkóp

Ki hallgat meg téged? Te kire hallgatsz?

- Amikor nehéz helyzetekbe kerülsz, ki volna az, akivel először beszélnél? Ki hallgat meg téged?
 - Miből veszed észre, hogy az illető nagyon figyel arra, amit mondasz? Hogy érzed magad, amikor valóban meghallgatnak?
 - Szokásoddá válik, hogy meghallgatod azokat, akiknek szükségük van rád? Mit érzel ilyenkor?



Mondj NEM-et a sztereotípiákra és a diszkriminációra!



Fedezd fel!

Válassz ki az alábbi állítások közül egyet, majd 3-4 osztálytársaddal közösen fogalmazzatok meg ellenérveket! Mutassátok be az osztály előtt!



Gondolkodj!

- Megörtént már veled, hogy annak alapján ítéltél meg valakit, hogy egy bizonyos csoporthoz tartozik?
- Milyen hatással van ez a gondolkodásmód a viselkedésedre?
- Szerinted milyen hatással van ez a másik személyre?



Tudd meg!

A **sztereotipizálás** azt jelenti, hogy egy bizonyos tulajdonságot vagy jellemzőt egy egész embercsoportnak tulajdonítanak. Mivel egy összetett világgal állunk szemben, amelyet gyakran gyorsan meg kell értenünk, feltételezéseket teszünk. A probléma az, hogy ezek néha tévesek, és megakadályozzák, hogy valóban megismerjük a valóságot.

Noha vannak pozitív sztereotípiák, mint például az a feltételezés, hogy bizonyos csoportokhoz tartozó emberek jobb sportolók vagy énekesek, mint mások, a legtöbb negatív, mint például az előző feladatban bemutatottak.

A sztereotípiák arra készítetnek bennünket, hogy „bélyegeket” vagy címkéket ragasszunk az emberekre, figyelmen kívül hagyva azt a tényt, hogy mindegyikünk egyedi, még akkor is, ha sok mindenben hasonlítunk egymásra.

Ha a sztereotipizálás az emberekről való negatív gondolkodás egyik módja, a **diszkrimináció** az a mód, ahogyan a gondolkodásmódunk eredményeként viselkedünk a csoportokkal szemben.

Bármilyen nyilvános megnyilatkozás, amely a személy méltóságának sérelmét eredményezi, és amelyet az adott személy egy bizonyos csoporthoz való tartozása motivál, **diszkriminációnak** minősül.

Alapvetően valakivel szemben diszkriminálni azt jelenti, hogy másként bánunk vele, megtiltjuk neki a különböző tevékenységekhez való hozzáférést, kirekesztjük, marginalizáljuk, például az életkor, a nem, a faj, az etnikai hovatartozás vagy vallás miatt.


A diszkrimináció nagy stresszt jelent az áldozatok számára, és hatással van életük minden területére. Az iskolákban mind az egyén, mind az osztálycsoportok szintjén megjelenik. Ezért meg kell akadályozni és küzdeni ellene, hogy minden gyermeknek egyenlő esélye legyen a fejlődésre és a jóllét megtapasztalására az iskolában.





Alkalmazd!



1. Figyeld meg egy hét folyamán az egyik tévécsatornán látható reklámokat! Azonosíts két-három sztereotípiát, amelyet a reklámokban használnak, és írd le őket egy lapra, amelyet helyez a **személyes portfóliódba!**
2. Hívjátok meg az iskolai tanácsadót egy *Tanácsadás és személyiségfejlesztés* órára, hogy részletesen megbeszéljétek a diszkrimináció következményeit!
3.  **Csoportos tevékenység** 4-5 fős csoportokban végezzetek a diszkrimináció jelenségéről az iskolában egy kutatást. A 92-93. oldalon található *Mellékletben* feltüntetett kérdőívmintát és más információkat is felhasználhattok!

Ismertessétek eredményeiteket a diszkrimináció megelőzését és az interkulturalitás előmozdítását támogató bizottsággal, valamint az iskola diáktanácsával.

4. Kezdeményeztetek figyelemfelkeltő kampányt az iskolában a következő témában: *A diszkrimináció fáj*. Készítsetek szórólapokat és plakátokat az általatok készített szuggesztív rajzokkal, amelyek a kampány témájához kapcsolódnak! Osszátok szét a munkáitokat az iskolában tanuló társaitoknak!

Tudtátok, hogy minden évben március 1-jén tartják a diszkriminációmentes napot? A kampány célja, hogy felhívja az emberek figyelmét arra, hogy mindenhol népszerűsítsék és ünnepeljék a sokszínűséget, a toleranciát és a befogadást, és hogy közösen lépjenek fel a diszkrimináció felszámolásának érdekében.



Ellenőrizd a tanultakat!

Igaz vagy hamis? Magyarázd meg választásaidat!

- A sztereotípia egy dologra vagy személyre vonatkozó előítélet.
- Ha egy sztereotípia pozitív, akkor az a valóságot tükrözi.
- Ha egy gyermeket kitiltanak egy ünnepségről, az diszkrimináció.
- A diszkrimináció befolyásolja a személy jóllétét.



Helyezd a tarsolyodba!

Ne hagyd, hogy a mások véleményének zaja elnyomja saját hangodat!

(Steve Jobs)



Projekt – Önismereti kaleidoszkóp

Diszkrimináció?

Képzeld el, hogy valamilyen okból kifolyólag egy ideig mozgásszervi nehézségeid vannak! Ezt figyelembe véve, módosítsd egy hétköznapi utvonalt, és figyeld meg a körülötted lévő dolgokat! Melyek azok a tevékenységek, amelyeket korábban végeztél, és amelyekre már nem lennél képes?

Ebben a helyzetben diszkriminációról beszélünk?

Beszéld meg az osztálytársaiddal, és készítsetek egy listát az érveitekkel!

Ha arra a következtetésre jutottatok, hogy diszkriminációról van szó, ki és mit tehetne azért, hogy egy ilyen helyzet a lehető legkevesebb problémát okozzon?



Egészségem erőforrásai



Fedezd fel!

Újságíró vagy az iskolaújságnál. A szerkesztőségbe két levél érkezett. Szánj időt arra, hogy elolvasd őket, és fogalmazd meg a választ! Dolgozhatsz 3-4 osztálytársaddal közösen. Mutasd be a válaszaitokat az osztálynak!

Nagyon stresszes vagyok! Alig van időm néhány percre pihenni egész nap. Délután tanulok. Minden reggel elmegyek edzésre, már hat éve járok atlétikára. Aztán futok az iskolába, hogy ne késsek el. Iskola után hazamegyek, és elkészítem a házi feladatokat. Szombaton és vasárnap versenyekre járok. Most szombaton negyedik helyezést értem el a versenyen, bár jobbra vagyok képes. Anyám azt mondta, családost okoztam az edzőnek, ami nekem nagyon fáj.

Nagyon szeretek rajzolni, mindenki azt mondta, hogy tehetséges vagyok, azt rajzolok, amit akarok, senki sem gyakorol nyomást rám, de nincs sok időm ezzel foglalkozni.

Mit tanácsolsz, mit tegyek?

Nem tudom, hogyan csinálom, de a szombában mindig rendetlenség van, sosem találom a füzeteket, nincs elég időm a házi feladatra, kapkodva végzem, és hibázok. Gyakran elkések, és még nem is reggelizek, mielőtt iskolába indulok. Az iskolában nagyon nehezen tudok koncentrálni. Az osztályomban nekem vannak a legrosszabb eredményeim. Igaz, hogy sokáig fennmaradok éjszaka, és online játékokat játszom a barátaimmal. Szerinted ez is lehet az oka?

Kérek, adjatok tanácsot!



Gondolkodj!



• Melyek az egészséged és jólléted forrásai?



• Mit teszel azért, hogy a tanulást és a jóllétet támogató környezetet alakíts ki magadnak?

• Mit teszel annak érdekében, hogy fenntartsd az egyensúlyt az aktivitás és a pihenés között?



Tudd meg!

Mindennapjainkban számos stresszforrás vesz körül. Még ha nem is tudjuk befolyásolni a helyzeteket, amelyekkel találkozunk, de azt igen, hogy hogyan válaszoljunk ezekre.

Ahhoz azonban, hogy **alternatív megoldásokat találjunk a benünket érő stresszhelyzetekre** és megőrizzük jóllétünket, elsősorban **egészségi erőforrásokra** van szükségünk.

Az egészség a jóllét első feltétele, mind fizikai, mind érzelmi és szociális szinten.

Az **egyén egészsége** szorosan összefügg úgy a fizikai, mint az érzelmi **környezetének egészségével** is. Egy meleg és barátságos környezet megteremti a harmonikus fejlődés feltételeit.

Mivel ebben az életkorban a fő napi tevékenység a tanulás, fontos, hogy a **környezet** támogassa azt. A tisztaság, a rendezettség, a csend, a fény és az elegendő meleg megkönnyíti ezt a folyamatot, megfelelő környezetet biztosítva a koncentrációhoz, a tanuláshoz és a jó közérzethez.

Emellett **egyensúlyt tartva az aktivitás és a pihenés között**, a tanulási tevékenységgel töltött időszakokat kellemes és pihentető tevékenységekkel kell felváltani, az elegendő mennyiségű alvás (legalább 8 óra éjszakai alvás szükséges ebben az életkorban) alapvető fontosságú.




Alkalmazd!

1. Egy üres papírlapra rajzolj a mellékelt modellhez hasonló két sémát, és töltsd ki őket az alábbiakból kiválasztott szavakkal! Adj neki egy címet, és a munkádat helyezd a **személyes portfóliódba!**

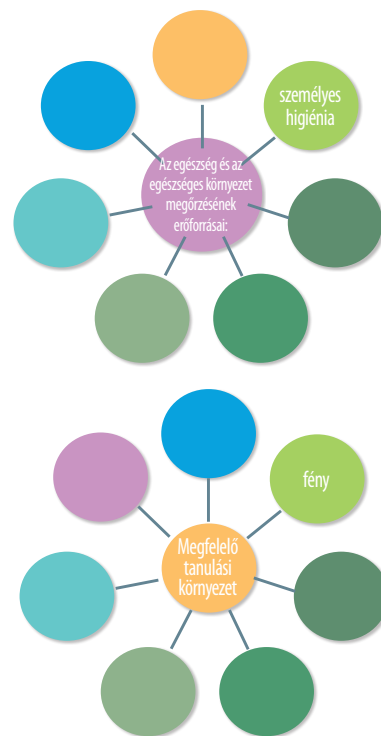
pihenés, barátok, rend, egészséges táplálkozás, fény, személyes higiénia, kellemes érzelmek, pihenés, testmozgás, melegség, orvosi vizsgálatok, harmonikus kapcsolatok, tisztaság, a helyiség higiéniája, hobbik.

2. Töltsd ki a táblázatot egy hét leforgása alatt, és nézd meg, hogy egyensúlyban tartod-e az aktivitás és a pihenés közötti egyensúlyt! Jegyezz fel a füzetedbe néhány változtatást, amit a napi programodban a fáradtság és a stressz megelőzése érdekében megtehetnél!

Nap:		
Tanulási tevékenység (8 óra ajánlott)	Aktív pihenés (8 óra ajánlott)	Alvás (8 óra ajánlott)
Példa: iskola – 6 óra	Példa: séta – 1 óra	Példa: 6 óra

3.  **Párban dolgozunk!** Pартársaddal válasszatok ki egyet az alábbi témák közül, majd készítsetek egy kollázst a választott témához kapcsolódó szuggesztív rajzokból!

- Az ember egészségének fontos erőforrásai
- Egészséges környezet
- A jó tanuló tanulási környezete
- Aktív pihenés a szabadban



Ellenőrizd a tanultakat!



- Írj egy 3-4 soros szöveget a következő kulcsszavakkal: *egészség, környezet, tanulás, jólét, stressz, pihenés!*



Helyezd a tarsolyodba!

Ha egy virág nem virágzik, a környezetét változtasd meg, ne a virágot cseréld ki.



Projekt – Önismereti kaleidoszkóp

Hogyan töltöd az időt a természetben?

Az aktív pihenőidő alatt mennyi időt szoktál a természetben tölteni? Egészítsd ki a megkezdett listát más, általad kedvelt tevékenységekkel, amelyek segítenek egészségéd és jólléted megőrzésében!

- Hallgatod a körülötted lévő hangokat, és néha le is rajzolod.
- Figyeled néhány percig a körülötted lévő élővilágot.
- Figyelmesen megnézed egy növény részeit.
- Leülsz egy fának támaszkodva, és mély lélegzetet veszel.
- Megfigyeled, hogyan mozgatja a szél a fák koronáját.
- Belélegzed a növények illatát stb.



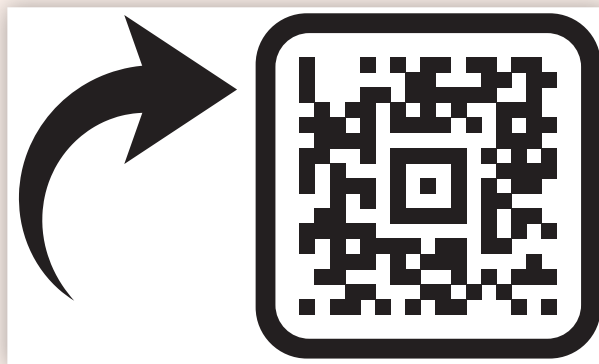
ISMÉTLÉS

1. EGYÜTT TANULUNK

Gratulálunk az első tanulási egység – *Önismeret* – befejezéséhez. Egy vagy több osztálytárrsal nézzétek át a 11-21. oldalakat, és beszéljék meg a főbb fogalmakat/ötleteket, amelyek felkeltették az érdeklődésüket az egyes leckékben!

- Pozitív attitűddel rendelkezem
- Én és a jóllétem
- Én a nehéz helyzetekben
- Mondj NEM-et a sztereotípiákra és a diszkriminációra!
- Egészségem erőforrásai

Osszátok meg a végkövetkeztetéseiteket az egész osztállyal!



2. TITKOS RECEPT



Képzeld el, hogy magadra nézel, arra, aki egy nehéz élethelyzetben van/volt. Ezek a helyzetek olyanok, mintha egy meredek sziklán kellene mászni.

- Mit látsz magadban?
- Mit mondasz magadnak, hogy ne hagyj abba?
- Mi a tulajdonságaidból, értékeidből és meggyőződéseidből álló titkos recepted, amelyet használsz azokban a pillanatokban, amikor el szeretnéd érni a célotat?
- Kitől tudod ezt a titkos receptet, vagy más szóval, ki nevelt téged arra, hogy pozitívan viszonyulj önmagadhoz?

3. OLVASVA ÉS ÚJRAOLVASVA

Gondolj egy kedvenc filmre (egy könyv filmváltozatára) vagy egy kedvenc könyvedre, amelyet újra és újra elolvasol anélkül, hogy megúnnád, mert jól érzed magad tőle, jó hangulattal tölt el! Gondolkodj el és írd le egy lapra: mi az, amivel a filmben/könyvben annyira azonosulsz, hogy örömmel/boldogsággal tölt el, amikor olvasod. Lehet ez valamelyik szereplő, az egész személyiségük vagy csak egy része, lehetnek az események, amelyeken keresztül mennek, lehet az a stílus, ahogyan a szerző elmeséli a történetet stb. Ki vagy te ebben a filmben/könyvben?



4. RÓZSASZÍNŰ VILÁG?

Hallottál valaha a "rózsaszín világ"-ról? Beszéljess el az egyik osztálytársaddal, hogy mit is jelenthet ez a kifejezés! Egészítsétek ki legalább tíz, általatok megfogalmazott kérdéssel az alábbiakat! Cseréljétek ki egymás között a kérdéseket, és válaszoljatok az osztálytársaitok által feltett kérdésekre! Vannak közös irányvonalak abban, ahogyan gondolkodtatok?

- Hogyan alakulna az emberek élete, hogyha nem találkoznának nehéz élethelyzetekkel?
- Ha a állandó jólléti állapotunk lenne, milyen érzelmek tűnnének el?



5. PECSÉTEK

Figyeld meg alaposan az alábbi képeket! Azonosítsd azokat a gyakran hallott sztereotípiákat, amelyek: a lányok és a fiúk színpreferenciáihoz, a csak a lányok és csak a fiúk által folytatott tevékenységekhez, bizonyos fizikai és életkori jellemzőkhöz stb. kapcsolódnak! Beszéljétek meg minden részletet, és keressetek érveket, amelyek alátámasztják, hogy ezek sztereotípiák, előítéletek! Saját tapasztalataitokra hagyatkozva, soroljatok fel hasonló példákat!



AZ ÉN KÜLÖNLEGESSÉGEM

Gratulálunk! Sikeresen megtetted az első lépéseket Önmagad megismerésének útján. A magadban felfedezett tulajdonságok összessége alkotja a te Különlegességedet.

Mivel már tudod, hogy melyek a Különlegességeid, kihívunk, hogy képzeld el, milyen **láthatatlan kapcsolatok** lehetnek közted és a képen láthatók között:



utat eltorlaszoló kőtörmelék



vándormadarak



egy napsütéses nap



egy kaktusz



egy összegyűrt papírlap



egy világítótorony éjszakai fénye



virágzó fa

Írd le vagy beszéld meg egy csoporttársaddal a felfedezett kapcsolataidat és azt, hogy a különleges képességeid, azaz a tulajdonságaid, viselkedésed, értékeid hogyan és miben segítenek!



FELMÉRÉS

Gyűjts össze 10, szerencsét hozó négylevelű lóherét! Az elsőt már meg is találtad, mert végigtanulmányoztad az első tanulási egységet.

I Társítsd az **A** és **B** oszlop fogalmait!

A	B
1. Harmonikus kapcsolatok	a. Kognitív jóllét
2. Sikerek és eredmények	b. Érzelmi jóllét
3. Köszönet	c. Szociális jóllét
4. Értékek és viselkedési normák	d. Lelki jóllét

II Jelöld **I**-vel (igaz) és **H**-val (hamis) a következő állításokat!

Példa: A diszkrimináció negatív következménnyel jár a személyre nézve. (I)

1. Az önmagadhoz való pozitív attitűd segít a jobb teljesítmény elérésében.
2. A jó közérzetet nem lehet ápolni.
3. A nehéz élethelyzetekre nincs megoldás.
4. A környezet befolyásolja a tanulást.

III Egészítsd ki a mondatokat a megfelelő szavakkal!

Példa: A nehéz helyzetek a fejlődésre készítetnek.

- a. ... megakadályozzák, hogy igazán megismerjük a másik embert.
- b. Hasznos, ha az embernek ... attitűdje van önmagával szemben.
- c. Az egyensúly a ... és a pihenés között hozzájárul az egészség megtartásához.
- d. Ha valakit eltiltunk attól, hogy részt vegyen egy tevékenységben, az azt jelenti, hogy

IV Jelöld meg az alábbi táblázatban a diszkrimináció következményeit a diszkriminált személyre nézve!

Következmények	
Példa: nem megfelelő kommunikáció	✓
• az önbecsülés erősödése	
• alacsony teljesítményszint	
• beilleszkedik a közösségbe	
• a motiváció hiánya	
• stressz	
• konfliktusok kialakulása	

V Írj egy 5-10 sorból álló esszét a következő címmel: *A jóllét!* Az esszé kidolgozásában kövesd az alábbi támpontokat:



- Mit jelent számodra a jóllét?
- Melyek azok a faktorok, amelyek befolyásolják a jóllétet?
- Hogyan befolyásolja egy alacsony szintű jóllét a tanulást?
- Milyen tevékenységek járulhatnak hozzá a jólléti állapot javulásához?

VI Fogalmazd meg néhány sorban az önmagunkkal szembeni pozitív attitűd fontosságával kapcsolatos állásponatod!



Értékel!

Ellenőrizd a 90. oldalon a helyes válaszokat, és értékeld magad!

Összegyűjtöttem

Még dolgoznom kell a

A legjobban boldogultam

Célul tűztem ki, hogy

A legnehezebb volt



Ne felejtse el kitölteni a 7-8. oldalakon lévő kritériumok alapján a *Viselkedés-megfigyelő lapot* (8. oldal), amelyben értékeled a tanulási egységben végzett munkádat, a portfólióban lévő és a projekt során elkészült anyagokat!



Szocio-emocionális fejlődés

1. Gondolatok és érzelmek rejtvénye
2. Gondolkodom, érzek, cselekszem
3. Személyes döntések a változás érdekében
4. A kommunikáció univerzuma
5. Kommunikáció valós és virtuális környezetben
6. A hatékony kommunikáció ereje



Tartalmak:

- Kommunikáció valós környezetben
- Kommunikáció virtuális környezetben
- Események, gondolatok, érzelmek és viselkedés közötti kapcsolat

Gondolatok és érzelmek rejtvénye



Fedezd fel!

Olvasd el az alábbi részletet! Hogyan ér véget a történet?

Az iskolába vezető úton Évát felemésztette gondolatainak lavinája, még akkor is kavargtak a fejében, amikor az osztályterembe belépve gépiesen beült a padba.

Gondolatok, fáradhatatlan, kavargó gondolatok! Olyan zaj volt a fejében, hogy meg sem hallotta a csengőt, még az osztályba lépő tanár szavait sem érzékelte.



Nem akarok és nem is tudok köztük választani.

Mi fog velem történni?

Mindennek vége lett!

Hova fogunk költözni?



Vajon iskolát váltok?

Klára, Éva osztálytársa figyelte őt, amint belép az osztályterembe, és szó nélkül leül. Azon nyomban jött a tanár is, és mindenkinek egy feladatlapot adott, amit párban kellett megoldaniuk. Klára középre tette a feladatlapot, majd nekifogott a követelményekre válaszolni. Időnként ránézett Évára, aki mozdulatlanul ült anélkül, hogy bármit is írt volna.

Rám se néz.

Vajon már nem kedvel?

Úgy viselkedik, mintha beképzelt volna.

– Tudod mit? Én azt mondom, ne viselkedj így, és fogjál neki megoldani a feladatot, mert így lenne helyes! – súgta Klára.

– Tessék?! Melyik feladatlap? – válaszolta csodálkozva Éva. – Klára, nagyon aggódom! Tegnap éjjel anya és apa szörnyen veszekedett! Mit kell tennem?



Gondolkodj!

- Milyen érzelmeket éltek át a lányok? Egy vagy több érzést éltek meg?
- Mi idézte elő ezeket az érzelmeket? Milyen kapcsolat van a gondolatok és érzelmek között?
- Hogyan befolyásolják a viselkedést ezek a gondolatok és érzelmek?
- Úgy gondolsz, hogy meg lehet változtatni az érzelmeket, gondolatokat vagy viselkedést?



Tudd meg!



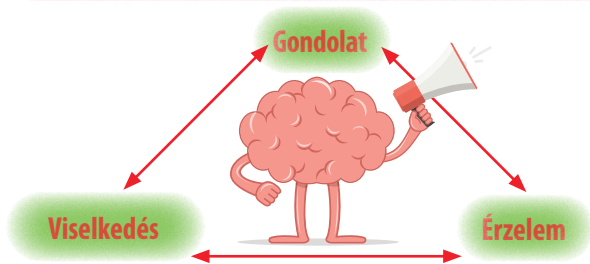
A mindennapi életben olyan helyzetekkel találkozol, amelyek támogatják vagy akadályozzák céljaid elérését. Befolyásolják a gondolataidat, vagyis azt, ahogyan értelmezed az átélt életeseményeket (Példa: *A szülők veszekedése egy katasztrófa.*), hogy mit érzel (az érzelmeket), az érzelmek intenzitását, ugyanakkor a tetteidet is (viselkedést).

Egy ismeretlen helyzettel szemben vagy a konfliktus pillanataiban hasznos ellenőrizni gondolataink helyességét, azaz rákérdezni arra, hogy jól értelmeztem-e a helyzetet. Gyakran nem tudsz változtatni egy helyzeten, de annak az értelmezési módján igen, és ez az új gondolkodásmód megváltoztathatja érzéseid intenzitását vagy mindent, amit megélsz. Összpontosíts és gondold pozitív dolgokra, amelyek akkor is léteznek, amikor az események negatívak! Gondolataid, érzelmeid és viselkedésed egymásba kapcsolódnak, ezért az egyik változása hatással van a másikra.

**Alkalmazd!**

1. Figyeld meg az alábbi ábrát, amely bemutatja ugyanazon eseményhez kapcsolódó gondolatok, érzelmek és viselkedés közötti összefüggést! Vitassátok meg ezt a témakört osztálytársaitokkal!

HELYZET: Ha két osztálytársad közötti veszekedésnek lennél tanúja?



3.  **Párban dolgozunk!**

Azonosítsátok gondolataitokat, érzelmeiteket és reakcióitokat, ha az alábbiakban leírt élethelyzetekkel szembesültök!

- Eltéved a macskád.
 - A barátod nem hív meg a születésnapjára.
 - A szüleid megtiltják, hogy az osztállyal táborozzál.
4. Készítsetek az osztályteremben egy kiállítást úgy, hogy időrendi sorrendbe függesztitek ki azokat a fényképeket, amelyek illusztrálják az általatok átélt érzelmeket különböző helyzetekben vagy kontextusokban! A fényképek mellé írjatok fel egy gondolatot vagy egy megfelelő üzenetet!

**Ellenőrizd a tanultakat!**

- Milyen kapcsolat van a gondolataink és érzelmeink között?
- Hogyan befolyásolják viselkedésünket a gondolatok és érzelmek?
- Milyen új dolgokat tanultál meg magadról és arról, hogyan a mindennapokban reagálsz?

**Helyezd a tarsolyodba!**

Együttes hatása van annak, ahogyan gondolkodunk (gondolataink), amit érzünk (érzelmeink) és ahogyan megnyilvánulunk (viselkedésünk). Pontosabban a gondolataink meghatározzák az érzelmeket és a viselkedést.



2. Másold le a füzetbe az alábbi táblázatot, és töltsd ki a szabad részeket a megadott helyzethez kapcsolódó gondolatokkal, érzelmekkel, viselkedéssel! Azonosíts más gondolatokat, érzelmeket vagy reakciókat, és tüntesd fel azokat is a táblázatban! Te hogyan reagálnál? Helyezd a lapot a **személyes portfóliódba!**

Helyzet / Esemény: Mária rossz jegyet kapott a matematika felméréjére.		
GONDOLATOK	ÉRZELMEK	VISELKEDÉS
Mindenki azt fogja gondolni, hogy nem tudok semmit.		Egyedül maradok, és nem beszélek senkivel.
A szüleim nagyon meg fognak haragudni, és megbüntetnek.	félelem	
	szomorúság	Egy tanár segítségével többet fogok dolgozni.

Hasonlítsátok össze válaszaitokat! Fogalmazzatok meg az osztályban egy arra vonatkozó következtetést, hogy ugyanazon esemény kapcsán a különböző gondolatok különböző érzelmeket váltanak ki.

**Projekt – Érzelmek kaleidoszkópja**

Miért és hogyan őrizd meg a jelenben a gondolataidat?

Figyelj a gondolataidra, különösen, ha elsöprő érzelmeket élsz át! Múltról, jelenről vagy jövőről alkotott gondolatok?

Összpontosítsd figyelmedet az **Itt** és **Mostra**. Ez egyik módja annak, hogy a kihívásokat leküzdjed. Próbáld ki többféle lehetőséget, hogy a jelenben maradj, és írd le azokat, amelyek számodra megfelelők:

- Figyelj a légzésedre!
- Figyelj a körülötted lévő hangokra!
- Szegezd a tekinteted a környezet történéseire, részleteire!



Gondolkodom, érzek, cselekszem



Fedezd fel!

- Figyeld meg a képet, és beszéld meg osztálytársaidal, hogy a jéghegy látható és láthatatlan területein mik helyezkednek el!
- Hogyan alakul a kapcsolat a gondolatok, érzelmek és a viselkedés között?
- Másold le az alábbi táblázatot a füzetbe, majd egészítsd ki Vilmos gondolataival és érzelmeivel, amelyek a leírt helyzethez kapcsolódnak! Egészítsd ki más viselkedésmódokkal!



Vilmost padtársa mindig kineveti, és rosszindulatú dolgokat mond róla.	Átélt érzelmek	Vilmos gondolatai	Vilmos viselkedése
		<ul style="list-style-type: none"> • Megüti Mihályt. • Más padtársat keres. • Sértegeti és összefirkálja Mihály füzetét. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tisztázza a problémát Mihállyal. • Segítséget kér másoktól. • Más viselkedésformák...

- Fogalmazzátok meg az osztály arra vonatkozó következtetését, hogy az emberek gondolatai és érzelmei hogyan befolyásolják cselekedeteiket vagy viselkedésüket.



Gondolkodj!

- Milyen kapcsolat van a gondolatok, érzelmek és a szükségletek között?
- Milyen szükségleteket fejeznek ki az érzelmek?
- Melyek azok a megfelelő viselkedésmódok, amelyek által a szükségletek kielégítődnék?
- Milyen gondolataid, érzelmi reakcióid és megnyilvánulásod (viselkedésed) lett volna ebben a helyzetben?



Tudd meg!

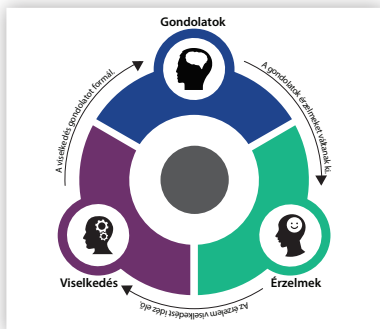
A különböző események vagy helyzetek közepette felmerülő **gondolatok érzelmeket** váltanak ki, amelyek a megfigyelhető **viselkedésben** nyilvánulnak meg.

Fontos tudnod, hogy az érzelmek legtöbbször a kielégítetlen szükségleteid hírnökei: „*Dühös vagyok, mert szükségem van arra, hogy tiszteljenek*”; „*Félek és védelemre van szükségem*”; „*Boldog vagyok, és ezt meg szeretném osztani másokkal*”; „*Szomorú vagyok, és támogatásra van szükségem*”.

Még abban az esetben is, ha az átélt érzelmek negatívak, akkor is egészségesek és hasznosak lehetnek, mert mozgósítanak, hogy konstruktívan cselekedj a nemkívánatos helyzetekben, megfelelő viselkedésmódokat válassz, és változtass a szükségleteid függvényében.

Akkor, amikor az érzelmek nagyon intenzívek és elsöprők, szélsőséges viselkedésmódokban fejeződnek ki, konfliktusokat eredményeznek anélkül, hogy támogatnának a szükségleteid kielégítésében vagy akár mások szükségleteinek megértésében.

Figyeld meg a gondolataidat, és gyakorold az érzelmek kifejezését megfelelő viselkedésmódokon keresztül a személyes szükségleteid és a mindennapi konkrét élethelyzetek sajátosságainak megfelelően.



**Alkalmazd!**

1. Egy fehér papírlapra rajzolj egy személyes sikerélményt illusztráló jéghegyet, majd írd *Az én sikertörténetem* címmel egy történetet, amelyben a következőkre is utalást teszel:

- a saját sikeres viselkedésed (**Példa:** Jó osztályzatot kaptam; elsajátítottam egy tánc lépéseit; segítettem a csapatot a meccsen stb.)
- a gondolatokra és érzelmekre, amelyek a siker eléréséhez vezető úton veled voltak.

Beszéld meg osztálytársaidal, hogy milyen a kudarc jéghegye! Helyezd a lapot a **személyes portfóliódba!**

**Párban dolgozunk!**

Képzeljétek el, hogy éleetek bizonyos pillanataiban megállíthatjátok az időt. Azonosítsátok, milyen gondolatokat, érzéseiteket és reakcióitok lennének, ha az alábbiakban leírt helyzettel szembesülnétek.

Hasonlítsátok össze válaszaitokat a társaitokéval! Fogalmazzatok meg osztályszinten arra tényre vonatkozó következtetést, hogy a gondolkodás változása vagy az új információk birtokában érzelmeitek vagy viselkedésetek is megváltozik. Milyen gondolatokat változtatnátok meg, hogy más érzelmeitek legyenek?



Az osztályteremben pihenőt tartasz. Abban a pillanatban, amikor elkezdted beütni édesanyád telefonszámát, hirtelen megzavar egy osztálytársad kiabálása: **Hé, azonnal vedd le a kezdet a telefonomról!**

Állítsd meg az időt! Gondolat • Érzelem • Reakció: ...

Nincs időd reagálni, mert a másik osztálytársad azt mondja: **Elnézést, azt hittem, az én telefonom! Végre megkaptam az ELSŐ mobilomat is a szüleimtől!**

Állítsd meg az időt! Gondolat • Érzelem • Reakció: ...

Képzeld el, hogy már eltelt három nap a fenti helyzet óta. Elevenítsd fel a történeteket!

Állítsd meg az időt! Gondolat • Érzelem • Reakció: ...

Állítsd meg az időt!

Mit szólnál, ha megtanulnád az 5 másodperc szabályát? Valahányszor egy gondolat vagy egy érzés, amely olyan útra terel, amelyen nem szeretnél végigmenni, megállíthatod 5 másodpercre megállhatsz annak érdekében, hogy valami olyat tegyél, ami megváltoztatja a közérzetedet: számolj magadban, lélegezz mélyeket, vagy távozz!

**Ellenőrizd a tanultakat!**

- Mi a kapcsolat a gondolataid, érzelmeid és a viselkedésed között?
- Mi történik az érzelmeiddel, amikor megváltoztatod egy helyzetre vonatkozó gondolataidat?
- Hogyan fejezheted ki egészséges módon, szükségleteidnek megfelelően, helyénvaló viselkedésmódokon keresztül az érzelmeidet?

**Helyezd a tarsolyodba!**

Az érzelmeid idővel változhatnak, mert érettebb leszel, és más dolgok iránt érdeklődsz, más dolgok foglalkoztatnak, vagy mert megváltozik a gondolkodásmódod. Ezekkel egy időben megváltoztathatod a viselkedésedet is, és hatékonyabb kontrollt gyakorolhatsz felette.

**Projekt – Érzelmek kaleidoszkópja**

Mire gondolsz, mit érzel és mit csinálsz, amikor hibáztál?

Nagyítón keresztül figyelj meg egy olyan pillanatot, amikor hibát követtél el!

Írd le vagy rajzolj le egy lapra, mit gondolsz, mit érzel és mit csinálsz! Elnéző vagy magaddal szemben? Durva vagy? Magyarázd meg a válaszodat! Legfeljebb egy pozitív aspektusát azonosítsd ezen tapasztalatodnak!



Személyes döntések a változás érdekében



Fedezd fel!

Olvasd el a következő helyzetet!

Szabinak a matematikafeladatok egy ideje nehezen mennek. Az első felmérő és az első rossz jegy után elkezdett többet dolgozni, hogy bepótolja lemaradását. A tanár feleltette és megdicsérte a fejlődését. Mindezek ellenére ma egy új felmérőt írtak, és három gyakorlat volt, amit elrontott...



MIRE GONDOL SZABI?

Nem csinálok semmit jó! Mindig hibázok! Leggyengébb tanuló vagyok az iskolában! Biztos velem van a probléma! Sohasem fogok boldogulni!

MIT ÉRÉZ?

csüggedtséget, szégyent, mély szomorúságot

MIT CSINÁL SZABI?

Nem dolgozik többet pluszban. Nem hajlandó többet megbeszélni, mit gondol és mit érez. Nem mondja el szüleinek a helyzetet.

ALTERNATÍV GONDOLATOK

Egyes dolgokat kitűnően hajtok végre. Fejlődésemnek egy természetes része, hogy hibázom. Senki sem tökéletes. Tudom, hogy van erősségem is.

MIT ÉRÉZ?

alacsony intenzitású szomorúságot, jövőbeli sikerekbe vetett bizalmat

MIT CSINÁL SZABI?

Az elkövetkezőkben is többet gyakorol. Bevallja szüleinek a helyzetet. Megbeszéli testvérével az érzéseit.

Ellenőrizd Szabi mindegyik gondolatát, és alkalmazd az *Igazság Tesztet!*

- *Lehetséges, hogy a gondolat igaz? Mivel igazolható?*
- *Hogy lehet másként gondolkodni vagy értelmezni ugyanazt a helyzetet?*
- *Milyen érzést vált ki bennem ez a gondolat?*
- *Mit mondanék a legjobb barátomnak, hogyha így érezném magam?*




Gondolkodj!

- Milyen gondolatok támadnak benned különböző helyzetekben?
- Hogyan befolyásolják az érzelmeidet ezek a gondolatok? Hát a viselkedésedet?
- Te is úgy látod, hogy a gondolataid az érzelmeid befolyása alatt vannak?
- Mit változtathatsz/szabályozhatsz, mikor nehéz vagy kihívó helyzetekbe kerülsz: helyzetek vagy ezekről alkotott gondolatok?



Tudd meg!

Életed minden pillanatában, otthon vagy az iskolában, játék közben vagy amikor megoldod a házi feladatodat, ha valami vonzó vagy unalmas dolgot csinálsz, az elmédben gondolatok ezrei cikáznak, folyamatosan áramlanak. Ezek a gondolatok képek vagy szavak formájában is megjelenhetnek, lehetnek pozitívak (önértékelés, dicséret vagy bátorítás) vagy negatívak (aggodalmak, kritika vagy önkritika), ezek pedig a maguk során kellemetlen érzelmeket hoznak felszínre.

Amikor nehézségekbe, akadályokba ütközöl, dühösnek, szomorúnak, ijedtnak, védtelennek, félreértettnek érezheted magad. Bizonyos élethelyzeteket vagy eseményeket nem tudunk megváltoztatni vagy irányítani, de megváltoztathatjuk a gondolkodásunkat. Ha azt választod, hogy azonosítod, ellenőrzöd és megváltoztatod a negatív és kellemetlen gondolatokat, az érzelmeid intenzitása is átalakul, és képes leszel a helyzetnek megfelelően viselkedni. Nem az érzelmi késztetések hatására fogsz cselekedni. 

**Alkalmazd!**


1. Egy üres papírlapra jegyezd le azokat a negatív gondolatokat vagy szavakat, amelyek elkedvetleníthetnek, ijesztők, szégyenteljesek, vagy amelyekről tehetetlennek vagy szomorúnak érzed magad! Töltsd ki olyan pozitív gondolatokkal vagy szavakkal, amelyek remény- és bizalomkeltők, vagy amelyek a sikert vetítik előre. Beszéljétek meg egymás között gondolataitokat és azok hatását az érzelmeitekre, jövőbeli cselekvéseidre! Helyezd a lapot a **személyes portfóliódba!**



NEGATÍV GONDOLATOK
<i>Nincs kedvem tanulni.</i>
<i>Ez túlságosan nehéz, nem tudom elvégezni.</i>
<i>Sosem fog sikerülni.</i>
<i>Egyszerűen semmiben sem vagyok jó.</i>
<i>Senkit sem érdeklek.</i>



ALTERNATÍV POZITÍV GONDOLATOK
<i>Szünetet tartok és kezdem előlről.</i>
<i>Most nehéz, de addig gyakorolom, amíg könnyűvé válik.</i>

2.  **Párban dolgozunk!** Az alábbi helyzet alapján egyik osztálytársaddal állítsatok össze egy jelenetet, kiválasztva a szerepeiteket!

1. Szerep: Az első napjaidat töltöd az új iskolában. Úgy gondolod, hogy nem fogsz jól teljesíteni, senki sem fog veled beszélgetni, és kínos helyzetbe hozod magad. Visszahúzódottan, egyedül ülsz a padodban.

2. Szerep: Figyeld meg, milyen gondolatokat és érzelmeket élt át az osztálytársad, majd alkalmazd a **Fedezd fel!** részben található Igazságtesztet!

Bátorítsd arra, hogy találjon olyan alternatív pozitív gondolatokat, amelyek támogatják őt az új iskolában való beilleszkedésben. Beszéljétek meg osztálytársaitokkal, hogy az alternatív gondolatok megfogalmazása után változtak-e az érzelmei és a viselkedése! Hasonlítsátok össze a válaszaitokat! Fogalmazzatok meg egy következtetést!

**Ellenőrizd a tanultakat!**

- Hogyan változtathatod meg a gondolataidat azáltal, hogy pozitív módon értelmezed a helyzeteket?
- Mi történik az érzelmeiddel, amikor megváltoztatod egy helyzetre vonatkozó gondolataidat?
- Hogyan tudsz cselekedni úgy, hogy ne az érzelmeid hatására reagálj?

**Helyezd a tarsolyodba!**

Mindig megválaszthatod, hogyan viszonyulsz egy helyzethez. Mindig gyakorold azokat az alternatív pozitív gondolatokat, amelyek megerősítenek téged. Az elmédben zajló párbeszéd megváltoztatása összetett érzelmkezelési stratégia lehet, különösen olyan nehéz helyzetekben, amelyeket nem tudsz megváltoztatni!

**Projekt – Érzelmek kaleidoszkópja****Melyek az ihlető szavaid?**

Készíts egy képkeretet a rendelkezésedre álló anyagokból! Az év minden egyes hónapjára keress vagy fogalmazz meg olyan kifejező szavakat tartalmazó kijelentéseket, amelyek inspirálnak, és kapcsolódnak az adott tevékenységhez, amelyet el kell végezned!

Helyezd a képkeretet látható helyre, hogy szem előtt legyenek a napi bátorító gondolatok.

Gyűjtsd össze az egyes hónapok szavait/idézeteit a kaleidoszkópban!

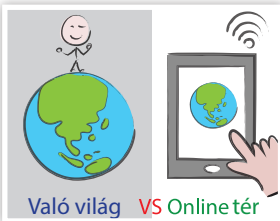


A kommunikáció világa



Fedezd fel!

Figyeld meg a képeket, és állapítsd meg, hogyan kommunikálnak az emberek! Milyen környezetben zajlik a személyek közötti kommunikáció?



Gondolkodj!

- Hogyan kommunikálnak a képeken látható személyek?
- Milyen üzeneteket lehet közvetíteni/fogadni a kommunikáció során?
- Melyek azok a kommunikációs csatornák, amelyeket felismertél?



A



B



C



D



E



F



Tudd meg!

Egy olyan világban születél, amelyben a számítógépek, a webkamerák, az okostelefonok vagy az internet állandóan jelen vannak. Olyan világban nössz fel, amelyben az emberi élet minden területét a technológia szövi át, hozzájárul annak fejlődéséhez, beleértve a **kommunikációt** is.

A kommunikáció szó a latin communis szóból ered és jelentése: 'egyetérteni', 'hozzákapcsolódni' vagy 'kapcsolatban lenni'. A legrégebbi idők-től a **kommunikáció** révén az emberek kapcsolódnak egymáshoz, mély kapcsolatokat építenek ki, információkat, érzelmeket, gondolatokat és tapasztalatokat közvetítenek és fogadnak, tanulnak, pihennek, fejlődnek, kielégítik alapvető szükségleteiket.

A **kommunikáció** több összetevőből álló folyamat: egy közeg, amelyben a feladó egy csatornán keresztül üzenetet küld a vevőnek (például: telefonon, papíron), valamint a visszacsatolás, amely az adó és a vevő közötti kommunikációt szabályozza.

A **környezettől** függően a kommunikáció **valós** és **virtuális környezetben** is megvalósulhat.

➤ A **valós környezetbeli** kommunikáció az, amely szemtől szemben zajlik, az interakció közvetlen, ugyanabban a térben és időben, bármilyen technológia felhasználása nélkül. A valós környezetben a kommunikáció non-verbális (testbeszéd) elemei nagy szerepet játszanak az információ átvitelében és az üzenet megértésében/tisztázásában.

➤ A **virtuális környezetbeli** kommunikáció az, amely **technológia** révén valósul meg: **internethez** csatlakoztatott számítógépen, okostelefonon, táblagépeken keresztül. Felhasználók/szervezetek, amelyek interakcióba lépnek egymással az internetes platformok, **közösségi hálózatokon** keresztül. A közösségi hálózatok lehetővé teszik egy fontos akadály felszámolását, mint például a földrajzi akadályt, elősegítve az üzenetek, hívások azonnali küldését és fogadását, a videohívásokon keresztül pedig a több ezer kilométerre lévő emberek kapcsolódhatnak egymáshoz.

**Alkalmazd!**

- Beszélgess szüleiddel és nagyszüleiddel, és derítsd ki, hogyan kommunikáltak ők, amikor annyi idősök voltak, mint te! Figyeld meg, hogyan változott meg a kommunikáció módja napjainkban! Keress az interneten a *digitális bennszülöttekre* vonatkozó információkat! Úgy gondolsz, hogy te is közéjük tartozol?
- Másold le egy lapra az alábbi táblázatot, és állapítsd meg a megadott jellemzők és a kommunikáció típusa közötti megfelelést! Helyezd a lapot **személyes portfóliódba!**

- jelen van a testbeszéd
- technológián alapul
- közös fizikai térben zajlik
- a kommunikáció kezdetének/végének vezérlése
- nem tudod elrejtetni személyazonosságodat

Kommunikáció a virtuális világban



Kommunikáció a valós világban

- kiküszöböli a teret és az időt
- nincs szüksége technológiára
- őszintébb és hitelesebb lehet
- sok virtuális barát
- lehet hamis személyazonosságod

**Párban dolgozunk!**

- Padtársaddal együtt másoljátok le a füzetbe a táblázatot, és őszintén töltsétek ki azzal, hogy mennyi időt töltötök el a valós és a virtuális térben egy hét folyamán!

Vitassátok meg és határozzátok meg, hogy a virtuális környezetben történő kommunikáció helyettesítheti-e a valós környezetben történő kommunikációt! Hasonlítsátok össze a válaszokat az osztálytársaitokéval! Fogalmazzatok meg egy közös következtetést az osztály szintjén!

- Sorold fel egy papírlapra azt a TOP 3 dolgot, amely nélkülözhetetlen lehet egy kirándulás során! Hasonlítsátok össze válaszaitokat társaitok válaszaival! *A telefon vagy táblagép szerepel ezen a listán?*

**Csoportban dolgozunk!**

A Kommunikáció univerzuma témával, 4-5 fős csoportokban készítenek plakátot! Kapcsoljátok össze a valós és virtuális környezet kommunikációját különböző szavakkal és rajzokkal! Fogalmazzatok meg az egyes kommunikáció típusainak előnyeit és hátrányait!

**Ellenőrizd a tanultakat!**

- Mi újat tanultál a valós és a virtuális környezetben folytatott kommunikációról?
- Mi újat tanultál meg arról, hogy hogyan kommunikálsz nap mint nap?
- Úgy gondolsz, hogy ezek az információk hasznosak voltak? Miért?

**Helyezd a tarsolyodba!**

A családban, az iskolában vagy a szabadidődben az életed a kommunikáció univerzumában zajlik. Tanuld meg tartani mindig az egyensúlyt az online, virtuális és a valós környezetben eltöltött idő között, ahol minden virtuális eszköztől elszakadsz!

**Projekt – Érzelmek kaleidoszkópja****Milyen kapcsolat van a telefon és az ember szabadsága között?**

Vannak felnőttek, akik azt állítják, hogy szabadabbnak érezték magukat, amikor vezetékes telefonok voltak.

Mi a véleményed erről a kijelentésről?

Támaszd alá véleményed írásban, rajzban vagy bárhogy, ahogy szeretnéd!



Kommunikáció valós és virtuális környezetben



Fedezd fel!

A Save the Children szervezet a 2022-es év folyamán, a 8-17 éves gyerekek körében online felmérést végzett annak érdekében, hogy feltárja, milyen mértékben rendelkezik internet-hozzáféréssel ez a korosztály. A következő eredményeket kapták:

- a gyerekek 77%-a azt állítja, hogy naponta legalább 3 órát tölt az interneten;
- a felmérésben részt vevő gyerekek 32,4%-a nyilatkozott úgy, hogy a szülei nem értenek egyet az interneten vagy a virtuális közegben folytatott tevékenységeikkel;
- a gyerekek 40%-a, ami meghaladja az előző évi adatok számát, azt nyilatkozta, hogy volt sértegetve, zaklatva van az interneten;
- amikor a virtuális környezetben kapott sértésekről és zaklatásokról beszélnek, a gyerekek fő elkövetőként azokat jelölik meg, akik online ismerősök, társaikat vagy azokat, akikkel a való világban is beszélgetnek;
- a gyerekek 17%-a elismeri, hogy sértő üzeneteket posztolt vagy küldött.

(Részlet a Save the Children Szervezet 2022 végi elemzéséből)



Gondolkodj!

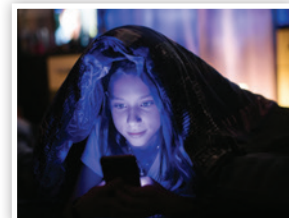
- Mi a véleményed a Save the Children Szervezet által közzétett adatokról?
- Szerinted mennyi időt töltesz egy nap kommunikálással a virtuális környezetben? Hát a való világban?
- Milyen tevékenységeket folytatsz a virtuális térben? Hát a való világban?
- Ismered-e azokat a kockázatok, amelyeknek ki vagy téve? Hát azokat a lehetőségeket, amelyekkel megvédeheted magad?



Tudd meg!



Valószínű, hogy te is és más gyerek is minden nap legalább egy eszköz használatával csatlakoztok az internethez. Lehet, hogy különböző honlapokon keresel információkat az oktatásról, általános műveltségről, játszol, vagy lehet, hogy a barátokkal, osztálytársaiddal vagy a családtagjaidal a közösségi hálózatokon keresztül beszélgetsz. Élvezheted a technológia nyújtotta lehetőségeket, és biztonságban tudhatod magad, ha tudod, hogyan kell viselkedni a **virtuális környezetben**. A fő kockázatok, amelyekkel a virtuális környezetben szembesülhetsz, a következők: **a technológia túlzott használata, hamis információk terjesztése, sértések vagy zaklatások a közösségi hálózatokon**, például a Facebookon, az Instagramon vagy akár a WhatsApp csoportokban, **személyes adatok közzététele és megosztása, egyes információk hamis módon való terjesztése**. Csakúgy, mint a való világban, ne add ki a személyes adataidat idegeneknek, ugyanakkor a virtuális környezetben is érdemes ellenőrizni az adatvédelemi és profil beállításokat, így az általad közzétett tartalmakat csak az ismerőseid láthatják. Mindig mértékkel, korlátozott ideig kommunikálj a virtuális közegben.



Csakúgy, mint a való világban, a virtuális környezetben is, amikor megfenyegetnek vagy megsértenek, határozottan kérd fel a személyt, hogy hagyja abba! Beszélj valakivel, akiben megbízol, és kérj segítséget! Jelentkezz ki arról az oldalról, amelyen zaklattak, vagy szakítsd meg a kapcsolatot azzal a személlyel! Blokkold az üzeneteit. Sértésekre ne sértéssel válaszolj, de a bizonyítékot őrizd meg, és mutasd meg egy felnőttnek.

Ha képet vagy tartalmat szeretnél közzétenni a virtuális környezetben, tedd fel a kérdést: a való világban is ezt tennéd?



**Alkalmazd!**

1. Másold le az alábbi állításokat egy A4-es lapra! Döntsd el, hogy ezen helyzetek közül melyek jelentenek kockázatot vagy hasznot a valós vagy a virtuális környezetben másokkal folytatott kommunikáció esetén! Helyezd a lapot **személyes portfóliódba!**

- Úgy teszel, mintha valaki más volnál, és más lenne az életkorod.
- Az adatok rögzítve maradnak, és nem törölhető.
- Nem lehet tudni, hogy valaki komolyan gondolja, amit mond, vagy viccel.
- Tisztázhatsz egy félreértett üzenetet, és azonnali visszajelzést is kérhetsz.
- Dönthetsz a névtelenség mellett.
- Könnyen megállapíthatod, hogy valaki komolyan beszél vagy viccel, mert látod és hallod a hangját!

HASZON?

KOCKÁZAT?




2.  **Párban dolgozunk!**

Osztálytársaddal közösen egészítsétek ki az alábbi állításokat, és azonosítsátok mindegyik esetben a megfelelő reakciókat! Hasonlítsátok össze válaszaitokat a társaitokéval! Fogalmazzatok meg az osztályban egy közös következtetést!

- *Amikor valaki sértéseket vagy hazugságokat tesz közzé rólam egy internetes hálózaton, ...*
- *Amikor valaki megosztja személyes adataimat az interneten, ...*

3. Tudod mi a **digitális ujjlenyomat**? Keress információkat az interneten, írd le a fogalom jelentését a füzetbe! Minden tevékenység, amelyet az interneten folytatasz, bármely eszközről is lépsz be, az virtuálisan rögzítve marad (üzenetek, közzétett fényképek, beszélgetések vagy az általad látogatott honlapok). Légy felelős és körültekintő, hogy kivel és mit osztasz meg a virtuális térben!

4.  **Csoportban dolgozunk!** Alakítsatok ki 5-6 fős csoportokat! Mindegyik csoport lejátssza az alább leírt helyzetet (szerepjáték)! A helyzetnek megfelelő szerepjátékot bemutatjátok, majd pozitív módon változtattok a forgatókönyvön és a szerepeken úgy, hogy a végkimenet változzon!

*A tölcséres fagyilalt, amelyet Szabi evett, megoldadt és lecsepegett a blúzára, amin foltot hagyott. Az ügynevezett „barátai” azonnal lefilmezték, és feltették a videót a **Tik-Tok**-ra, „megcímkézve” és olyan megjegyzésekkel, mint „szerencsétlen, kisbaba vagy lúzer”, hogy a világ lássa, kommentálja és kinevesse. Alig 5 perc alatt 20 megjegyzés és sértés gyűlt össze.*

**Ellenőrizd a tanultakat!**

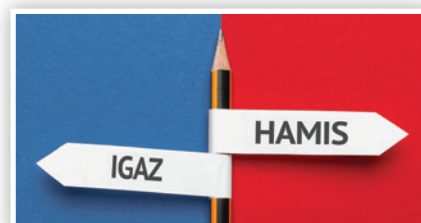
- Mi újat tanultál a virtuális kommunikáció kockázatairól?
- Mi újat tanultál arról, hogyan védheted meg magad a virtuális és valós környezetben való biztonságos kommunikáció során?

**Helyezd a tarsolyodba!**

Csakis tőled függ, hogy milyen hatással van a technológia a mindennapi életedre. Te alakítod a szabályokat, ezért fontos, hogy megfelelően informált legyél a biztonságos internetezéssel kapcsolatosan, és tisztában kell legyél, hogyan kommunikálj a valós és a virtuális térben.

**Projekt – Érzelmek kaleidoszkópja****Hogyan különbözteted meg az igaz információt a hamistól?**

Beszéld meg egyik osztálytársaddal azokat a lehetőségeket, amelyek által meg tudjátok különböztetni a hamis információkat az igaz információktól! Válasszatok ki egy témát, és ellenőrizzétek! Írjátok le az észrevételeiteket egy lapra! Hasonlítsátok össze a kis méretű kutatás eredményeit osztálytársaitok eredményeivel! Milyen következtésre jutottatok?



A hatékony kommunikáció ereje



Fedezd fel!

Olvasd el Mária történetét!

Számomra nem okozott nehézséget, hogy másokkal kommunikáljak. Nap mint nap az iskolában az osztálytársakkal, otthon vagy a barátokkal, nagyon könnyen megértettem magam. Szeretem meghallgatni, támogatni őket, visszajelzést is adok nekik, ha kérik. De ez csak a valós környezetben történik, mert a virtuális világban megváltozik minden...

Egy héttel ezelőtt mindenféle kellemetlen üzenetet kaptam, amiről úgy gondolom, hogy rosszindulatú és igazságtalan. Egyes gyerekek valószínűleg úgy gondolják, hogyha névtelenek és láthatatlanok (elrejtik a profiljukat) maradnak egy virtuális világban, viselkedésük miatt nem vonhatók felelősségre.

Végző soron sokat szenvedtem, de megbeszélve a történeteket a szüleimmel, megnyugodtam. Ellenőriztem a saját adatvédelmi beállításaimat, frissítettem a profilomat úgy, hogy az általam közölt tartalmakat csak a barátaim lássák. Mit értettem meg ebből?

Megértettem, hogy nem tudjuk irányítani mások cselekedeteit, de mindig tudjuk irányítani azt, amit mi gondolunk és teszünk! Nem válok névtelen szereplővé a virtuális környezetben, aki aljasságokat tesz közzé az interneten, másokat megbántva.

Bárhol is vagyunk, nyomokat hagyunk mások szívében, legyen az a valós vagy virtuális környezet. Azt szeretném, hogy ezek a nyomok örömet és megbecsülést hagyjanak másokban, valós és virtuális környezetében egyaránt. Milyen nyomokat szeretnél hagyni?

- Milyen hatással van másokra és a velük való kapcsolatra az, ahogyan Mária kommunikál?
- Mária melyik viselkedése szemlélteti a hatékony kommunikációt?



Gondolkodj!

- Mi a hatékony kommunikáció?
- Hogyan kommunikálsz a valós környezetben? Hát a virtuális környezetben?
- Milyen stratégiákat ismersz és alkalmazol, hogy hatékonyan kommunikálj a valós környezetben? Hát a virtuálisban?



Tudd meg!

Az interperszonális kommunikáció (két vagy több személy közötti párbeszéd) **hatékony**, ha mindenki, aki részt vesz a beszélgetésben, **egyértelműen** megérti az üzenetet, és a kommunikáció eléri összes **célját**: a tájékoztatásit, a tanulásit, a szórakoztatásit és sok mást, ugyanakkor tiszteletben van tartva a kommunikáció valamennyi résztvevőjének a joga.

A való világban a hatékony kommunikáció a beszélgetőpartner **aktív** és **türelmes** meghallgatásán múlik, az üzenet megértése érdekében feltett kérdéseken, az üzenetre adott **őszinte** és **kedves visszajelzéseken**. Ne felejtse el, hogy a testbeszéded kifejezi mindazt, amit gondolsz és amit érzel. Jó, ha a szavaid és a tested ugyanazt az üzenetet közvetíti.

A **virtuális** környezetben, ahol a testbeszéd nem mindig látható, fontos, hogy világos, tiszta és tiszteletteljes üzeneteken keresztül kommunikáljunk. Ha tisztelsz másokat, magadat is tisztelled.



Rövid útmutató a hatékony kommunikációhoz

- Gondolkozz, **MIELŐTT** beszélsz vagy internetes bejegyzést teszel közzé.
- Ne feledd: a kimondott szavakat nem lehet visszavonni, a virtuális környezetben közzétett üzenetek örökké ott maradnak.
- Beszélj tisztán, érthetően, intonációval, ne hagyj félreértéseknek helyet.
- Mielőtt üzenetet küldesz, tedd fel magadnak a kérdést: megsérthetek vele valakit?
- Használj olyan szavakat, amelyek a legszuggesztívebben fejezik ki azt, amit el szeretnél mondani.
- Győződj meg arról, hogy az információkat hiánytalanul közvetíted!
- Nyugodtan, rosszindulat és felsőbbrendűség nélkül válaszolj.
- Ha azt szeretnéd, hogy tiszteljének, légy udvarias és tisztelettudó.

**Alkalmazd!**

1. Készíts egy plakátot rajz/festés vagy kollázs segítségével, amelyben szemlélteted azokat az attitűdöket és értékeket, amelyek fontosak számodra a másokkal folytatott hatékony kommunikáció során. Hasonlítsátok össze a munkákat az osztályban! Helyezd a lapot a **személyes portfóliódba!**

2.  **Párban dolgozunk!**

Osztálytársaddal készítsd el egy hatékonyan kommunikáló személy portréját! Ötletet adhat a *Tudd meg!* részben található mini útmutató, valamint az alábbi állítások, amelyeket megfelelő rajzokkal is kiegészíthetsz! Hasonlítsátok össze válaszaitokat más osztálytársaitokéval! Osztályszinten fogalmazzatok meg egy következtetést!

Tudja, hogyan kell meghallgatnia téged, és pozitív attitűddel rendelkezik.

Világosan fejezi ki magát anélkül, hogy megbántana másokat.

Megbecsüli és támogatja a körülötte lévőket.

Gondolkozik, mielőtt kommunikál vagy üzenetet küld.

Egy hűséges ember, aki a nehézségek ellenére melletted marad.

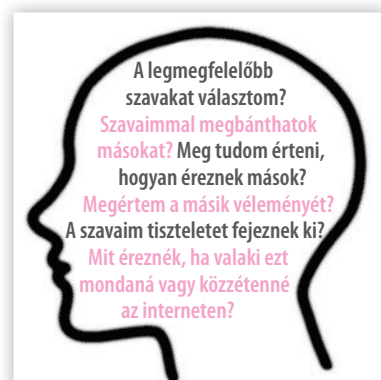
Őszinte visszajelzést ad, és megbízható.

A szavai és a testbeszéde ugyanazt az üzenetet közvetítik.

3.  **Csoportban dolgozunk!**

Alkossatok 5-6 tanulókból álló csoportokat, és dolgozzátok ki a valós/virtuális kommunikáció „**Tisztelet Kódex**”-ét! Választékosan és változatosan használjátok a szavakat és képeket! Indokoljátok meg választásaitokat! Azonosítsátok az elkészült munkák közötti hasonlóságokat és különbségeket! Fogalmazzatok meg a végső következtetéseket!

tisztelet bizalom eredetiség élet
támogatás boldogság őszinteség jószág
szeretet igazság bátorság igazságosság
kedvesség öröm tolerancia
felelősség együttérzés
barátság méltányosság
pozitív attitűd

**Ellenőrizd a tanultakat!**

- Mi újat tanultál a valós és virtuális környezetben történő hatékony kommunikációról?
- Milyen hatással van a másokkal való kapcsolatra a hatékony kommunikáció?

**Helyezd a tarsolyodba!**

A virtuális környezetbeli viselkedésednek tükröznie kellene a valós környezetbeli viselkedésedet. Kommunikálj hatékonyan másokkal a harmonikus kapcsolatok érdekében!

**Projekt – Érzelmek kaleidoszkópja****Miért nem válaszolunk sértésre sértéssel?**

Beszéld meg osztálytársaddal azokat a helyzeteket, amelyekben megsértődöttél, vagy azokat, amelyekben mások sértegetésének voltak tanuja. Mi volt a válasz? Írj egy listát legalább három okkal, hogy miért nem kell sértésre sértetéssel válaszolni!

Hasonlítsd össze válaszaidat osztálytársaid válaszaival!

Mire figyeltetek fel?

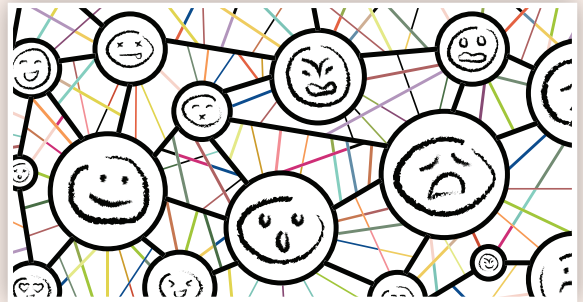


ISMÉTLÉS

1. EGYÜTT TANULUNK

Emlékezz az újonnan tanultakra, az elvégzett tevékenységekre és arra, hogyan érezted magad a *Szocio-emocionális* tananyaghoz kapcsolódó leckék elsajátítása során. Egy vagy több osztálytársaddal közösen nézzétek át a 27-39. oldalakat, és beszéljétek meg a főbb gondolatokat, amelyekkel az egyes leckéknél találkoztatok.

- A gondolatok és érzelmek rejtvénye
 - Gondolkodom, érzek, cselekszem
 - Személyes döntések a változás érdekében
 - Kommunikáció valós és virtuális környezetben
- Osszátok meg következtetéseiteket az egész osztállyal!



- Kommunikációs univerzum
- A hatékony kommunikáció ereje

2. A GONDOLATOK EREJE



Figyelj a gondolataidra, különösen azokra, amelyek azon pillanatok mögött rejtőznek, amelyekben leblokkoltál. A te hatalmadban áll ezeket újrafogalmazni és megértést tanúsítani saját magaddal szemben. Erősítsd magad ezen a téren! Különböző színű és formájú cetlikre leírva változtasd meg az alábbi állítások formáját (lehetséges gondolatok)!

- *Nem értem a magyarázatot.*
- *X jobb nálam...*
- *Megpróbáltam, de nem sikerült...*
- *Túlterheltnek érzem magam!*
- *Úgy tűnik, hogy sok a munka...*

Példa:

Miért olyan könnyű ez másoknak, és nekem nem?

Átfogalmazás:

Lehet, hogy másoknak több tapasztalatuk van, mint nekem, és tudnak segíteni nekem.

Tedd jól látható helyre a cetliket, és ne feledd el, hogy szükség esetén hogyan járj el!

3. NEHÉZ NAPOKRA

Állítsd össze azoknak az idézeteknek a gyűjteményét, amely motiváló lehet egy nehéz napon. Kérd meg egy rajzolás vagy festés iránt fogékony osztálytársadat, hogy mutassa meg, hogyan tudod ezeket művészien úgy megfogalmazni, hogy felkeltsék a figyelmedet, és emlékeztessenek arra, hogy: *nem vagy egyedül ilyen helyzetekben, és bármikor segítséget kérhetsz másoktól.*



4. MIT CSINÁLSZ?

Gondoltál már arra, hogy milyen kérdéssel kezdeményezel kommunikációt? Milyen gyakran használod: Hogy vagy? Tényleg érdekel, hogy mi történik azzal a személlyel, akitől megkérdezed? Légy kreatív, és találd meg a körülötted élőkkel való kapcsolatteremtés más módjait úgy, hogy kifejezed érdeklődésedet hogylétük iránt, és örömeidet, hogy találkoztál velük!

Együtt dolgozhatsz egyik osztálytársaddal. Állítsátok össze a beszélgetés kezdeményezésének alternatív listáját!

Példa:

Jó látni téged! / Jó hallani a hangodat!

Figyeld meg a reakciókat, és beszélj meg észrevételeidet az osztálytársaddal!

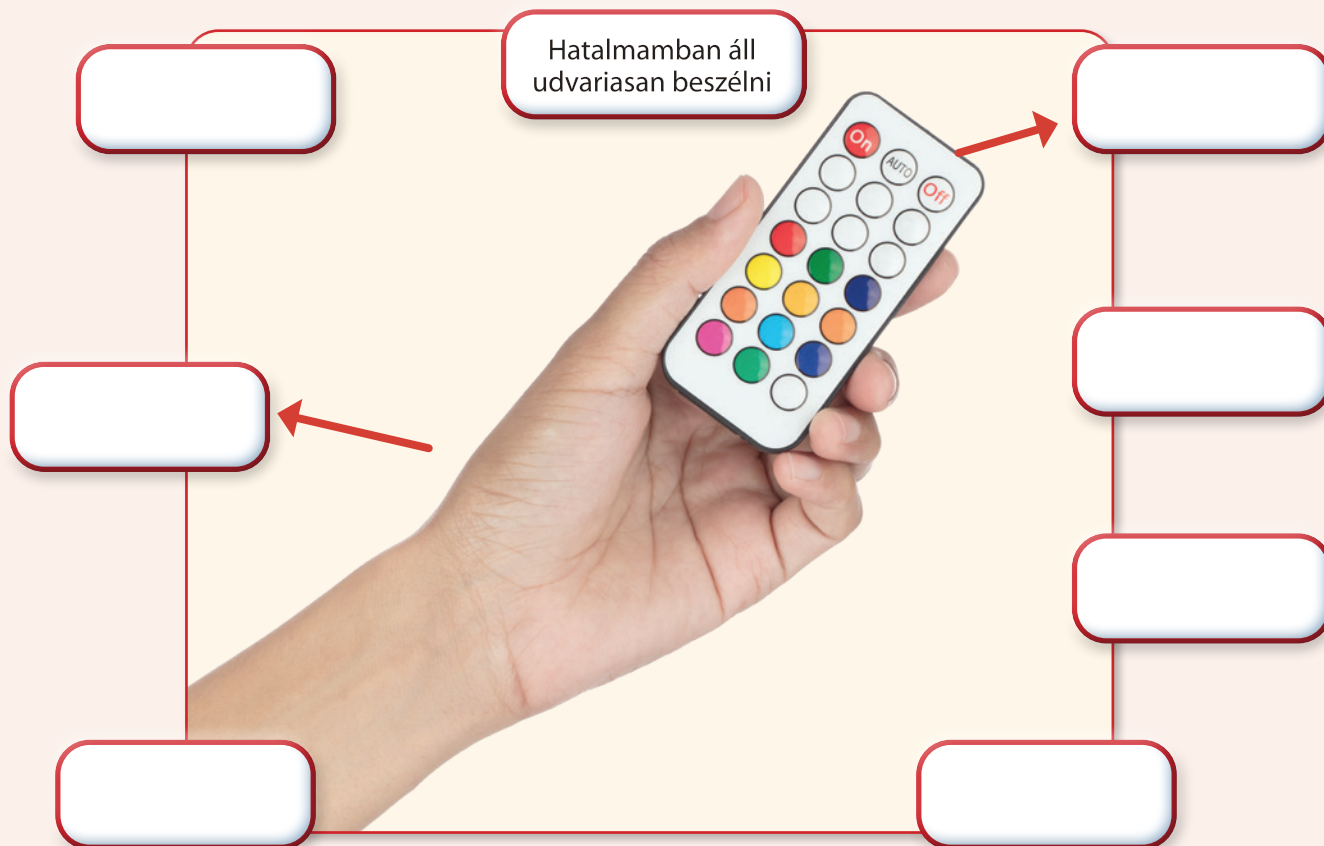


5. A TÁVIRÁNYÍTÓ NÁLAD VAN!

Tudod, hogy időnként mindenki életében adódhatnak problémás helyzetek.

Milyen következtetésre jutottál: tudod-e irányítani ezeket a helyzeteket?

Képzeld el, hogy mindig nálad van egy távirányító. Mit tudsz úgy irányítani, hogy könnyebben átvészeld a nehézségeket anélkül, hogy olyan módon viselkednél, amely kárt okoz neked vagy másoknak? Sorolj fel egy-két nehéz helyzetet, amellyel eddig találkoztál! Keresd meg azt az osztálytársadat, akinek hasonló a listája. Beszéljétek meg és írájatok le, hogy mi az, amit irányításotok alatt tudtok tartani.



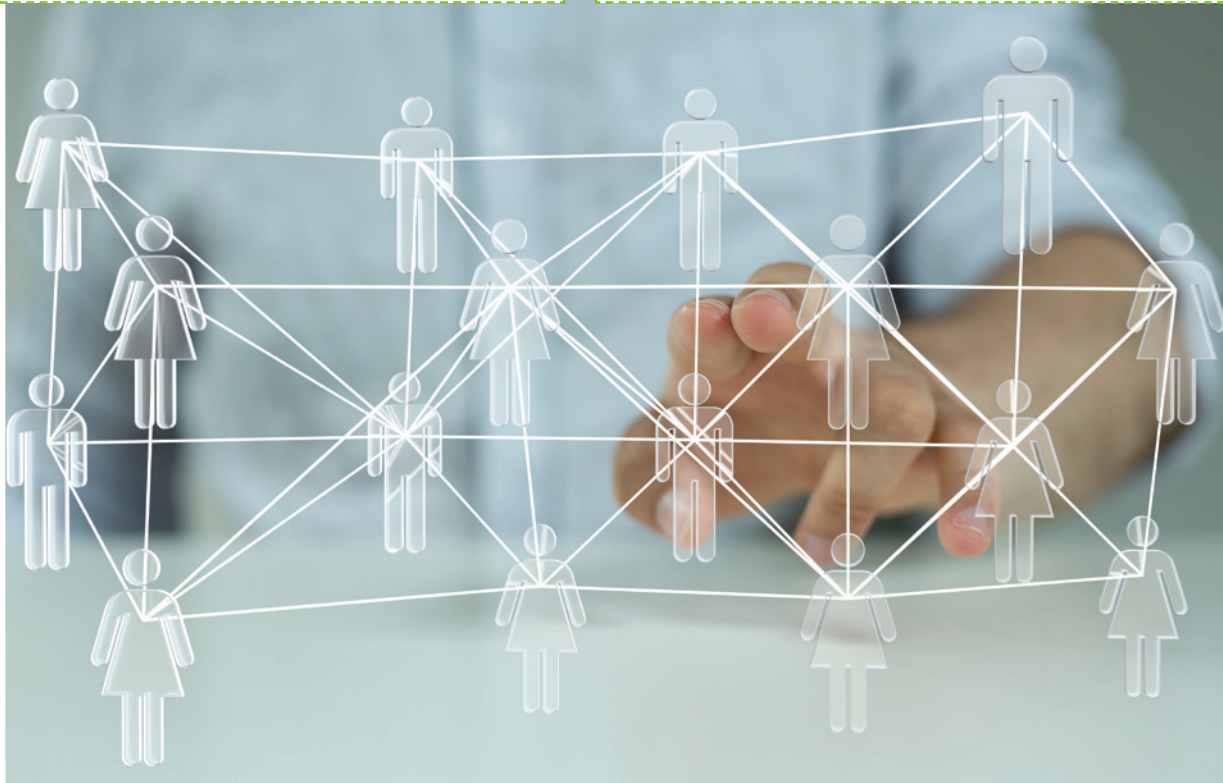
AZ ÉN KÜLÖNLEGESSÉGEM

Remekül alakítottál ki harmonikus kapcsolatokat a körülötted élőkkel. Bizonyára felfedezted, hogy ezen a téren is rendelkezel megfelelő kommunikációs képességgel, és az érzelmeidet az igényeidnek és az éppen aktuális helyzeteknek megfelelően fejezed ki.

Ez egy másik vetülete a különlegességednek, amelyről érdemes elgondolkodnod. Rajzold le (rajzfelszerelést használva vagy digitálisan) azoknak az embereknek a hálózatát, akikkel a leggyakrabban érintkezel, és akikkel hatékonyan kommunikálsz: családtagok, barátok, osztálytársak, tanárok, szomszédok stb. Gondolkodj el azon, hogy mi működik neked a legjobban, és miért. A rovatokban található kérdések segítenek a válaszok megfogalmazásában.

- A családtagok közül kivel kommunikálsz a legjobban? • Miért? • Mit teszel konkrétan minden egyes helyzetben? • Milyen tulajdonságaid segítenek abban, hogy így alakítsd a kapcsolatot?

- Melyik barátoddal tudsz a legkönnyebben nyíltan kommunikálni? • Minden gondolatodat és érzésedet megosztod vele? • Miért találsz könnyűnek, hogy így viszonyulj hozzá?




- Az osztálytársaid közül kivel kommunikálsz legkönnyebben anélkül, hogy konfliktusba keverednél? • Miért? • Milyen tulajdonságokat használasz? • Melyek azok a tulajdonságaik/viselkedési formáik, amelyek megkönnyítik számodra a kommunikációt és az érzelmek kifejezését?

- Mit gondolsz, kik azok a tanárok, akik igazán ismernek téged? • Miért? • Mit és hogyan kommunikáltál magadról? • Miért fontos, hogy a tanárok ismerjenek téged?


FELMÉRÉS

Gyűjts össze 10 szerencsét hozó négylevelű lóherét! Az elsőt már meg is találtad, mert tanulmányoztad a második tanulási egységet. Oldd meg a füzetben, és értékeld az ismereteidet!

I Írd be azokat a kifejezéseket, amelyek a következő állításokban lévő szöközöket kitölthetik! 

Az elmében folyamatosan több ezer (...) áramlik. A gondolatok különböző életeseményekhez vagy helyzetekhez kapcsolódnak, (...) váltanak ki, és megfigyelhetők a (...), cselekvések által kerülnek kifejeződésre. A gondolatok, az érzelmek és a viselkedés olyannyira összekapcsolódnak, hogy (...) egymásra hatással vannak. Életünk során nem tudjuk megváltoztatni azokat (...) amelyekkel találkozunk, de megtanulhatjuk értelmezni őket. A való világban folytatott (...) az érzelmeinket a (...) által fejezzük ki. A testbeszéd gyakran hiányzik a (...) folytatott kommunikációból.

Példa: Ósidők óta az emberek a **kommunikáción** keresztül kapcsolatokat építenek, információkat, érzelmeket, gondolatokat közvetítenek és fogadnak, tanulnak, pihennek, fejlődnek, alapvető **szükségeiket** kielégítik.

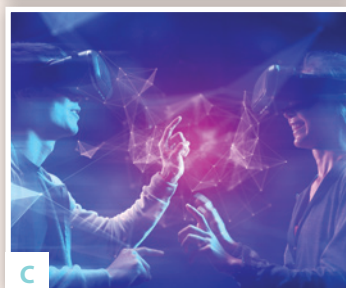
II Olvasd el figyelmesen az alábbi állításokat, majd jelöld be I-vel (igaz) vagy H-val (hamis) állításokat! 

1. Gondolataim vagy az, ahogyan értelmezek egy helyzetet/eseményt, befolyásolják az érzéseimet.
2. Az általunk megélt helyzeteknek csak egyetlen értelmezése létezik.
3. Mindig mások felelősek azért, ahogyan érzem magam.
4. A környezettől függően van kommunikáció a valós és a virtuális környezetben is.


Példa: 1 – A

III Nézd meg figyelmesen a képeket! Minden egyes képhez jegyezd fel a hozzá tartozó kommunikációs típust (valódi környezetben/virtuális környezetben) és az egyes kommunikációs típusok egy-egy sajátos jellemzőjét!


( – egy helyzet azonosítása;  – egy helyes megnevezés)



Példa: A – való világbeli kommunikáció – az emberek közvetlenül támogatják egymást.

- IV Készíts egy hasonló táblázatot a füzetben! Állapítsd meg a való és a virtuális világban a viselkedés és a kommunikáció formája közötti megfelelést! 

Kommunikáció a való világban	<ul style="list-style-type: none"> • Gondolkodom, mielőtt írott vagy szóbeli üzenetet küldök. • Kérdéseket teszek fel, ha nem értek valamit, azért, hogy tisztázzam a kommunikációt a másik személlyel. • Aktívan és türelmesen meghallgatom a kommunikációs partneremet. • Mielőtt elküldök egy üzenetet, megkérdem magamtól, hogy megbánthatok-e valakit. • A testbeszédemmel biztosítom a beszélgetőpartneremet arról, hogy megértettem a mondandóját. • Rövidítések nélkül, világosan és teljeskörűen fogalmazom meg az üzeneteimet. • A kapott üzenetre vonatkozóan visszajelzéseim őszinték. • Az általam, bármilyen hálózaton terjesztett üzenetek tisztelettudók. 	Kommunikáció a virtuális környezetben
------------------------------	---	---------------------------------------

- V Írj egy 5-7 soros szöveget *Hogyan kommunikáljunk hatékonyan valós és virtuális környezetben* címmel! 

Határozd meg:

- a hatékony kommunikációt;
- a hatékony kommunikáció két viselkedésformáját a való világban;
- a hatékony kommunikáció két viselkedésformáját a virtuális környezetben;
- miért fontos számodra a hatékony kommunikáció a való és virtuális környezetben!



Értékelj!

Ellenőrizd a 90. oldalon a helyes válaszokat, és értékelj magad!

Összegyűjtöttem

Még dolgoznom kell

A legjobban boldogultam

Célul tűzöm

A legnehezebb volt

Ne felejtse el kitölteni a 7-8. oldalon lévő kritériumok alapján a *Viselkedés-megfigyelő lapot* (8. oldal), értékelve a tanulási egységben végzett munkáját, a portfóliódban lévő és a projekt során elkészült anyagokat!



Tanulásmenedzsment

1. Iskolai tanulás
2. Iskolán kívüli tanulás
3. A tanulás tervezési és értékelési eszközei
4. Tanulást támogató attitűdök és viselkedések
5. A tanulás belső feltételei
6. A tanulás külső feltételei



Tartalmak:

- Formális, non formális és informális helyzetekben történő tanulás
- A tanulás tervezési és értékelési eszközei
- Attitűdök és magatartásformák, amelyek elősegítik a hatékony tanulást
- A tanulás belső és külső feltételei

Iskolai tanulás

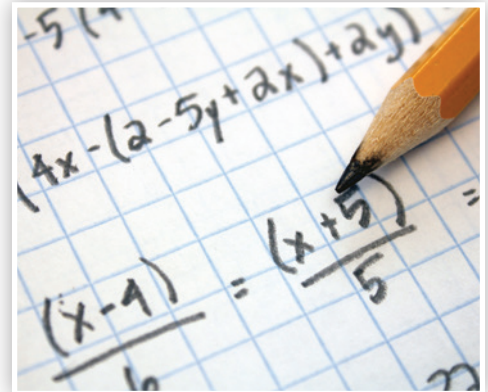


Fedezd fel!

A tanácsadás és személyiségfejlesztés órán a tanulóknak a következő kérdést kellett megválaszolniuk: „Mit jelent számunkra az iskola?” A csoportok egyike a következőképpen válaszolt erre a kérdésre:

Az iskola az a hely, ahol...

- új dolgokat tanulok, és formálom az általános műveltségemet.
- olyan dolgokat tanulok, amelyek segítenek a szakmaválasztásban.
- velem egykorú gyerekekkel töltöm az időt.
- felfedezem, miben vagyok a legjobb.
- a tanárok elmagyarázzák azokat a dolgokat, amelyeket nem értek.
- gyakorolhatom a felnőtté válást.
- rájövök, hogy mennyi mindent kell még tanulnom.
- nevelésben részesülök, és sokat tanulok az életről, a társadalomról és a világról.
- esélyt kapok a fejlődésre és egy jobb életre.



Gondolkodj!

- Mit jelent számodra az iskola?
- Mivel egészítenéd ki a fenti listát?
- A tanulók melyik kijelentésével értesz egyet? Miért?
- A lista melyik kijelentésével nem értesz egyet?



Tudd meg!



Tudod, hogy a tanulás magában foglalja az ismeretek, készségek és képességek, új viselkedésformák elsajátítását. A tanultakat különböző helyzetek megoldására használjuk, új körülményekhez való alkalmazkodásra, kapcsolatteremtésre stb.

A tanulás egy nagyon összetett folyamat, amely különböző körülmények között, folyamatosan zajlik, és sok tényező befolyásolja.

A tanulás leglátványosabb formája az iskolai tanulás vagy a **formális kontextusban** történő tanulás. A formális tanulás az iskolában elsajátított és a mindennapi életben alkalmazott ismeretekre, készségekre viselkedésmódokra vonatkozik. Ez a tanulás az oktatási rendszerbe való belépéskor kezdődik (bölcsőde/óvoda/elemi iskola), és egy magasabb fokú tanulmányok (középiskola/egyetem) elvégzésekor ér véget.

A formális környezetben a tanulás szervezett szakaszokban zajlik, és szakemberek (tanárok, mesterek) irányítják. A tanulók olyan tantervek szerint tanulnak, amelyek minden azonos korú gyermekre érvényesek, amelyekben a kompetenciákat (ismeretek, készségek és attitűdök) egy tanév és/vagy ciklus alatt kell kialakítani. A tanulók időszakonként felméréseken vesznek részt, hogy megállapítsák a kialakított kompetenciák fejlettségi szintjét.

**Alkalmazd!**

1. Az iskolában szerzett ismereteidből mit használsz fel a mindennapok során? Készíts egy táblázatot egy A4-es papírlapra, majd töltsd ki a megadott modell alapján, legkevesebb négy példával!

Mit tanultam?	• <i>Téglaalap területének kiszámítása.</i>	
Mikor tanultam?	• <i>V. osztályban</i>	
Melyik szakembertől tanultam?	• <i>Matematikatanártól</i>	
Melyik iskolai térben tanultam?	• <i>Osztályteremben</i>	
Milyen helyzetben használtam a tanultakat?	• <i>Édesapámmal kiszámoltuk, hány négyzetméter padlócsempét kell venni a konyhába.</i>	

Helyezd a lapot a **személyes portfóliódba!**

3.  **Csoportban dolgozunk!**

- A megbeszéltek alapján készítsetek egy plakátot, amelyből társaitok megérthetik az iskolai tanulás fontosságát! Mutassátok be az elkészült plakátokat az osztály előtt!
4. Ajánljatok társaitoknak egy ötletváltási stafétát! Egymást követően fogalmazzatok meg kijelentéseket a formális tanulással kapcsolatban! Az osztálytársaitok eldöntik, hogy a megfogalmazott kijelentés igaz vagy hamis!

Példa: *Az iskolában megtanulok másokkal kommunikálni!*

**Ellenőrizd a tanultakat!**

- Mire vonatkozik a formális tanulási helyzet?
- Milyen előnyei vannak a formális kontextusban való tanulásnak?

**Projekt – Tanulási kaleidoszkóp****Érted, amit elolvasol?**

Annak érdekében, hogy minden tantárgyból alaposan tanulj, meg kell értened az olvasott szövegeket. Ha a **szövegértés**re úgy tekintesz, mint a ház tetőszerkezetére, mit kell **tenned**, amíg el nem éred a tetőt?

Például egy lehetséges válasz: új szavak elsajátításának a módja. Amennyivel többet tudsz, annyiival jobban megérted, amit olvasol.

Mi más tehetsz? Részletezd a válaszodat a Kaleidoszkóp gyűjtemény egyik lapján! Rajzolhatsz és írhatasz is.

**2. Párban dolgozunk!**

Olvassátok el figyelmesen a következő idézetet! Milyen gondolatok fogalmazódnak meg benne? Az idézet kapcsán? Beszéljétek meg egymás között, és írjatok egy, 3-4 mondatos rövid esszét! Mutassátok be gondolataitokat az osztálynak!

Nem az iskolának, hanem az életnek tanulunk!

(Seneca, római filozófus)

**Helyezd a tarsolyodba!**

A formális környezetben való tanulás felkészít a mindennapi helyzetek kezelésére.



Iskolán kívüli tanulás



Fedezd fel!

Figyeld meg a képeket! Azonosítsd a helyet, ahol a gyerekek vannak! Mit tanulnak az egyes helyzetekben?



A



B



C



D



E



F

- Miben különbözik ezeken a helyeken (kontextusokban) történő tanulás az iskolai, osztálytermi tanulástól (formális tanulás)?



Gondolkodj!

- Mit tanulsz a tanórán kívüli tevékenységek során?
- Milyen más helyzetekben tanulsz új dolgokat?
- Melyek számodra a legbarátságosabb tanulási formák? Miért?



Tudd meg!



Az életen át tartó tanulás minden helyzetben veled van: az iskolában, a családban, a baráti társaságokban, sportegyesületek keretében vagy tanfolyamokon, szabadidőben.

Amikor a tanulás iskolán kívüli helyzetben, de azzal partnerségben zajlik, nonformális tanulási kontextusról beszélünk (iskolán kívüli tevékenységek). Ugyanez történik, amikor beiratkozol egy tanfolyamra, a tanulók háza által szervezett tevékenységekre vagy edzésre egy sportegyesülethez.

Amikor a szüleidtől vagy a baráti társaságtól, a közösségtől, a médiából vagy egy olyan tevékenységből, amelyet te magad tervezel, szert teszel új ismeretekre (múzeumlátogatás, színházi előadás), informális tanulási kontextusról beszélünk. A formális, nonformális és informális tanulási kontextusok egymást kiegészítik és befolyásolják.

**Alkalmazd!****1. Csoportos tevékenység!**

Nézzétek meg figyelmesen az alábbi ábrát! Fogalmazzatok meg néhány gondolatot arra vonatkozóan, hogy a tanulás három formája hogyan egészíti ki és hogyan befolyásolja egymást!

Álláspontjaitokat támasszátok alá személyes tapasztalataitokból származó érvekkel!

Példa: *Úgy gondolom, hogy a formális (iskolai) tanulás segít nekem a robotika tanfolyamon, mert ...*

2. Párban dolgozunk!

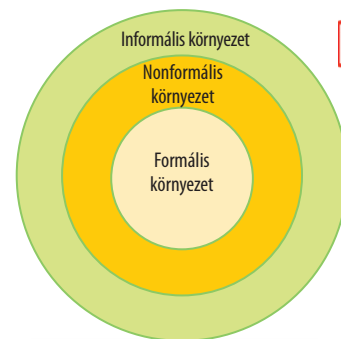
Gondold végig, hogy az alábbi állítások közül melyeket tudod összefüggésbe hozni a nonformális és informális tanulással! Indokold meg a választásaidat!

- *nem kötelez* • *oklevéllel igazolják*
 - *a tanuló tehetségét fejleszti* • *a megélt tapasztalatokat is magában foglalja* • *szakosodott intézményekben zajlik* • *kreativitást igényel*
 - *hozzájárul a szabadidő hatékony és élvezetes eltöltéséhez*
 - *lehet nem szándékos* • *világosan megfogalmazott célokkal rendelkezik*
- 3.** Képzeld el, hogy te is egy vagy a bemutatott személyek közül! Hogyan járnál el a bemutatott esetek mindegyikében?

a. Osztályfőnök vagy. Megpróbálsz meggyőzni az egyik tanuló szüleit, hogy engedjék őt csatlakozni az iskolai színjátszó csoporthoz.

b. Iskolaigazgató vagy, és javaslatot teszel az iskola és egy kutatóintézet közötti partnerségre! Hogyan győznéd meg a kutatókat, hogy fogadják el ezt a partnerséget?

Mindenki bemutatja javaslatait. Magyarázzátok meg az adott helyzetekhez kapcsolódó gondolatok és érzelmek közötti különbségek okait!

**Ellenőrizd a tanultakat!**

- Melyek azok a helyzetek/kontextusok, amelyekben valami újat tanulhatsz?
- Miért fontos a nonformális és informális környezetben való tanulás?

**Helyezd a tarsolyodba!**

Szinte minden helyzet, amin keresztül-mész, tanulási tapasztalat, és befolyásolja fejlődésedet.

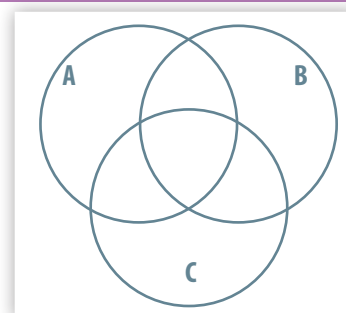
**Projekt – Tanulási kaleidoszkóp**

Mi a közös és miben különböznek a tanulási helyzetek/kontextusok:

A. formális, B. norformális és C. informális?

Részletezd a válaszodat a Kaleidoszkóp gyűjteményhez tartozó lapon!

Az alábbi példához hasonlóan használhatod a Venn-diagramot, rajzolhatsz és írhatasz!



A tanulás tervezési és értékelési eszközei



Fedezd fel!

A hatodik osztályosok a reneszánszról szóló történelmi projektet készítik.

Az egyik csoport vitát indít a témával kapcsolatban:

— Lássuk, mit kell tennünk! – mondja Máté, aki elismert vezetője a csoportnak.

— Szerintem azzal kellene kezdenünk, hogy megmagyarázzuk, mit jelent az emberi kultúra számára a reneszánsz – vág közbe Dalma.

— Szükségünk van szuperérdekes információkra Leonardo da Vinci, Michelangelo Buonarroti, Giordano Bruno, Galileo Galilei és William Shakespeare-ről – jelenti ki büszkén Attila. Leírtad az ötleteket, András?

— Természetesen! Készítünk esettanulmányokat, csoportosítva a személyiségeket aszerint, hogy milyen területeken jeleskedtek.

— Ez egy jó ötlet. Most nézzük meg, hogy állunk az idővel! Két hét áll rendelkezésünkre. Mit gondoltok, mit tudnánk elkészíteni a jövő hétre?

— Azt hiszem, tudok készíteni egy infografikát. Tudjátok, hogy jól csinálom! – mondja János.

- Miről beszélhetnek még a tanulók?
- Melyik stádiumban van a csoport?
- Mennyire fontos ez a munkafázis?



Gondolkodj!

- Mit teszel, mielőtt elkezdted megtanulni vagy elkészíteni a feladatot?
- Mi szokott segíteni neked a sikeres tanulásban?
- Mit teszel, ha, amit kitűztél magad elé, nem úgy működik, ahogyan szeretted volna?



Tudd meg!

Ahhoz, hogy sikeres legyél a tanulásban, a következő lépéseket kell megtenni: **a tevékenység megtervezése, nyomon követése és értékelése.**

A **tanulás megtervezése** a célok kitűzéséből (Mit akarok elérni?), erőforrások elemzéséből (Mi segíthet azon ismeretek közül, amelyeknek a birtokában vagyok?) és az alkalmazandó stratégiák azonosításából (Hogyan érem el a kitűzött célokat?) tevődik össze. A tervezés fontos eszköz, mert fenntartja a tanulási motivációt. Napi, heti, havi és akár éves célokat is ki lehet tűzni.

A **nyomon követés** azt jelenti, hogy ellenőrzöd a terv kivitelzésének időszakában a történeteket. Lehetséges, hogy a körülmények változnak.

Például úgy találsz, hogy a feladat nehezebb, mint azt először gondoltad, vagy hogy több időre van szükséged, mint amennyire számítottál. Ebben az esetben felül kell vizsgálni* a tanulási tervet.

Minden tanulási tevékenység végén **értékelni** vagy ellenőrizni kell az eredményeket. Átgondolod, hogy elérted-e a céljaidat, mi ment jól, és mi nem, mit tehetsz, hogy legközelebb ne legyenek ilyen nehézségeid, új tanulási célokat tűzöl ki.

* felülvizsgálat – pontosság ellenőrzése és az esetleges hiányosságok kijavítása.



**Alkalmazd!**

1. A biológiaórára a szív makettjét és a működésével kapcsolatos bemutatót kell készítened. Két hét áll rendelkezésedre.

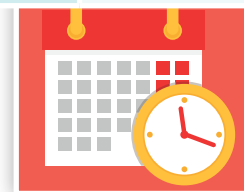
a. Készíts az alábbihoz hasonló táblázatot! Egészítsd ki egy hatékony tanulási terv elkészítését elősegítő információkkal!

b. Készíts egy tevékenységtervezőt, hogy időben befejezd a feladatot!

c. Hasonlítsd össze a tervedet az osztálytársaidéval! Milyen hasonlóságokat találsz? Mit változtatnál?

Nap	hétfő	...
Idő	egy óra	...
Tevékenység	A könyvészet tanulmányozása; a felhasznált gondolatok kiemelése	...

Tudom magamól	• Reggel jobban tudok összpontosítani ...
Ismereteim a feladattal kapcsolatosan	• Megvan a tanár által ajánlott könyvészet. ...
Ismereteim az alkalmazott stratégiákkal kapcsolatosan	• A könyvészet tanulmányozása. ...



2. Csoportos tevékenység

Beszélgétek meg és elemezzétek a következő helyzetet:

Célad az volt, hogy a román felmérőben 8-asnál magasabb jegyet érij el, de nem sikerült.

- Mit gondoltok, mi akadályozott meg abban, hogy elérjétek a célokat?
- Mit kellene változtatni a tanulás módján?
- Milyen más célokat kellene kitűzni? Vegyétek figyelembe a tanulási technikákat, az időtervezést és néhány személys készség fejlesztését!

3. Olvasd el az alábbi állításokat! Melyikkel értenél egyet? Indokold meg a választásodat!

- *Megőrzöm az egyensúlyt a tanulás és a szabadidős tevékenységek között.*
- *Folyamatosan rangsorolom a tevékenységeimet sürgősségük és fontosságuk szerint.*
- *Néhány tanuló azért nem tervezi meg a tanulási tevékenységét, mert nem tudja, milyen módszerekkel tanulhat hatékonyan.*

**Ellenőrizd a tanultakat!**

- Milyen lépéseket kell betartani a sikeres tanulás érdekében?
- Miért jó, ha elemezzük a tanulási eredményeinket?

**Helyezd a tarsolyodba!**

A tanulás megtervezése és a tanulásról való gondolkodás növeli a siker esélyét, önállóbbá válsz a tanulásban. Ez tanulás és gyakorlás révén alakul ki.

**Projekt – Tanulási kaleidoszkóp**

Milyen szakaszból épül fel „A vegyél el egy könyvet! Hagyj magad után egy könyvet!” című projekt?

Képzeld el, elhatározod, hogy a közösség minden lakója számára egy elérhető ingyenes minikönyvtárat hozol létre, ahol a szenvedélyes olvasók kölcsönözhetnek és különféle könyveket hagyhatnak olvasásra! Hogyan terveznéd és értékelnéd a projektedet? Sorold fel időrendi sorrendben a szakaszokat!



Tanulást támogató attitűdök és viselkedések



Fedezd fel!

Mondd el vagy írd le a füzetbe, hogy a felsorolt állításpárok közül melyik illik rád!

- *A román nyelv és a matematika a legfontosabb tantárgyak. / Mindegyik tantárgy fontos a képzésem szempontjából.*
- *Még akkor is, ha az sok időt vesz igénybe, a házi feladatokat mindig figyelmesen és becsületesen elkészítem. / Futva készítem el a házi feladatomat, hogy legyen szabadidőm.*
- *Hasznosnak tartom a pluszba adott olvasmányokat. / A plusz olvasmányok a törtetőknek valók.*
- *Segít az iskolában, amit nonformális és informális tevékenységeken tanulok. / Az iskolában tanultak nem kapcsolódnak az iskolán kívüli tevékenységekhez.*
- *Ha könnyű feladatokat adnak, jó jegyeket kapok. / Mert minden alkalommal tanulok, jó jegyeket kapok.*
- *Jó eredményeim lehetnek, ha kihasználom a személyes tulajdonságaimat. / Bármit is teszek, nincsenek jó eredményeim.*
- *Az intelligenciaszintemet nem lehet fejleszteni. / Az intelligencia folyamatosan fejlődik és alakul.*

Indokold meg, hogy miért választottad az adott állításokat!



Gondolkodj!

- Szerinted milyen hatással vannak az attitűdjeid (meggyőződések, értékek, gondolkodásmód), a viselkedésed (cselekedeteid, szokásaid) a tanulásra?
- Gondolod, hogy a tanulási viselkedésed megváltoztatásával megváltoztathatsz egy attitűdöt? Magyarázd meg!



Tudd meg!



A gondolkodásmódunk segíthet vagy hátráltat minket abban, hogy jól teljesítsünk az iskolában. Mondhatjuk, hogy **összefüggés van a tanulási attitűd és a tanulás során tanúsított viselkedésünk között.**

A szakértők szerint ahhoz, hogy motiváltak legyünk a tanulásra, szükségünk van arra, hogy a viselkedésünk a tanulási célok elérésére irányuljon.

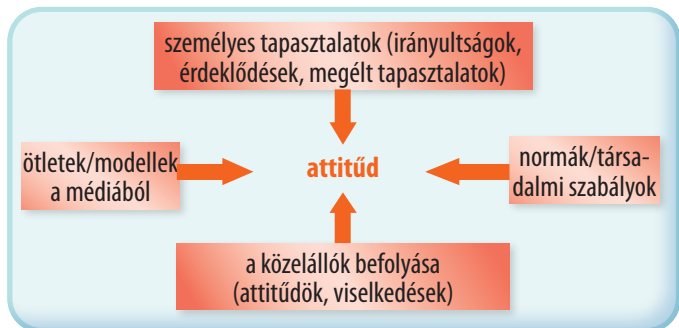
Ha elérjük a kívánt eredményeket, akkor a pozitív attitűdünk megerősödik, ami fenntartja a motivációt is. Ha nem érjük el, amit szeretnénk, akkor hajlamosak vagyunk tanulással szembeni negatív attitűdöt formálni.

Ezért olyan fontos, hogy feltárjuk, mi ment rosszul, és változtassunk valamit a viselkedésünkön. Olyan ez, mint amikor valami újat tanulunk, a viselkedésből indulunk ki, nem pedig az attitűdből (például megtanulunk olvasni, gyakoroljuk az olvasást, majd kialakul a plusz olvasással szembeni attitűd).

Az iskolai feladatokhoz való pozitív hozzáállás és erős motiváció, a tanulásba fektetett erőfeszítés, a kitartás, az optimizmus, a figyelem, az időbeosztás és a másokkal való kapcsolatteremtés képessége befolyásolja a tanulmányi eredményeket.

Alkalmazd!

1. Csoportos tevékenység Az alábbi séma alapján beszéljétek meg, hogyan alakulnak ki a tanuláshoz kapcsolódó pozitív attitűdök!



3. Készíts az alábbiakhoz hasonló ábrát egy A4-es lapra! Egészítsd ki a diagramot az alábbi információkkal!

<p>Erősségek (tulajdonságok, érdeklődési kör, képességek) Példa: ambíció</p>	<p>Gyengeségek (olyan tulajdonságok, amelyek gátolnak, ki nem alakult képességek) Példa: számolási nehézségek</p>
<p>Lehetőségek (helyzetek, tanulási környezet, támogató személyek) Példa: rendezett tanulási tér</p>	<p>Fenyegetések (akadályozó helyzetek, amelyeket nem tudsz ellenőrzésed alatt tartani, negatívan befolyásoló személyek)</p>

Gondold végig, hogyan tudnád erősségeid által csökkenteni a veszélyeket, és hogyan tudnád megváltoztatni a gyengeségeidet a lehetőségeidre alapozva.

Írj egy rövid esszét! Helyezd a munkádat a **személyes portfóliódba!**



Ellenőrizd a tanultakat!

- Mit jelent a tanuláshoz való pozitív hozzáállás (attitűd)?
- Milyen magatartásformák vezetnek a hatékony tanuláshoz?

Helyezd a tarsolyodba!

Te vagy az a személy, akitől a tanulóval szembeni attitűd és a viselkedés függ!

Projekt – Tanulási kaleidoszkóp

Támogatja a hatékony tanulást a csoportmunka/ az együttműködés?

Érveljétek egy T típusú táblázatban véleményetek mellett!

IGEN, mert...	NEM, mert...

Helyezd a munkalapot a Kaleidoszkóp gyűjteménybe!



A tanulás belső feltételei



Fedezd fel!

- Olvasd el Johanna naplójának egyik oldalát!

Január 5., Predeál

Kedves Naplóm,

ma először síeltem igazán. Izgalom és aggodalom volt bennem. Kíváncsi voltam, hogyan boldogulok segítség nélkül. Gondolatok lavinája kavargott a fejemben. Mi van, ha nem fogok tudni megállni? Mi van, ha összeütközöm valakivel? Mi van, ha elhagyom a pályát? Mi van, ha nem nekem való? Van értelme kipróbálni?

Kérdések sorozata ötlött fel a pálya szélén. Körülöttem síelők tömege könnyedén siklott le a havon. Egy adott pillanatban arra gondoltam, hogy ők is voltak valamikor kezdők, nekik is sok gyakorlásra volt szükségük, hogy ma itt tartsanak. Eddigi leckéim pedig jól sikerültek. Tökéletesen tudtam a mozdulatokat. Mindig is szerettem volna síelni. Akkor mi tarthat vissza?

Mellettem egy idősebb hölgy állt. Szégyenlősen megkérdeztem tőle, hogy jó-e ma a pálya. "Hogy érti ezt?" - válasza majdnem szidásként hatott. Szégyenkezve engedtem el magam a csúszós fehér ürességbe. Nem is találok szavakat az átélt rendkívüli érzések leírására. A pálya aljához közeledve boldogan álltam meg, hogy sikerült. A nap sütött, és az ereszkedés simának és kellemesnek tűnt. Félttem az ismeretlentől. És akkor megértettem:

Csak el kellett hinnem, hogy a pálya nekem is jó.

- Milyen helyzetet ír le Johanna? Tanulási helyzetnek minősíthető? Miért?
- Milyen gondolatok vezettek tétovázásához? Hogyan győzte le a gátlást? Mire alapozott?



Gondolkodj!

- Kerültél már olyan iskolai helyzetbe, amelyben azt tapasztaltad, hogy leblokkoltál? Milyen gondolataid voltak? Mit tettél, hogy legyőzd a helyzetet?
- Mit gondolsz, a tanulást inkább a személyes jellemzőid és a viselkedésed befolyásolja, vagy tőled független tényezők? Indokold meg a véleményed!



Tudd meg!

A tanulást számos körülmény befolyásolja: egyesek **belső** (életmódunkhoz kapcsolódik), mások **külső**.

A tanulás **legfontosabb belső feltételei** a következők:

- személyes potenciál vagy veleszületett diszpozíció*;
- személyiségjegyek (ambíció, felelősségtudat, nyugalom, önuralom, lelkiismeretesség, határozottság, szervezethez való viszony stb.);
- a tanulási attitűd, a motiváció és az akaraterő;
- felkészültségi állapot (felhalmozott tudás és készségek, amelyekre alapozunk, hogy az új követelményekkel megbirkózzunk);
- tanulási stílus vagy tanulási preferencia (személyes eljárások, amelyekkel az egyes feladatokat megoldjuk);
- a tanuláshoz használt intellektuális munkatechnikák;
- a szervezet egészségi állapota;
- saját tanulási tempó (szünetekkel vagy folyamatosan).

Nagyon fontos ismerni ezeket a személyes jellemzőket, mert így képesek vagyunk a számunkra megfelelő stratégiákat vagy technikákat alkalmazni és leküzdeni a tanulási akadályokat. Ez biztosítja, hogy hatékonyan és alaposan tanuljunk, és elérjük a kitűzött célokat.

* *diszpozíció* – alkalmasság, hajlam; elhivatottság.

**Alkalmazd!**

1. Az alábbi kérdőív segítségével megismerheted tanulási stílusodat! Nincs helyes vagy helytelen válasz. Olvasd el az állításokat, gondold és jegyezd le a füzetbe, mely kérdésekre tudsz IGEN-nel válaszolni!

1. Az írott cikkek helyett inkább audiovizuális anyagokat részesíted előnyben, ha valamit tanulni szeretnél?
2. Hasznosnak tartod a színes képeket vagy aláhúzásokat tanulás közben?
3. Az információk lejegyzésénél inkább nem jegyzetelsz, hanem reprezentatív képeket rajzolsz?
4. Szeretsz bizonyos tárgyakat darabjaira bontani vagy különböző dolgokat (mint például egy kerékpár) megjavítani?
5. Szereted hangosan felolvasni az utasításokat tanulás közben?
6. Használj diagramokat és táblázatokat, amikor ismételsz vagy tanulsz?
7. Ha mondanak neked valamit, emlékszel az információra ismétlés nélkül is?
8. Szabadidődben szeretsz-e fizikai tevékenységeket végezni (sport, kertészkedés stb.)?
9. Szereted, ha szabadon mozoghatsz, amikor dolgozol?
10. Úgy tanulsz meg egy szó helyesírását, hogy közben kimondod?
11. Jobban tanulsz, ha egy készséget bemutatnak neked?
12. Jobban tanulsz, ha hangosan kimondod, amit tanulsz?
13. Könnyen követed az utat a térképen?
14. Szívesen megérinted a dolgokat, hogy jobban megismerd őket?
15. Elképzeled a leírt jeleneteket, amikor egy szöveget olvasol?

• Rendszerint a tanulási stílusok ötvözetével rendelkezünk, azonban közülük egyik dominánsabbban van jelen. A következő link segítségével többet megtudhatsz a tanulási stílusokról: <https://www.youtube.com/watch?v=bGxn9LEt8xo>.

2. Elemezd a személyes portfólióban tartott, egyik kedvelt tantárgyadnál elkészített munkákat! Az elkészült munkák kapcsolatban vannak a képességeiddel vagy tehetségeddel? Miért tanulsz ebből a tantárgyból? Milyen gondolatokat és érzelmeket szoktál átélni tanulás közben? Írd le gondolataidat a füzetbe vagy a portfólió lapjára!

**Ellenőrizd a tanultakat!**

- Melyek a tanulás belső feltételei?
- Miben segít, ha ismered a tanulási stílusodat?

**Projekt – Tanulási kaleidoszkóp**

Szoktál kérdéseket feltenni a tanultakkal kapcsolatosan?

Gondolkodj el azon, hogyan tanulsz, és figyeld meg, hogy amit tanulsz, felkelti-e a kíváncsiságodat.

Egy grafikus szervezőben sorold fel azokat az előnyöket, amelyeket elérhetsz, ha kérdéseket teszel fel. Segít vagy gátol a megértésben?

Érvelj a véleményed mellett!

Vizuális stílus	2, 6, 11, 13, 15.
Auditív stílus	1, 5, 7, 10, 12.
Gyakorlatias stílus	3, 4, 8, 9, 14.

Karikázd be a füzetbe feltüntetett számok mindenikét a táblázat színeinek megfelelő színes ceruzával.

Rajzolj egy hasonló grafikon a füzetbe! Jelöld meg az egyes stílusokhoz tartozó választások számát!

• Mit veszel észre?

5		5
4		4
3		3
2		2
1		1
	V A P	

A grafikon legmagasabb értéke megfelel az általad preferált tanulási stílusnak.

**Helyezd a tarsolyodba!**

Az önismeret egy olyan út, amely által felfedezheted azokat a belső erőforrásaidat, amelyek támogatnak a tanulási folyamat során.



A tanulás külső feltételei



Fedezd fel!

- Beszélgétek meg a következő képeken látható helyzeteket! Mely tényezők támogatják a tanulást mindegyik helyzetben?



A



B



C



D



E



F

- Milyen helyzetek vagy problémák akadályoznak a hatékony tanulásban? Soroljatok fel példákat a személyes tapasztalataitokból!



Gondolkodj!

- Milyen körülmények között tanulsz legjobban? Miért?
- Mit változtatnál az iskolai tanulási folyamaton?



Tudd meg!



A már megismert belső feltételeken kívül a tanulást számos külső körülmény is befolyásolja.

Ezek kapcsolódnak ahhoz a társadalmi környezethez, amelyben élünk és tanulunk, a tanuláshoz szükséges térhez és időhöz, valamint a tanulás szervezésének számos aspektusához.

A tanulást befolyásoló leggyakoribb tényezők:

- iskolai követelmények (mit kell megtanulnunk, feladatok);
- az egyes tantárgyak sajátosságai (hogyan van felépítve a tananyag, a nehézségi fok);
- a tanulási légkör vagy környezet (a tér higiénája, nyugalom);
- az időbeosztás;
- a tanuláshoz való hozzáállás, a csoportokban kialakult kapcsolatok (osztály, család, barátok), a kapott vagy adott támogatás;
- tanár–diák kapcsolatok és a tanórák légköre;
- otthon és az iskolában rendelkezésünkre álló anyagi erőforrások;
- az általunk választott (egészséges vagy nem egészséges) életmód;
- zavaró tényezők vagy előre nem látható helyzetek.



**Alkalmazd!****1. Csoportos tevékenység**

Elemézzetek egy szokásos iskolai napot! Gondoljátok végig, hogyan zajlik a tanulás, és mi befolyásolja azt.

Válaszoljatok közösen a *tanulás kérdéseire*, és nevezzetek meg minél több tanulást befolyásoló tényezőt! Különítsétek el a belső és a külső tényezőket!

Készítsetek közösen egy plakátot, és mutassátok be az osztály többi részének!

**3. Nézzétek meg a Tanulás labirintusát a következő linken:**

<https://www.youtube.com/watch?v=xMjka8ndXU>

A bemutató mely gondolatait vitattátok meg, amikor választotok a tanulás kérdéseire?

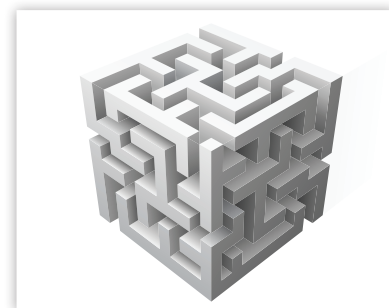
4. Szerepjáték – alakítsatok párokat!

- Hogyan kérsz támogatást egy tanártól a nehézségek leküzdéséhez?
- Hogyan nyújtasz segítséget osztálytársadnak, aki egy tantárgynál nehézségbe ütközik?

2. Olvasd el a tanulást befolyásoló külső tényezők listáját:

- ✓ *iskolai órarend;*
- ✓ *az osztálytársak viselkedése a tanórán;*
- ✓ *személyes időbeosztás;*
- ✓ *tananyag, amit nehéznek találsz;*
- ✓ *testvérekkel megosztott tanulási tér;*
- ✓ *barátok, akik felhívnak, miközben a házi feladatot végzed.*

Melyiket tudod ellenőrzésed alatt tartani? Mit teszel azokban a helyzetekben, amelyeket nem tudsz irányítani? Írj le két-három ötletet a füzetbe!

**Ellenőrizd a tanultakat!**

- Melyek a tanulás külső feltételei?
- Kitől kérsz segítséget, ha nehézségeid vannak a tanulásban?

**Helyezd a tarsolyodba!**

Minél elkötelezettebben tanulsz, minél magabiztosabban alkalmazod a pozitív tulajdonságaidat és a körülötted lévő dolgokat, annál alaposabb lesz a tanulás.

**Projekt – Tanulási kaleidoszkóp****Képes vagy tanulni és zenét is hallgatni?**

Milyen az a tanulási élmény, amikor közben zenét is hallgatsz?

Töltsd ki az ok-okozati diagramot a példának megfelelően:

Akkor, amikor tanulok és zenét is hallgatok ...

... jobban összpontosítok.

...

...



ISMÉTLÉS

1. EGYÜTT TANULUNK

Egy osztálytársaddal közösen nézzétek át a *Tanulásmenedzsment* tanulási egységét. Egy grafikus szerzőben összegeztétek, hogy mi újat tanultatok, mi újat tudtok kivitelezni, és hogyan éreztétek magokat a leckék elsajátítása során:

- ⇒ Iskolai tanulás
- ⇒ Iskolán kívüli tanulás
- ☑ ⇒ A tanulás tervezési és értékelési eszközei
- ⇒ Tanulást támogató attitűdök és viselkedések
- ⇒ A tanulás belső feltételei
- ⇒ A tanulás külső feltételei

A kulcsszavakat, rövid állításokat, rajzokat, szimbólumokat, színeket stb. használjátok kreatív formában!

Osszátok meg a tapasztalataitokat az osztállyal!



2. KÖNYVEK, DIGITÁLIS FORMÁBAN?



Beszélgess egyik osztálytársaddal, vagy írd egy rövid szöveget arról, hogy az iskolai vagy az otthoni tanulás során mely erőforrásokat használod szívesebben: a nyomtatott vagy a digitális könyveket? Végezzetek osztályszinten egy felmérést, és derítsétek ki, hogy hány osztálytársatok használ digitális forrásokat a tanulás során, és melyek a leghasznosabb platformok, alkalmazások!

3. MÁSOKAT TANÍTVÁ



Néha igazi kihívás lehet nálad fiatalabbakat (testvérek, közeli rokonok, szomszédok, barátok, stb.) tanítani.

Egy kétszlopos táblázatban sorold fel őket:

Olyan tulajdonságok/viselkedésmódok, amelyek hasznosak lehetnek egy ilyen kontextusban

Mit tudsz megtanulni a nálad fiatalabbak tanítása közben?

4. Amikor összerakjuk, amit különböző helyzetekben tanultunk, felhasználva erősségeinket, akkor látjuk igazán tetteink fontosságát.

Képzeld el egy projektet, amelynek az a célja, hogy felhívja a figyelmet a környezet védelmére a fogyasztás csökkentésével. Osztálytársaiddal közösen azt javasoljátok, hogy jó lenne megszervezni a régi tárgyak vásárát, amelynek keretében művészi felújításokkal új arculatot kapnának! Állítsd össze a lépésről lépésre történő tervezést, végrehajtást és az esemény hatásának értékelését!

5. NEHÉZSÉGEK?



- Hogyan vérszed át azokat a helyzeteket, amikor nem megy a tanulás, és úgy tűnik, hogy már semmi sem működik?
- A holtpontról való kijutáshoz alkalmazol új ötleteket teremtő módszereket?

Rajzolj, írd, vagy beszélj meg ezeket a módszereket az osztálytársaiddal!

6. TE, AKI TANULSZ

Gondolj magadra és arra, hogy mit tanultál a körülményekről (belső és külső tanulási feltételek). Használd támogatásként a mellékelt kép által közvetített metaforát.

- Mely személyiségjegyek tartoznak a sikerreceptedhez?
- Milyen szellemi munkamódszereket használsz a tanuláshoz?
- Milyen a tanulási ritmusod? Hogyan vigyázol az egészségedre?
- Hogyan használod fel a külső körülményeket, hogy segítsenek céljaid elérésében?

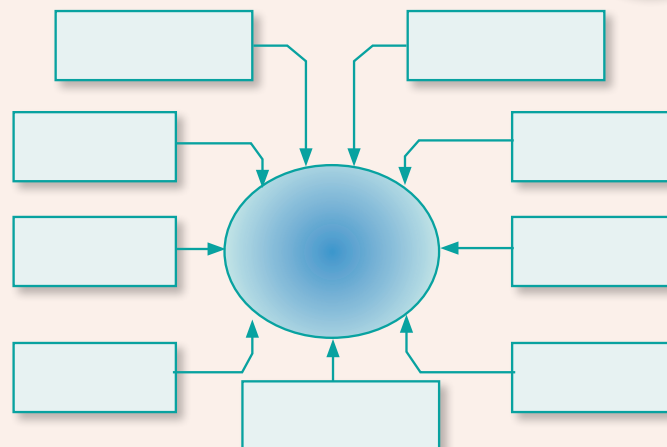
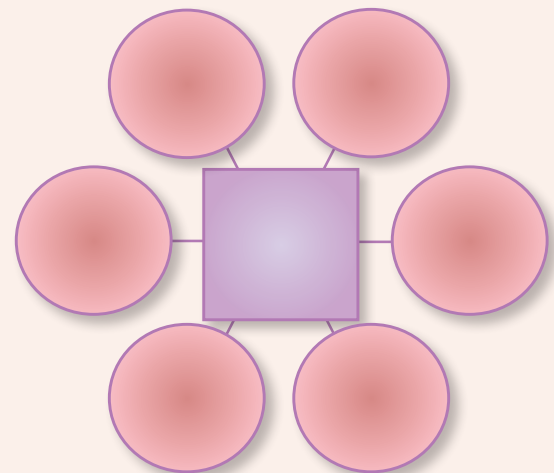
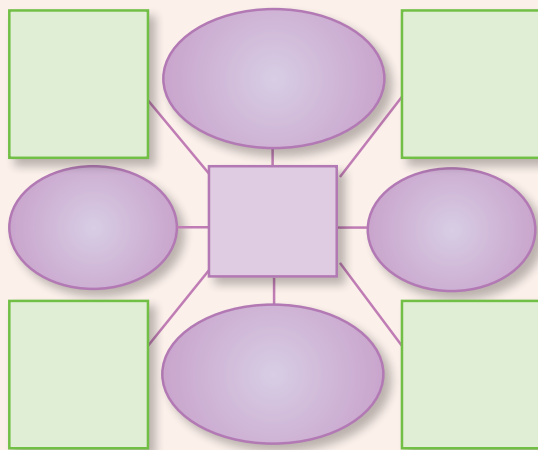
Írd vagy beszélj meg osztálytársaiddal azokról az *erősségeidről*, amelyekre támaszkodni szoktál!



AZ ÉN KÜLÖNLEGESSÉGEM

Megtanultad, hogy az iskolában és azon kívül is a mindennapokban különböző tanulási tapasztalatokon mész keresztül. Sok új ismeret és készség, amelyek folyamatosan növelik a különlegességedet, az általad elolvasott könyvekből származnak.

Gondolatban keresd meg azoknak a könyveknek a szereplőit, akikben magadra találtál, vagy amelyek segítettek abban, hogy jobban megértsd, mi történik körülötted! Egy általad választott grafikus szerzőben (lásd a megadott példákat) rögzítsd az ehhez/ezekhez a könyv(ek)hez fűződő kapcsolataidat, vagy bármit, ami segített a fejlődésedben! Beszélj meg gondolataidat az osztálytársaidal!



FELMÉRÉS

Gyűjts össze 10 szerencsét hozó négylevelű lóherét! Hármat már meg is találtál, mert tanulmányoztad a harmadik tanulási egységet. Oldd meg a füzetben, és értékeld az ismereteidet!

- I Figyeld meg a képeket! Mindegyikhez jegyezd fel a hozzá tartozó tanulási kontextust (formális, non-formális vagy informális), valamint, azt amit abban a helyzetben tanulhatsz! (🍀 – egy helyzet azonosítása; 🍀 – egy helyes megnevezés)



Példa: A – nonformális helyzet; megtanulom a költségvetésemet megtervezni.

- II Írd le azokat a kifejezéseket, amelyek a következő állításokban lévő szóközöket kitölthetik! 🍀🍀
 A ... tanulási helyzet az iskolában zajlik. A ... és a ... tanulási helyzet kiegészíti az iskolai tanulást. Tanulunk a ..., ..., ..., médiából. A tanulás három formája ... és nem különíthetők el egyértelműen egymástól. Valójában minden egyes élethelyzetben mi folyamatosan
- III Olvasd el figyelmesen az alábbi állításokat, majd jelöld I-vel (igaz) vagy H-val (hamis) állításokat! 🍀
1. Nem tudok hatást gyakorolni a tanulást befolyásoló külső tényezőkre.
 2. A tanulási célok kitűzésével kezdem, amikor a tanulási folyamatot megtervezem
 3. Ha megtervezem a tanulásomat, motivált maradok, amíg el nem érem a céljaimat.
 4. Ha valami nem úgy alakul, ahogyan szeretném, akkor felül kell vizsgálnom a tanulási tervemet.
 5. Az életmódom nem befolyásolja a tanulásomat.

Példa: 1 – H

IV) Rajzolj egy hasonló táblázatot a füzetbe! Csoportosítsd a megadott példa szerint az alábbiakban felsorolt tanulási feltételeket!



A tanulás belső feltételei	A tanulás külső feltételei
az én lehetőségeim	a tantárgy sajátosságai

- személyes tulajdonságaim
- tanulási környezet
- ismereteim és képességeim
- tanulási stílusom
- a birtokomban levő anyagi erőforrások
- tanár–diák kapcsolat
- a csoport – amelyhez tartozom – tanulással szembeni attitűdje
- egészségi állapotom

V) Írj egy, 5-7 soros szöveget a következő címmel: *Hogyan tanulok?*



Határozz meg:

- két dolgot, amit a tanulás megtervezése érdekében teszel;
- három olyan tanulási stratégiát/technikát, amelyet alkalmazol;
- két módszert, amivel leküzdöd a tanulás során felmerülő nehézségeket;
- mit teszel, ha nem éred el a kitűzött célt?



Értékel!

Ellenőrizd a 91. oldalon a helyes válaszokat, és értékeld magad!

Összegyűjtöttem

Még dolgoznom kell

A legjobban boldogultam

Célul tűzöm

A legnehezebb volt



Ne felejtse el kitölteni a 7-8. oldalon lévő kritériumok alapján a *Viselkedés-megfigyelő lapot* (8. oldal), értékelve a tanulási egységben végzett munkáját, a portfóliódban lévő és a projekt során elkészült anyagokat!

IV.

TANULÁSI EGYSÉG

Karriermenedzsment

1. Oktatási útvonalakon...
2. Információs pont. Foglalkozásokhoz és karrierhez vezető tanulási útvonalak
3. A foglalkozások világa
4. Tudósító a foglalkozások világában
5. A foglalkozástól a karrierig
6. Hogyan választok karriert



Tartalmak:

- Oktatási útvonalak, foglalkozások és karrier
- Egyes foglalkozások jellemzői: tartalmak, felelőségek, munkakörülmények, munkafeltételek, szükséges eszközök/felszerelések, személyes tulajdonságok és ellenjavallatok egyes foglalkozásokhoz
- A pályaválasztás kritériumai: munkahelyi elégedettség, társadalmi presztízs, munkaerőpiaci kereslet, szükséges képzettség, fizetés

Oktatási útvonalakon...



Fedezd fel!

OKTATÁSI
ÚTVONALAK

szakiskolai
oktatás

egyetemi
oktatás

liceum

elemi iskola

óvoda

középiskola

Figyeld meg alaposan, hogy milyen lépéseket lehet megtenni egy *oktatási útvonal* mentén! Véleményed szerint mi lehet ezeknek a lépéseknek a sorrendje? Írd le egy papírlapra az általad azonosított oktatási útvonalat! Ezt beszélj meg egy osztálytársaddal! Mutassátok be gondolataitokat az osztálynak! Hasonlítsd össze válaszaiddat osztálytársaid válaszaival!



Gondolkodj!

- Mit jelent számodra az oktatási útvonal?
- Milyen oktatási útvonalat kellene követned ahhoz, hogy tanárként dolgozhass?
- Egy életen át csak egy útvonalat lehet követni? Érvekkel támaszd alá válaszodat!



Tudd meg!

Az **oktatási útvonal** az oktatási rendszer által megnyitott út, amelyen végighaladva felfedezheted érdeklődési körödet, fejlesztheted készségeidet és képességeidet. Ugyanakkor alakítja preferenciáidat bizonyos iskolai tantárgyak vagy az általad kedvelt tevékenységek iránt.



Az oktatási útvonal végigjárásával egy adott terület kedvelt tevékenységei átalakulhatnak szakmává, **foglalkozássá** vagy **karrierré**.

Azoknak az útvonalaknak az azonosítása, amelyek foglalkozások kialakulásához vezetnek, rugalmasak. Ha abból a válaszból indulsz ki, amelyet a „Mi szeretnél lenni, ha nagy leszel?” kérdésre adtál, látni fogod, hogy néha a kedvenc tevékenységedet másokkal helyettesíted, ennek következtében pedig az oktatási útvonalad megváltozhat.

OKTATÁSI
ÚTVONALAK

Óvoda

Elemi
iskola

Gimnázium

Középköztetés –
Egyetemi oktatás
Szakoktatás

Szakma
Foglalkozás

Karrier

**Alkalmazd!****1. Párban dolgozunk!**

Az *Oktatási utak* magazin riportereként dolgozol! Azt a feladatot kapod, hogy készíts egy interjút a különböző szakmákban dolgozó emberek által bejárt oktatási útvonalokról. Beszélgethatsz szülőkkel, tanárokkal, olyan emberekkel, akikkel tanórán kívüli tevékenységek során együtt dolgozol, edzőkkel, önkéntes tevékenységek vezetőivel stb.

Példa: *Milyen oktatási utat járt be, hogy a szakmájában elhelyezkedhessen? Eredetileg is ezt az utat választotta, vagy élete során módosult?*

Beszéld meg osztálytársaddal, hogyan lehet végigjárni néhány oktatási útvonalat, amelyek egy adott foglalkozáshoz vezetnek! Mutassátok be a beszélgetés során született következtetéseket az osztálynak!

2. Válassz öt létező vagy még fel nem fedezett foglalkozást! Egy A4-es papírlapra rajzolj le olyan oktatási útvonalat, amely lehetővé tenné e foglalkozások gyakorlását!

Példa: *jövőbeli foglalkozás – virtuális identitásvédelmi szakértő*

1. oktatási útvonal: óvoda → elemi iskola → gimnázium → középoktatás → egyetemi oktatás

2. oktatási útvonal: óvoda → elemi iskola → gimnázium → szakiskola → líceum

Csoportban dolgozunk! A feladat egyéni elvégzése után alakítsatok négyfős csoportokat! Készítsetek egy közös csapatlistát a beazonosított oktatási utakról! Kövessétek a következő lépéseket:

- ✓ Elemezzétek és hasonlítsátok össze a megtalált oktatási utakat!
- ✓ Beszéljétek meg, hogy milyen szerepet/jelentőséget játszik egy adott oktatási útvonal követése a választott szakmák gyakorlása szempontjából!
- ✓ Vitassátok meg és állapotjatok meg egy közös listában, amellyel mindannyian egyetértetek a szükséges oktatási útvonalokról, és határozzátok meg, hogy milyen szerepet/jelentőséget kapnak ezek az útvonalak az egyes szakmák szempontjából!
- Rajzoljátok fel egy flipchartra a csapatban kiválasztott oktatási útvonalakat! Mutassátok be munkátokat a többi csoportnak! Vannak-e különbségek vagy hasonlóságok? Indokoljátok meg a válaszaitokat!

**Ellenőrizd a tanultakat!**

- Mit tanultál az oktatási útvonalon való végighaladásról?
- Mit tudsz most arról, hogy egy oktatási útvonalon való végighaladás hogyan vezet el egy bizonyos szakmához?

**Helyezd a tarsolyodba!**

Bármelyik oktatási útvonalat is választod, törekedj olyan készségek elsajátítására, amelyek támogatják a személyes fejlődésedet és az egyéni versenyképességedet, ugyanakkor arra is, hogy hozzájárulj azon társadalom fejlődéséhez, amelyhez tartozol.

**Projekt – Karrierekaleidoszkóp****Ki ihlet?**

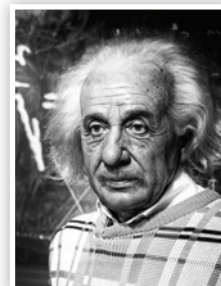
Keress információkat érdeklődési területeden jeleskedő személyiségekről. Válassz valakit, aki nagy hatással volt az emberiségre!

Példa: Fizika: Albert Einstein. A különböző források tanulmányozásával megtudhatod, hogy milyen tanulmányi útvonalon

haladt végig, milyen akadályokat kellett legyőznie, hogy szakmáját gyakorolhassa, és megvédje azokat az ötleteit, amelyek alapját képezték e néhány fontos változásnak.

- Mit tanulhatsz ebből a példából?
- Miért inspirál téged egy ilyen út?

Írd le az információkat és a következtetéseket a Kaleidoszkóp-gyűjteménybe!



Információs pont. Foglalkozásokhoz és karrierhez vezető tanulási útvonalak



Fedezd fel!



A nevem Anna, 6. osztályos vagyok, és szeretek különböző tárgyakat készíteni, állatokat gondozni és lovagolni. Az iskolában a következő tevékenységi területeket részesítem előnyben: természettudomány, technológia, sport; különösen a következő tantárgyakat: matematika, biológia, fizika, technológiai oktatás és gyakorlati alkalmazások, informatika és IKT, testnevelés, sport. Amikor kiskoromban megkérdezték tőlem, hogy „Mi szeretnél lenni, ha nagy leszel?“, azt válaszoltam, hogy állatok orvosa! Most már tudom, hogy ezt a szakmát állatorvosnak hívják! Amit nem tudok: Honnan tudnám meg, hogy egy líceum/szakiskola mit kínál nekem? Hol tájékozódhatnék arról, hogy milyen oktatási utat kellene választanom ahhoz, hogy állatorvosként tevékenykedjek, hogyan tudnék karriert építeni ezen a területen?

A testvérem, Antal szintén tanuló, aki a szakács szakmában fog szakképesítést szerezni. Ő már fiatalok óta szakács szeretett volna lenni, mint az apukám! Nagyon kreatív, szereti a román nyelvet és irodalmat, az idegen nyelveket, a matematikát és a fizikát. De leginkább főzni szeret. Engem is tanít, hogyan kell elkészíteni a különböző ételeket. Már dolgozik egy étteremben, és szenvedéllyel végzi mindazt, amit tesz. Szeretne minél több lehetőséget felfedezni, hogy remek ételeket készítsen, és ebből karriert szeretne építeni. Annak érdekében, hogy kiválassza a megfelelő líceumot a szakácsképzéshez, a bátyám a szüleinktől, osztálytársaitól és a tanáraitól gyűjtött információkat.

- Milyen válaszokat adhatnál Anna kérdéseire?
- Beszéld meg az ötleteidet a osztálytársaiddal!



Gondolkodj!

- Mi Antal oktatási útvonala? Lehet, hogy egy bizonyos ponton megváltoztatja/folytatja az általa választott oktatási útvonalat?
- Mik lennének a lehetséges oktatási útvonalak, amelyeket követhetne Anna? Milyen információkra van szüksége, hogy választhasson?
- Mi ösztönözte Antalt, hogy szakács legyen? Mi lehet egy lehetséges opció Anna számára? Érvekkel támaszd alá a válaszaidat!
- Szerinted Antal képes lesz szakácsként karriert befutni? Szerinted Anna milyen karriert választ?



Tudd meg!



Nagyon fontos, hogy tájékozódj az **oktatási utvonalakról**, mert ezek **foglalkozásokhoz és karrierhez** vezethetnek. Egy **foglalkozásból** karriert építhetsz, ha a lehető legjobban hasznosítod az erőforrásaidat, a személyes tulajdonságaidat, kommunikálsz és kapcsolatba lépsz más emberekkel, elégedett vagy, mert valami hasznosat tehetsz magadért és másokért.

A **karrier** az ember személyes fejlődési útja, amelyet a gyermekkori törekvések, az iskolai életben és különböző tevékenységi területekbe való bekapcsolódás határoz meg.

Annak érdekében, hogy minél többet megtudj a szakmához vezető **oktatási utakról** és a pályaválasztásról, fontos, hogy minél több **információforrást** térképezz fel.

Például megtudhatod, hogy egy líceum/szakiskola hogyan támogatja az egyes oktatási útvonalakat, ha különböző brosúrákból, szórólapokból vagy weboldalakról tájékozódsz. Ezek az információforrások segítenek abban, hogy megismerkedj: az adott líceum/szakképző iskolában tanulandó tantárgyakkal, a könyvtárhoz való hozzáféréssel, a sportcsarnokkal, a laboratóriumokkal, az orvosi és gyógypedagógiai kabinetekkel, a számítógépes és audiovizuális berendezésekkel, az internettel és még sok mással.

Más információforrásokat is találhatsz, ha ellátogatsz különböző líceumokba, vagy olyan emberekkel beszélgetve, akikben megbízol.



Alkalmazd!



Párban dolgozunk!

Nézd meg figyelmesen az alábbi sémát! Azonosíts négy olyan információforrást, amelyek hasznosnak bizonyulnak a következők információk feltárásában:

- a. mit kínálhat neked egy líceum/szakiskola;
- b. a szakma/karrier kiválasztása, az általad követett oktatási útvonal.

Írd le a válaszaidat egy papírlapra! Beszéljétek meg az eredményeteket az osztálytársatokkal! Mutassátok be ötleteiteket az osztály előtt! Hasonlítsd össze a válaszaidat az osztálytársaidéval! Adjátok hozzá a lapot a **személyes portfólióhoz!**

Az oktatási utakra vonatkozó információforrások – líceumi/szakmai oktatás, foglalkozások és karrier

Szociális háló	Személyes tapasztalat	Audiovizuális anyagok	Internet	Interjú	Nyomatott anyagok
<ul style="list-style-type: none"> • Ismerőseink – akikben megbízunk, és akik támogatnak minket a pályaválasztásban: a szülők, más családtagok, barátok, tanárok, szomszédok stb., olyan emberek, akik információval szolgálhatnak oktatási útvonalakról és szakmai tapasztalataikról 	<ul style="list-style-type: none"> • Önkéntes tevékenységek • Annak megfigyelése, ahogyan különböző emberek munkájukat végzik: családtagok, barátok, ismerősök • „Oktatáskínálati vásár” (standok, ahol közvetlenül beszélhetsz a különböző középiskolák/szakképző iskolák diákjaival). • Líceumokban szervezett tevékenységek - „Nyílt kapuk napja” (lehetővé teszi az intézménybe való belépést, a tantermek, laboratóriumok stb. látogatását). 	<ul style="list-style-type: none"> • Audiovizuális kazetták, CD-k, rádióban vagy televízióban sugárzott műsorok, amelyek információt nyújtanak egyes oktatási intézményekről vagy valamilyen foglalkozásról 	<ul style="list-style-type: none"> • Információkat tartalmazó web-oldalak és például foglalkozási ajánlatok: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Oktatási Minisztérium honlapja www.edu.ro ➢ A Munka-, Család- és Szociális Minisztérium honlapja. http://www.mmuncii.ro ahol információkat találsz a romániai foglalkozások osztályozásáról (COR) ➢ https://www.ise.ro/wp-content/uploads/2012/08/Ghidul_in-lumea-ocupatiilor_PROFILE-OCUPATII.pdf mintegy 700 munkakörrel, foglalkozásokról szöveges és képi formátumban találsz információt, valamint számos lehetőséget kínál az érdeklődési kör, készségeknek megfelelően, egyéb kritériumok alapján legmegfelelőbb foglalkozás kiválasztására 	<ul style="list-style-type: none"> • Interjú (Beszélgetés) különböző foglalkozásokat gyakorló emberekkel azzal a céllal, hogy információkat gyűjts az oktatási és/vagy foglalkozási lehetőségekről 	<ul style="list-style-type: none"> • Brosúrák vagy különböző intézmények rövid tájékoztatói gyűjteményei (intézménytípusok, ezek céljai, ajánlatai) • Szórólapok amelyek konkrét ajánlatokkal kapcsolatos információkat tartalmaznak (pl. színjátszó tanfolyam stb.) • Újságok és folyóiratok, amelyek egyes rovatai oktatási vagy szakmai lehetőségeket tárgyalnak



Ellenőrizd a tanultakat!

- Mit tudsz most a foglalkozásokról és a karierről?
- Hogyan tájékozódhatsz minél több oktatási útvonallról? Most már több információforrást ismersz?



Helyezd a tarsolyodba!

*Az első lépés, amit meg kell tenned, hogy helyes döntést hozzál az oktatási útvonaladdal, jövőbeli foglalkozásoddal vagy a karriereddel kapcsolatban, az az, hogy: **tájékozódsz!***



Projekt – Karrierekaleidoszkóp

Milyen információkkal tud szolgálni egy olyan tanuló, aki már egy éve líceumista?

Amikor különböző líceumokba látogatsz, mit gondolsz, mit tanulhatsz a líceum tanulóitól azonkívül, amit magad is megfigyelsz, és amit a felnőttek, akik elkísérnek téged, elmondanak neked? Fogalmazz meg legalább tíz olyan kérdést, amelyet egy középiskolás tanulónak tennél fel! Kérdezzetek a tanítandó tantárgyakon kívül a könyvtárról, a tornateremről, a laboratóriumokról, a számítógépes eszközökről, az audiovizuális eszközökről, az internetről! Hasonlítsd össze a kérdéseidet a társaid által feltettekkkel, és egészítsd ki a listádat olyan kérdésekkel, amelyekre nem gondoltál!



A foglalkozások világában

Fedezd fel!

Figyeld meg a képeket! Azonosíts a padtársaddal minél több foglalkozást! Válasszatok ki egyet közülük, és mutassátok be a képen található információkat, eszközöket/felszereléseket, a foglalkozás gyakorlásához szükséges képességeket!



Gondolkodj!

- Könnyű/nehéz volt felismerni a fenti képeken a foglalkozásokat? Melyek voltak azok az elemek, amelyek segítettek/összeavartak?
- Melyik foglalkozás/foglalkozások tűnhetnek el a jövőben? Miért?
- Milyen ismert vagy általános kitalált foglalkozásokkal egészítenéd ki a képeket?



Tudd meg!

Tíz vagy akár öt évvel ezelőtt sok olyan foglalkozás, amelyre ma a vállalatok, gyárak, kutatási és innovációs laboratóriumok, üzletek, irodák stb. igényt tartanak, még nem is létezett. Sok évvel ezelőtt az emberek életük aktív éveiben egy helyen dolgoztak, egyetlenegy foglalkozást gyakorolva.

A robotizáció, a mesterséges intelligencia, az új tudományos és technológiai áttörések megváltoztatták az emberek munkáját. Hányan vagyunk, akik ma még kézzel mossák a ruhát, vagy feladnak egy levelet, és megvárják, amíg a posta kézbesíti az üzenetet? A Világgazdasági Fórum (WEF) 2020-ra a munkahelyek jövőjéről szóló jelentésében előrejelzte, hogy a digitális forradalom következtében 133 millió új munkahely jön létre, miközben csak 75 millió munkahely szűnik meg.

Az már bizonyos, hogy a foglalkozások világa állandóan változásban van. A jövő munkahelyeiről szóló útmutató szerint, amelyet a Versenyképességi Kezdeményezés – INACO 2050-re a jövő fő foglalkozásaiként jelölt meg, a következők: számítástechnika, robotika, energia- és környezetvédelem, egészségügy, orvostudomány, idősgondozás, oktatás, közösségi média és internet. Azok a munkahelyek, amelyeket nem fenyeget a megszűnés veszélye a technológiai hatások miatt, a következő területekhez kapcsolódnak: egészségügy, fogászati szolgáltatások, színház, film, zene, oktatás, éttermek, fodrászat, autójavítás, építőipar stb. Ezek mind olyan emberi interakciókat feltételeznek, amelyeket nehéz automatizálni*. A hagyományos munkahelyek (pl. ács, vízvezeték-szerelő, villanyszerelő, fodrász, autószerelő, fogorvos) nehezen robotizálhatók, de hosszú távon nem lehetetlen.

Annak érdekében, hogy tudjuk, melyek a **foglalkozások jellemzői** napjainkban, és mi várható a jövőben, fontos tájékozódni a következőkről: *felelősségi körök, munkakörülmények, eszközök/felszerelések, a szükséges személyes tulajdonságok és azok ellenjavallatai* (speciális helyzetek, amelyek egy bizonyos tevékenység végzését tiltó különleges helyzetek, pl: *egészségügyi problémák* – légzőszervi betegség megakadályozza a foglalkozás gyakorlását a bányában). A lehető legtöbb információ összegyűjtése érdekében különböző információforrások érhetők el, mint például: <https://go.ise.ro/>; <https://inaco.ro/project/gmv2/>.

* *automatizálás* – gépek, berendezések, készülékek nem folyamatos és/vagy közvetlen emberi beavatkozás nélkül működnek.



Alkalmazd!



1. **Csoportban dolgozunk!** Az alábbi táblázatot egészítsétek ki még négy olyan foglalkozással, amelyek a jelenben vagy a jövőben érdekesnek tartotok! Felhasználhatjátok a 68. oldalon lévő *Tudd meg!* részben található információkat, valamint más, hasznosnak bizonyuló forrásokat is. Mutassátok be a csoportotok munkáját az osztálynak!

Foglalkozás	Oktatási útvonal	Tartalom	Felelőségek	Munkakörülmények	Eszközök/Fel-szerelések	Képességek	Ellenjavallatok
<i>audio formátumú könyvek – narrátora</i>	• gimnázium – líceum – egyetem (lehetőség szerint)	• a rögzítésre kerülő szöveg tanulmányozása	• a könyv előlvasása rögzítés előtt	• zajmentes környezet • rugalmas munkaprogram	• rögzítéshez szükséges műszaki berendezés	• nagyon jó beszédképesség	• egészségügyi problémák

2. **Párban dolgozunk!** Nézd meg figyelmesen az alábbi képeket! Keresd meg az egyes jelenbeli tevékenységek jövőbeli párját! Például: **F** (jövő) – **G** (jelen)! Milyen hasonlóságok/különbségek vannak a jelen és a jövőbeli tevékenységek között? Nézd meg a <https://inaco.ro/project/gmv2/> oldalon a képeken látható foglalkozások neveit! Például: **A** – drónpilóta. Hasonlítsd össze a válaszaidat az osztálytársaidéval!



Ellenőrizd a tanultakat!

- Mi eredményezi az új foglalkozások kialakulását? Hát az egyes foglalkozások eltűnését?
- Milyen előnyökkel járnak az új technológiák az emberek munkáját illetően? Hát a mindennapi életben?
- Mit tudunk ma már a foglalkozások sajátosságairól?



Helyezd a tarsolyodba!

Készül fel a jövődre! Elemezd a jelen és a jövőbeli foglalkozások jellemzőit! Informálódj a gyakorlásukhoz szükséges készségekről és oktatási utakról!



Projekt – Karrierkaleidoszkóp

Miért nem fenyegeti az oktatási területet az a veszély, hogy a technológia hatására eltűnik?

Gondolkodj el azon, hogy mi történik az osztályteremben és az iskolában általában, de különös tekintettel az itt kialakított kapcsolataidon. Kitől tanulsz? Hogyan tanulsz?

Sorolj fel legalább öt dolgot, amelyeket nagyon fontosnak tartasz, és amelyeket nem lehetnek robotizálni. Indokold meg a válaszodat!

Hasonlítsd össze a listádat osztálytársaid listájával! Ugyanazokra a dolgokra gondoltatok?



Tudósító a foglalkozások világában



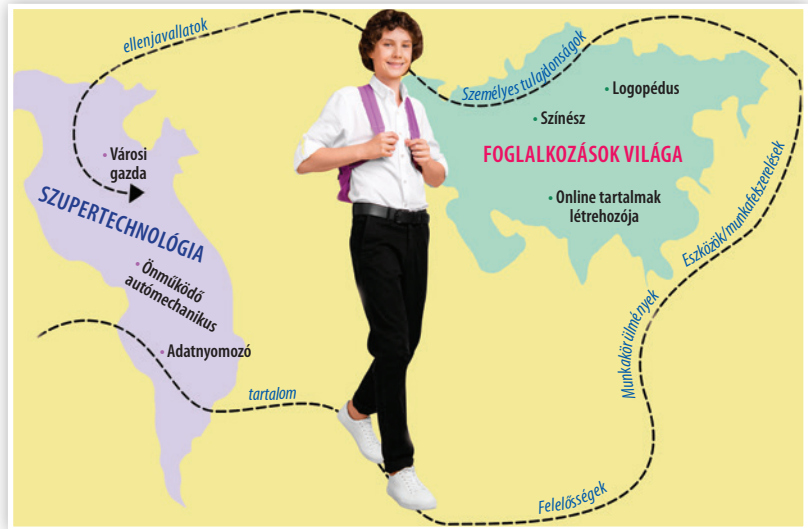
Fedezd fel!

A SzuperTechnologizálás Világában vagyunk! E világ lakói, köztük a kihalt fajok felélesztésének és újraélesztésének specialistái, az alternatív energiák fejlesztői, a nem hagyományos energiaerőművek dolgozói (nap/szél), a megújuló műanyagokkal foglalkozó mérnök és a szélsőséges körülmények közötti túlélés oktatója önműködő autókkal mennek haza. A robot már várja őket, hogy felszolgálja a vacsorát.

Így ért véget egy átlagos nap a Szuper-Tech Világban, az egyetlen Világban az egész Univerzumban. Amíg a TikTok hálózaton keresztül elkezdett terjedni egy másik, **Foglalkozások Világának** nevezett világ létezésének a híre.

Mindenki érdeklődött, hogy megtudja, hogyan élnek és tevékenykednek a lakosok ebben a *Világban*. Milyenek a munkakörülmények és a felelősségük? Felszerelés/szerszámok eltérők vagy hasonlóak?

Milyen készségekkel és képességekkel rendelkeznek? Milyen az életstílusuk? Milyen előnyei lehetnek az együttélésnek? És még sok más kérdésre kerestek választ... Ahhoz, hogy részletes válaszokat tudjunk adni, a Foglalkozások Kódexe kiadvány úgy döntött, hogy TE legyél a *Foglalkozások Világának a tudósítója*. A feladatod, hogy összegyűjts minél több információt ebben a világban gyakorolt foglalkozások jellemzőiről!



Gondolkodj!

- Milyen előnyei/hátrányai vannak annak, hogy az egyes tevékenységeket a technológia segítségével végzik el? Milyen ellenjavallatok lehetnek?
- Milyen "jövőbeli" foglalkozást tartasz érdekesnek? Mi lenne/lehetne ennek a foglalkozásnak a tartalma? Mi a helyzet a felelősséggel?
- Melyek azok a tulajdonságaid, amelyek a jelenleg általad kedvelt foglalkozás gyakorlásához szükségesek? Hát egy "jövőbeni" foglalkozáshoz?



Tudd meg!

A *SzuperTechnologizálás Világában* megdöbbentő tudományos áttöréseket eredményezett, mint például a mesterséges intelligencia, az alternatív energiatermelés, a távközlés és még sok más. A nagy teljesítményű gépeket és robotokat már sok helyen használják, amelyek számos szakma eltűnéséhez és újak megjelenéséhez vezetnek.

A **romániai foglalkozások osztályozása** (COR) egy olyan dokumentum, amely az országunkban található összes foglalkozást tartalmazza, a következők szerint osztályozva: az iskolai végzettség szintje szerint (a végigjárt oktatási útvonal/elvégzett iskola), munkafeladatok összetettsége, használt gépek/berendezések. A COR jelenleg mintegy 4300 foglalkozást foglal magába, de a számuk a változások függvényében folyamatosan növekszik. Egyes foglalkozások törlésre kerülnek a COR-ból, ha már senki sem gyakorolja. Az újonnan megjelenő foglalkozások változásokat és kiegészítéseket eredményeznek a COR-ban.

A **foglalkozások jellemzőinek** szempontjai is elérhetők az Oktatási Tudományok Intézetének honlapján, a https://www.ise.ro/wp-content/uploads/2012/08/Ghidul_in-lumea-ocupatiilor_PROFILE-OCUPATII.pdf oldalon, amely mintegy 700 foglalkozásról nyújt információt. Így tájékozódhatsz egy foglalkozás tartalmáról – arról, hogy milyen feladatokkal és felelősséggel jár, a konkrét munkaeszközök/szerszámok használatáról, a munkakörülményekről és a lehetséges esetleges ellenjavallatokról (pl. egészségi állapot).





Alkalmazd!



1. Megérkezted a *Foglalkozások világába!* Küldetésedet nehezíti, hogy a *Foglalkozások* titokban akarják tartani a *tulajdonságaikat*. Írd át a táblázatot egy A4-es lapra, majd töltsd ki úgy, hogy az alábbi listán szereplő szavakat a megfelelő oszlopokba írod! Így a **Foglalkozások kódja** kiadványhoz készített tudósításaid a két világ – a *SzuperTechnologizálás Világa* és a *Foglalkozások világa* – foglalkozásairól teljes körű tájékoztatást nyújthat az embereknek! Hasonlítsd össze munkádat osztálytársaid munkáival! Beszéljétek meg a hasonlóságokat és a különbségeket! Helyezd a lapot a **személyes portfóliódba!**

- hegyi kirándulásokat vezet
- különböző szakterületek eseményeiről tájékoztat
- nagyon jó szóbeli és írásbeli kifejezőképesség
- diktafon
- mikrofon
- a hegyen
- nehéz terepen való tájékozódás képessége
- íróasztal
- számítógép
- internet

Foglalkozás	Jellemzők				
	Tartalom/ Felelősség	Munka-körülmények	Szerszámok/ Munkafelszerelés	Igényelt személyes tulajdonságok	Ellenjavallatok
Újságíró		• konferenciatermek, csataterek			• a munkát akadályozó egészségi problémák
Web designer	• weboldalakat tervez			• programozási készségek	
Hegyi túravezető			• hegyi felszerelés		

2. **Csoportban dolgozunk!** Alakítsatok négyfős csoportokat! Válasszatok ki egy foglalkozást, és készítsetek egy plakátot, amelyen a foglalkozás minél több jellemzőjét (pl. tartalom, feladatok, munkakörülmények) feltüntetitek. Mutassátok be a csoportotok munkáját az osztálynak! Az elkészült munkák kiegészítik a **Foglalkozási kódex** kiadvány oldalait.

3. **Párban dolgozunk!** Keresd fel a https://inaco.ro/wp-content/uploads/2021/09/21-septembrie_Editia-IVA_Ghidul-Meseriilor-Viitorului_INACO_2021.pdf honlapot, és megtudhatod, hogy milyen új foglalkozások jelennek meg, és milyen készségek és képzettség szükséges ezekhez. Beszélj meg padtársaddal, hogyan képesek ezek forradalmasítani a társadalmat, megváltoztatva az emberek munkavégzésének, tanulásának vagy szabadidejük eltöltésének módját.



Ellenőrizd a tanultakat!



- Mit tudsz most a román foglalkozási törvénykönyvről?
- Mely foglalkozások nem fognak eltűnni? Miért?
- Milyen személyes tulajdonságokra lesz szükség a jövőbeni foglalkozások gyakorlásához?



Helyezd a tarsolyodba!

A technológia hatékony felhasználásával, a találmányosság és a kreativitás felfedezésével a játékokon, az oktatási alkalmazásokon és a hálózatépítésen keresztül felkészülsz a **jövő foglalkozásaira**.



Projekt – Karrierkaleidoszkóp

Mi jobbat hoz a technológia a jövő Foglalkozásainak világába?

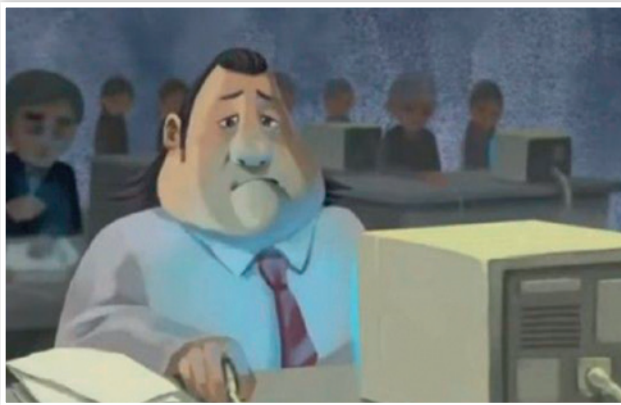
Válaszd ki annak a foglalkozásnak a COR-kódját (Foglalkozások osztályozása Romániában), amelyik iránt érdeklődést mutatsz! Képzeld el, hogyan fog fejlődni a foglalkozás a jövőben a technológia hatására. Egy kétszlopos táblázatban tüntesd fel a foglalkozás mai jellemzőit, és azt, hogy szerinted a technológia hatására mi fog változni, javulni a jövőben!



A foglalkozástól a karrierig



Fedezd fel!



„Mária: — András, honnan tudtad, hogyan kell fagyaltot készíteni? **Ez a foglalkozásod?**

András: — Kedves Mária, a fagyaltkészítés nem az én szakmám. Más foglalkozásom volt. Minden nap, amikor felkeltem, és olyasmit csináltam, amit nem szerettem csinálni. A nap egyetlen élvezetes része az volt, amikor hazajöttem, és a hangulatomnak megfelelő fagyaltízetet találtam ki. Míg egy nap... Ahogy a fagyalt az én életemet is megörvendeztette, úgy gondoltam, hogy küldetésemnek tekintem, hogy mások életét is megörvendeztessem. Erről szól a sikeres karrier... az ízek keveréke: amit tudsz, szeretsz csinálni, és amit másoknak is tudsz nyújtani!”

Forrás: <https://www.youtube.com/watch?v=DtjhlWp9iOU> (4:45-5:18)



Gondkoddj!

- Mit gondolsz, arról ahogy András a foglalkozás és a karrier között különbséget tesz? Milyen szempontok alapján választ András karriert?
- Hogyan tudnád kedvenc tevékenységedet szakmává alakítani? Hát foglalkozássá vagy karrierré?



Tudd meg!



Az út kiválasztása kihívást jelenthet, hogy egy kedvenc tevékenységed foglalkozássá vagy karrierré nője ki magát, amely közelebb vihet az álmaidhoz!

A szakmádban szakirányú vagy **szakképesítést szerezhetsz**, ha végigjársz egy oktatási útvonalat. Szerszámokkal, gépekkel, sőt robotokkal különböző foglalkozásokat, szakmákat gyakorolhatsz különböző tevékenységi területeken.

A tanulás útján egy **pályán** mehetsz végig, amely a **foglalkozásodhoz** – szakma, munka – vezethet. Olyan szempontok alapján választhatsz pályát, mint például az elégedettség*, a kívánt életmód (munkaidő/szabadidő, felelősségek, a szakmával járó felelősség, online végzett munka stb.), egy bizonyos fizetés, munkaerőpiacon keresett/igényelt szakma vagy foglalkozás stb. (ahol a kereslet találkozik a kínálattal) és a társadalmi presztízs, a személyes tulajdonságok, tudás és elért eredmények!

Sikerkarriered lehet.

* *Munkahelyi elégedettség* – a személy pozitív hozzáállása az elvégzett munkához.






Alkalmazd!



1. Jelöld **E**-vel azokat az állításokat, amelyekkel egyetértesz, vagy **NE**-vel azokat, amelyekkel nem értesz egyet! Hasonlítsd össze válaszaidat osztálytársaidéval! Beszéljétek meg a hasonlóságokat és a különbségeket! Helyezd a lapot a személyes portfóliódba!

Állítás	E (Egyetértek)	NE (Nem értek egyet)
• A magas fizetés sikeres karriert jelent.		
• A mesterséges intelligencia területén fogok karriert választani, mert 10 év múlva is keresett szakma lesz a munkaerőpiacon.		
• Olyan munkát szeretnék végezni, amely szakmai elégedettséget nyújt számomra, és társadalmi presztízst ad, még akkor is, ha ez kevés fizetéssel jár.		
• Az életben pályát csak egyszer választhatunk.		

2.  **Csoportban dolgozunk!** Alakítsatok négyfős csoportokat! Olvassátok el figyelmesen az alábbi helyzeteket, és azonosítsátok a karrier megnevezését és a pályaválasztás kritériumait! Írjátok le a válaszaitokat egy A4-es lapra! Mutassátok be a csoportotok munkáját az osztálynak!

Példa: „A nap egyetlen élvezetes része az volt, amikor hazajöttem, és a hangulatomnak megfelelő fagyaltízeket találtam ki. Míg egy nap... Ahogy a fagyalt az én életemet is megörvendeztette, úgy gondoltam, hogy küldetésemnek tekintem, hogy mások életét is megörvendeztessem. Erről szól a sikeres karrier... az ízek keveréke: **amit tudsz, szeretsz csinálni, és amit másoknak is tudsz nyújtani!**” (<https://www.youtube.com/watch?v=DtjhlWp9iOU>, 4:45-5:18)

karrier – fagyaltkészítő és -árus;

kritérium – munkahelyi elégedettség (szeret új fagyaltízeket kitalálni magának és másoknak); életmód (munkakörnyezet).

- a. „Azt hiszem, tanítónőnek születtem. Első osztály óta minden babám megtanul írni, olvasni és számolni. Én voltam a Tanci. Ami ezután következett... Tanítónő lettem. És nagyon boldog vagyok, amikor a gyerekek elismerésüket fejezik ki, amiért megtanítottam őket írni, olvasni és számolni.”
- b. „GIF-készítő vagyok az Instagramon. Amit csinálok, az az, hogy egyéni GIF-eket készítek, olyan mozgóképeket, amelyek filmekre hivatkoznak. Remekül keresek, és sikerül kifizetnem a színészképzésemet is. Talán... egy nap színész leszek. Tíz év múlva GIF-készítő vagy színész leszek... mert nem hiszem, hogy ezeket a munkaköröket az eltűnés veszélye fenyegeti, még akkor is, ha a mesterséges intelligencia a legtöbb munkaterületre behatolt, a kreativitás továbbra is keresett képesség marad a munkaerőpiacon.”



Ellenőrizd a tanultakat!

- Melyek a pályaválasztás/karrierválasztás kritériumai?
- Mit tudsz most a karrierépítés módjáról



Helyezd a tarsolyodba!

Ha olyasmin dolgozol, ami iránt lelkesedsz, és amit szívvel-lélekkel csinálsz, akkor nincs szükséged arra, hogy ösztököljenek vagy noszogassanak. Céltudatod fog ösztönözni. (Steve Jobs)



Projekt – Karrierekaleidoszkóp

Mi lenne kedvenc karriermetaforád?

A kibertérben számos karrier-metafora kering.

- Melyik áll a legközelebb ahhoz, ahogyan Te gondolkodsz a lehetséges karrieredről?
- a. *A karrier mint örökség* – egyik generációról a másikra öröklődik.
- b. *Karrier mint folyamatos fejlődés* – gyakori munkahely-, irányváltásokkal stb.
- c. *Karrier mint hálózat* – állandó kapcsolatokon és emberekkel való találkozásokon alapul.



Hogyan választok karriert



Fedezd fel!

Nézd meg figyelmesen a képet! Írj fel egy A4-es lapra minden egyes munkaterület-hez kapcsolódó jövőbeli vagy általad kitalált minél több foglalkozást! Különböző információforrásokat használhatsz, beleértve a képhez kapcsolódó linket is. Hasonlítsd össze a munkád az osztálytársaidéval! Beszéljétek meg a hasonlóságokat és a különbségeket! Helyezd a lapot a **személyes portfóliódba!**



(Forrás: https://inaco.ro/wp-content/uploads/2021/09/21-septembrie_Editia-IVa_Ghidul-Meseriilor-Vitorului_INACO_2021.pdf)



Gondolkodj!

- Az alábbi képen látható tevékenységi területek közül melyek, amelyek érdekelnek? Milyen foglalkozásokat gyakorolhatnál ezeken a területeken?
- Milyen szempontok alapján választanál egy jelenbeli vagy jövőbeni foglalkozást? Hát karriert?



Tudd meg!



Életed során több foglalkozásod és több munkahelyed is lehet. Vannak olyan **foglalkozások**, ahol magas **béreket** fizetnek, és olyanok, amelyek magas munkahelyi **elégedettséggel** járnak, vannak olyanok, amelyek viszonylag elszigeteltek, és vannak olyanok, amelyek nagyobb csoportok közötti együttműködését feltételezik.



A **pályaválasztást/karrierválasztást** meghatározhatja az adott munkaterület iránti érdeklődésed, a készségeid és a képességeid (kreativitás, eredetiség, képzelőerő, kíváncsiság, optimizmus, komplex problémamegoldás, kritikus gondolkodás stb.), az **iskolázottságod**, a családi hagyományok, az életmódod, a **munkaerőpiaci kereslet**, de leginkább az, hogy **mit szeretsz csinálni**.

Alkalmazd!

- Készíts egy kollázst, amelyben bemutatsz, hogy mit jelent számodra egy sikeres karrier! Használhatsz személyes fotókat, magazinokból/újságokból származó kivágásokat, szöveget a kívánt munkaterületről, az általad elképzelt tanulmányi útról, a szükséges információforrásokról, vagy bemutathatsz egy számodra példaképnek számító személy karrierjét. Válassz egy címet! Osztálytársaiddal együtt készítsétek el az osztály "Sikeres karrierrek" albumát.
- Párban dolgozunk!** Képzeld el, hogy 30 éves vagy. Fedélzeti tisztként/hajósként szakmai elégedettségben és társadalmi elismerésben van részed. A hajózásban futottál be karriert. Egy hatodik osztályos diák szeretné megtudni, hogy milyen volt az eddigi tanulmányi és szakmai útvonalad.
Hatodikos tanuló: Milyen oktatási útvonalat tettél meg?
TE, 30 éves: ...
Hatodikos tanuló: Mi jellemzi a foglalkozásodat? Milyen személyes tulajdonságok/képességek/készségek szükségesek ehhez a munkakörhöz?
TE, 30 éves: ...
Hatodikos tanuló: Melyek voltak azok a kritériumok, amelyek alapján pályaválasztási/karrierválasztási döntésedet meghoztad?
TE, 30 éves: ...
 - Írd le a válaszaidat egy A4-es lapra! Hasonlítsd össze a válaszaidat az osztálytársadéval! Beszéljétek meg az általatok észlelt hasonlóságokat és különbségeket! Helyezd a lapot a **személyes portfóliódba!**
- Helyezd a szavakat a megfelelő sorrendbe, hogy felfedezd a a jövő foglalkozásaihoz kapcsolódó nagyon fontos készség meghatározását!



az hogy eredeti azt A akarnak kreativitás javakat munkahelyi amelyeket jelenti emberek állítunk elő olyan
(A munkahelyi kreativitás azt jelenti, hogy olyan eredeti javakat állítunk elő, amelyeket az emberek akarnak.)

Ellenőrizd a tanultakat!

- Mi újat tanultál a pályaválasztással/karrierválasztással kapcsolatban?
- Milyen pályaválasztási / karrierválasztási szempontok befolyásolhatják nagymértékben a választásodat?
- Mi lehet a legértékesebb szempont a jövőbeli karrieredben?

Helyezd a tarsolyodba!

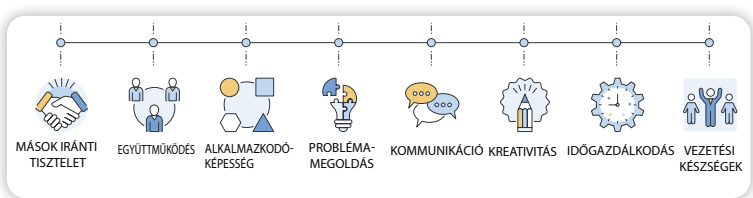
A munka fogja kitölteni életed nagy részét. Csak akkor lehetsz igazán elégedett, ha olyan munkát végzel, amelyet rendkívülinek tartasz. Az egyetlen módja, hogy különleges munkát végezz, az az, hogy szeresd, amit csinálsz. Ha még nem tudod, mit szeretsz, keress tovább! Ne add fel!

(Steve Jobs)

Projekt – Karrierekaleidoszkóp

Miért értékelik az alkalmazók az alkalmazottak egyes tulajdonságait?

Ma már számos területen a munkáltatók a mellékelt ábrán felsorolt tulajdonságokat is tartalmazó profil alapján alkalmazzák a munkaerőt. Válaszd ki azokat a tulajdonságokat, amelyekkel szerinted rendelkezel, és magyarázd el, miért szerepelnek a listán! Dolgozz együtt egyik osztálytársaddal! Helyezd a lapot a Kaleidoszkópba!



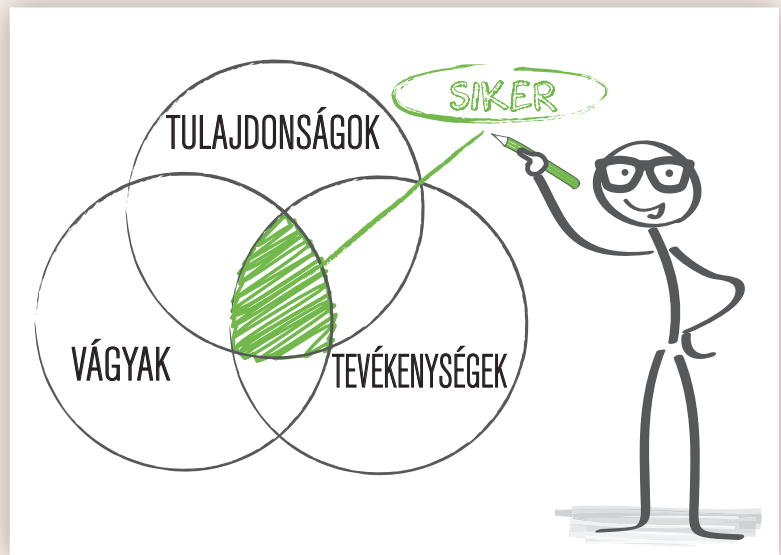
ISMÉTLÉS

1. EGYÜTT TANULUNK

Egy újabb tanulási egységet jártál végig, itt van a legjobb alkalom az ismétlésre. Egy vagy több osztálytársaddal közösen nézzétek át a 63-75. oldalakat, és készítsetek egy listát arról, hogy mit tanultatok meg, és milyen készségeket alakítottatok ki a leckék lépésről lépésre való elsajátítása során:

- Az oktatási útvonalakon...
- Információs pont. A foglalkozásokhoz és karrierrekhez vezető oktatási útvonalak
- Foglalkozások világa
- Tudósító a Foglalkozások világában
- A foglalkozástól a karrierig
- Hogyan választok karriert?

Osszátok meg az osztállyal a következtetéseiteket!



2. INSPIRÁCIÓS FORRÁSOK

Javasoljatok olyan közös látogatási lehetőségeket, amelyek során különböző foglalkozásokat figyelhetek meg. Az ember a legjobb inspirációs forrás, ezért e látogatások során figyeljétek meg, hogyan beszélnek a szenvedélyeikről, a gesztusaikat, a mimikájukat, a lelkesedést, amellyel elétek tárják az általuk megtett út részleteit! Kérdezzetek sokat, hogy az egyébként észrevétlen tapasztalatokra is fény derüljön. A látogatások után hagyjatok időt arra, hogy megbeszéljétek a kérdésekre kapott válaszokat, és egy papírlapra írjatok le olyan szavakat vagy kijelentéseket, amelyekből arra következtethettek, hogy ki és mivel ihletett benneteket.



3. SZÜLŐK – GYERMEKEK

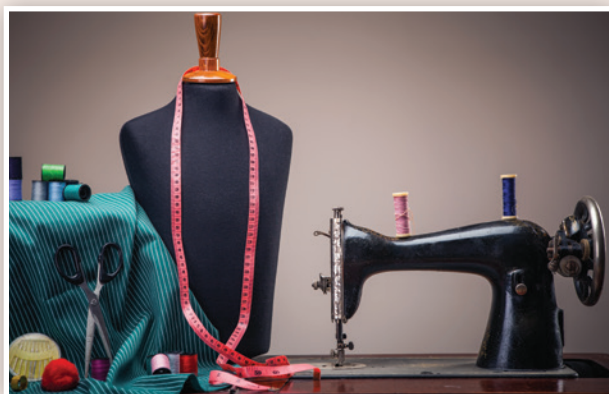
Olvasd el a Solomon Marcus matematikussal készült interjúrészletet!

„— Az édesapja nagyon szerette volna, ha az ő szabó szakmáját követi. Örökölt valamit az ő kézügyességéből? Gyerekkorában megtanította, hogyan varrjon gombokat az ingekre?

— Apám nagy tekintélyű szabó volt Bákóban. Ő művész volt, én sosem voltam túl jó a kézügyességet igénylő tevékenységekben. Apám egyet tudott, de azt jól: két foglalkozás van, ami emberré tesz: mérnök és orvos. A többi foglalkozás éhínségre ítél. Ezért volt olyan csalódott. Amikor megtudta, hogy a matematika egyetemen akarom folytatni a tanulmányaimat, két évig nem beszélt velem. Teljesen megszakította velem a kapcsolatot.”

INTERJÚ Salamon Marcus akadémikussal:

„Húszéves koromig csak a testvéreim ruháit hordtam”, adevarul.ro



Vitassátok meg az olvasott részletet! Készítsetek egy, minél több kérdést tartalmazó listát:

- Öröklük-e a gyerekek a szülei képességeit és szenvedélyeit?
- Mit gondolsz az édesapád foglalkozásokkal kapcsolatos nézeteiről?
- Miért szakította meg az apa két évre a kapcsolatot a fiával?
- Hallottál/olvastál már olyan szülőkről, akik nagyon szeretnék bizonyos karriereket a gyermekeiknek?
- Mit gondolnak a szüleid az általad választott karrieréről?
- Milyen támogatást kapsz a szüleidtől?

4. KÖVESD A VÁGYAIDAT!

Készítsd el a vágyablóját (angolul: vision board – "kívánságok térképe")! Ötleteket meríthetsz az alábbi példából! Ez lehet vastagabb karton, parafatábla vagy mágneses tábla is.

Amit a "vágytábla" magába foglal:

- kívánságok leírása;
- idézetek, amelyek inspirálnak;
- fotók, amelyek motiválnak;
- jegyzetek elismerésekkel, kívánságokkal;
- újságkivágások, amelyek kapcsolódnak ahhoz, amit szeretnél;
- fotók azokról az emberekről, akiket csodálsz;
- olyan emberek fotói/elérhetőségei, akik támogatnak;
- bármi, ami segít abban, hogy tisztábban lásd a jövőképedet.



Nincs szükség az alkotórészek bizonyos sorrendbe való elhelyezéséhez. Idővel megváltoztathatod, átrendezheted őket, ahogy a gondolataid és a kívánságaid változnak.

A jövődről alkotott elképzelésed idővel fejlődni fog, így új elemek jelenhetnek meg, mások pedig eltűnhetnek.

AZ ÉN KÜLÖNLEGESSÉGEM

Gratulálunk! Sikeresen befejezted a tanév utolsó fejezetét, és új dolgokat tanultál a lépésekről, amelyeket meg kell tenned a karriered építéséhez.

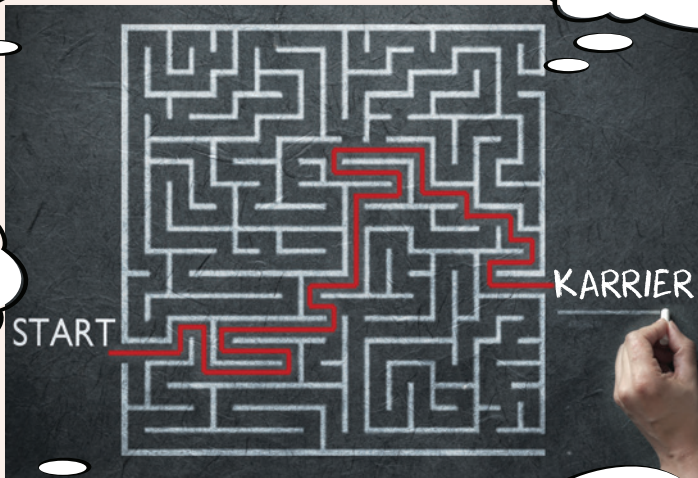
Máris elindultál egy oktatási útvonalon. Képzeld el, hogy a karrierutad olyan, mint egy labirintus. Milyen ismeretek, készségek és viselkedésmódok összessége alkotja a Különlegességedet, hogy ne tévedj el a labirintusban?

Olvasd el az alábbi kérdéseket, beszélj meg a válaszokat az osztálytársaddal, és gondolkodj a válaszokon!

Hogyan szoktál eljárni, amikor akadályokba ütközöl? Gondolj egy konkrét példára!

A megszerzett ismereteid milyen területen fognak segíteni, hogy leküzdöd az akadályokat?

Milyen tulajdonságok, milyen készségek és viselkedésmódok vannak már a tarsolyodban?



Mely tulajdonságaidat, milyen készségeidet és milyen viselkedésmódokat – amelyekkel még nem rendelkezel – szeretnél fejleszteni az út során?

Hogyan szeretnéd fejleszteni a tulajdonságaidat, készségeidet és viselkedésmódodat?





FELMÉRÉS

Gyűjts össze 10 szerencsét hozó négylevelű lóherét! Hármat már meg is találtál, mert tanulmányoztad a negyedik tanulási egységet. Oldd meg a füzetben, és értékeld az ismereteidet!

- I Olvasd el figyelmesen az alábbi állításokat, majd jelöld a véleményed függvényében **I**-vel (igaz) vagy **H**-val (hamis) állításokat! ☘
1. Egy adott területen kedvelt tevékenységei egy megfelelő oktatási útvonal által hivatássá, foglalkozássá vagy **karrierré** válhatnak.
 2. Csak egy oktatási útvonal követhető egész életen át.
 3. Az oktatási útvonal az oktatási rendszer által megnyitott út.
 4. Középfokú oktatás → Óvoda → Általános iskola a helyes sorrend, amelyet eddig bejártál az oktatási útvonalon.

- II Társítsd az **A** oszlopban szereplő minden egyes információforrást a **B** oszlop megfelelő elemeivel! ☘

A. információforrás	B. hozzá tartozó elem
<ol style="list-style-type: none"> 1. nyomtatott anyagok 2. internet 3. személyes tapasztalat 4. közösségi hálózatok 	<ol style="list-style-type: none"> a. rádiós- vagy televíziós adások b. olyan emberek, akiket ismersz, és akikben megbízol c. szórólapok, újságok és magazinok d. „Nyílt napokon” tett látogatások e. weboldalak, ahol az oktatási ajánlatokról találhatsz információkat

- III Töltsd ki az üres helyeket a megfelelő szavakkal! ☘☘

- a. A robotika, a mesterséges intelligencia, az új tudományos és technológiai áttörések (...) az emberek bármilyen tevékenységvégzésének módját.
- b. A foglalkozások világa (...) változásban van.
- c. A technológiai hatások miatt nem fenyegeti a megszűnés veszélye azokat a munkaköröket, amelyek (...) interakciókat feltételeznek, és nehezen automatizálhatók.
- d. Felelőségek, munkakörülmények, eszközök/felszerelések, szükséges és ellenjavallatok személyes tulajdonságok reprezentálják (...) a jelen és a jövő foglalkozásait.



IV Helyezd az alábbi listából az egyes foglalkozások jellemzőit a megfelelő cellákba!



Foglalkozás	Jellemzők			
	Felelősségek	Munkakörülmények	Eszközök/ felszerelések	Szükséges személyes tulajdonságok
Gyógyszerész				
Drónpilóta				

gyógyszerek előállítása, ellenőrzése és forgalmazása; terepmunka ("mező, hidak, nehezen elérhető területek stb."); gyógyszerterek (gyógyszerek előállítása és forgalmazása), gyógyszerészeti laboratóriumok (gyógyszerek fejlesztése és előállítása); nagy teljesítményű drónok (folyamatosan igazodva legújabb technológiai fejlesztésekhez); hatékony kommunikációs készség, gyors döntéshozatali képesség, empátia; mérleg, mikroszkóp, számítógép; képesség a drón pontos vezetésére, sebességének, magasságának és irányának szabályozására; kis magasságú légtérben a drónok mozgásának összehangolása.

V Válaszd ki az egyes állításokhoz tartozó helyes választ!



1. A romániai foglalkozások osztályozása (COR) a következőket foglalja magában:

a. az országban levő összes foglalkozást; b. az új foglalkozásokra vonatkozó információkat.

2. a pályaválasztás kritériumai:

- a. a munkával való elégedettség, a társadalmi presztízs, a munkaerőpiaci kereslet, az előírt iskolázottság, képzettség, fizetés;
- b. semmi köze az adott munkaterület iránti érdeklődéshez, a készségekhez és képességekhez, az életmódhoz vagy a munkaerőpiaci kereslethez.

VI Írj egy 8-10 soros esszét a következő állításra alapozva:

Oktatási útvonalakat, foglalkozásokat és karrierlehetőségeket fedezek fel.

Az esszé felépítésénél a következő szempontokat kell figyelembe venni:

- ✓ információgyűjtés a különböző oktatási útvonalokról (információs forrásokra példák: szórólapok, broszúrák, honlapok, rádió- és televízióadások, "Nyílt nap" látogatások stb.);
- ✓ a foglalkozásokhoz szükséges oktatási útvonalak azonosítása (szakképzés/ főiskola/felsőoktatás);
- ✓ a foglalkozások jellemzői (tartalom, felelősség, munkakörülmények, eszközök/felszerelések, szükséges személyes tulajdonságok és ellenjavallatok);
- ✓ a pályaválasztással kapcsolatos kritériumok (munkával való elégedettség, társadalmi presztízs, munkaerőpiac-kereslet, szükséges képzettség, fizetés).



Értékelj!

Ellenőrizd a 91. oldalon a helyes válaszokat, és értékelj magad!

Összegyűjtöttem

Még dolgoznom kell

A legjobban boldogultam

Célul tűzöm

A legnehezebb volt

Ne felejtse el kitölteni a 7-8. oldalon lévő kritériumok alapján a *Viselkedés-megfigyelő lapot* (8. oldal), értékelve a tanulási egységben végzett munkáját, a portfóliódban lévő és a projekt során elkészült anyagokat!

Év végi ismétlés

1. EGYÜTT TANULUNK

Egy vagy több osztálytársaddal nézzétek át a tanév tanulási egységeit! Egy papírlapon töltsétek ki az alábbi táblázatot! Keressetek rövid, tömör állításokat vagy akár rajzokat/szimbólumokat, amelyek a legjobban kifejezik, hogyan fejlődtek ez idő alatt, amikor egyedül/párban/kisebb csoportokban tanultatok. Osszátok meg az összegzést az egész osztállyal!

A mindennapi életben hasznosítható tudás	A mindennapi életben hasznos készségek
Érzelmek, amelyeket a megvalósított projektek során éreztél.	Még megválaszolatlan kérdések/kívánságok, elmélyíteni kívánt területek, aspektusok

2. TITKOS AJTÓK

Ebben a tanévben rengeteg erőforrást használtál fel, hogy megőrizd az egészséged, és hogy megteremtsd a jóllét állapotát. Képzeld el, hogy egy erőforrás használata közben megnyitottál egy titkos ajtót. Rajzold és írd le, hogy melyek voltak a titkos ajtók, amelyek segítettek megszabadulni a stressztől: a pihenés? a barátok? a rend? az egészséges táplálkozás? a kellemes érzelmek? a hobbi? a harmonikus kapcsolatok? mások...



3. MA-TEGNAP-HOLNAP

MA-TEGNAP Állítsatok össze egy kiállítást vagy digitális prezentációt a tanév során különböző helyzetekben rólatok készült fotókból! Választatok ki a legreprezentatívabb fotókat, amelyek illusztrálják a különböző kontextusokban (iskolában vagy az iskolán kívül) átélt közös érzelmeket! Minden egyes fotó mellé írjatok egy gondolatot vagy egy megfelelő üzenetet, amely idővel emlékeztetni fog benneteket ezekre a pillanatokra!
– **HOLNAP**.

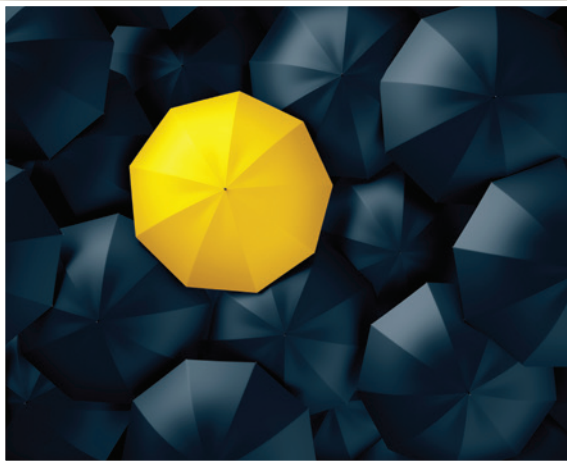
4. GONDOLATOK ÉS ÉRZELMEK

Alakítsatok 4-6 fős csoportokat! Minden csoport kap egy nagy fehér papírlapot és egy filctollat. A papírlapra írjátok fel a gondolataitokat, és a következő helyzetekben tapasztalt érzéseiteket, kiegészítve majd a megfelelő rajzokkal, szimbólumokkal vagy képekkel!

- Egy fűrtből leszakítanak szőlőszemet.
- Egy vízcsepp, ami az ablakon csorog lefelé.
- Egy üveg üdítő, amit a bevásárlókosárba tesznek.
- Egy magára hagyott diák az iskolaudvaron.



A végén minden csoport bemutatja a megoldásait! Magyarózzátok meg, hogy az azonos helyzetekben miért vannak különbségek a gondolatok és az érzelmek között!



5. NÉZŐPONTOK

Nézd meg a képet arra gondolva, amit a *NEM-et mondok a sztereotípiákra és a diszkriminációra* leckében tanultál!

Sorold fel a gondolataidat arról a személyről, aki a sárga esernyőt tartja, és azokról is, akik fekete esernyőt tartanak!

- Vannak-e sztereotípiák az általad írt listán?
- Minek alapján fogalmaztad meg a fekete esernyőt tartó emberekre vonatkozó ítéleteidet?
- Hát a sárga esernyőt tartó emberre vonatkozó ítéleted?
- Mit veszel észre?

6. FELHASZNÁLOM, AMIT TANULOK

Csoportos munka. Nézzétek meg alaposan a képen látható projektet! Írjátok róla egy, legalább 300 szavas szöveget, vagy készítsetek egy grafikus szervezőt, felhasználva minél több számot, és amely tartalmazza a válaszokat a következő kérdésekre:

- Mi lenne a lehetséges címe?
- Milyen célra tervezték?
- Milyen tanulási kontextusban készült?
- Milyen tervezési és értékelési eszközöket használtak?
- Milyen iskolában tanult dolgok kerültek felhasználásra a készítés során?
- Mit tanultak a készítők a folyamat során?
- Milyen attitűdök és magatartásformák biztosították a projekt sikeres befejezését?





7. ZENE, GONDOLATOK, ÉRZELMEK

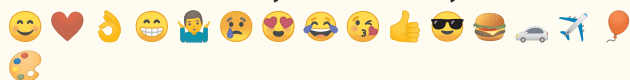
Egy lapra írd fel a kedvenc dalaid toplistáját! Figyeld a zenehallgatás közbeni gondolataidat és érzelmeidet.

Írd le a dalok mellé ezek kiválasztásának okait! Miért szereted őket? Mi a láthatatlan kapocs, ami az egyes dalokkal összeköt téged: a dallam? a dalszöveg? az énekes hangja? a nyelvezet? egy bizonyos hangszer? Beszéljess a kedvenc dalaidról az osztálytársaiddal! Van olyan osztálytársad, akiknek hasonló preferenciái vannak?

8. SOK HANGULATJEL?

Minden nap virtuálisan kommunikálsz a családtagjaiddal, barátaiddal, kollégáiddal, ismerőseiddel stb. Információkat, gondolatokat cserélsz, érzelmeket fejezel ki, sok-sok érzelmet...

Figyeld meg a technológián keresztül folytatott kommunikációt! Gyakran használsz hangulatjeleket az üzeneteidben? Melyeket és mennyit?



Gondolkodj el a használatuk okain, és sorold fel kétoszlopos táblázatban a PRO és az ELLEN érveket! Beszéljétek meg a kérdést az osztállyal!

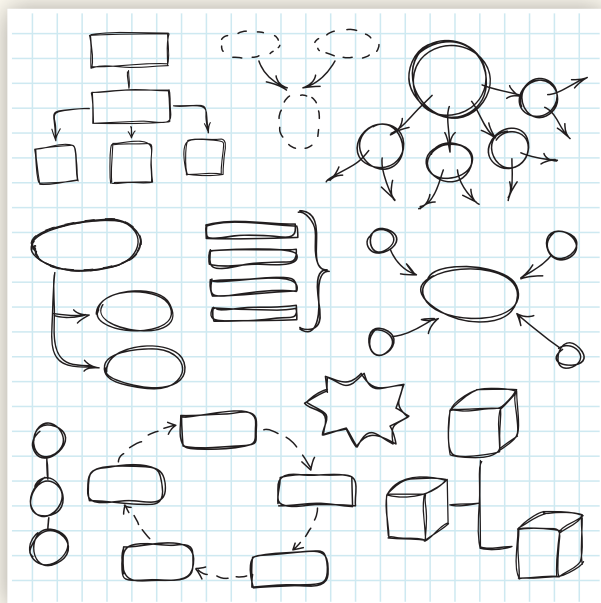


9. A KÖNYVTŐL/A SZÖVEGTŐL AZ ÉLETEMIG

Gondolj az ebben a tanévben olvasott szépirodalmi és nem szépirodalmi könyvekre/szövegekre!

Válassz ki legalább hatot, ami inspirált, és amelyekből a mindennapi életedben is merítkeztél: olyan információkat találtál, amelyeket nem tudtál, és amelyek segítenek neked abban, amit teszel, új problémamegoldási módokat, attitűdöket másokkal való kapcsolatokban, kommunikációs stílusokat és véleményed alátámasztásának módját segítették, új tanulási módokkal ismerkedtél meg, kikapcsolódási lehetőségekkel, a szabadidő eltöltésének módjával, az egészség fenntartását segítették elő, amelyben felismerted gondolkodásmódod és cselekvéseid, érzelmi kifejezéseidet stb.

Használj különböző grafikus szervezőket az egyes könyvekhez (lásd a mellékelt példákat), és írd le a tanultakat! Több láncreakciót is feltüntethetsz. Mutasd be munkád az osztálytársaidnak, és beszéljétek meg a közös szempontokat!



10. ? AZ ÉVENKÉNTI ÚJ SZAVAK SZÁMA

Már megtanultad, hogy a gazdag szókincs segít abban, hogy gyorsabban és könnyebben megértsd, amit olvasol/tanulsz. Eleve-
nítsd fel azokat a szavakat és kifejezéseket, amelyeket ebben a tankönyvben tanultál, és a kommunikáció során használsz! Készíts egy képszótárat! Elkezdheted most, és folytathatod a nyáron. Találjatok ki olyan új szavakat, amelyek a következő tanév folyamán elérhetőek lesznek számotokra! Rajzoljátok vagy írjátok le az új szavakat! Így láthatod, hogy elérted-e a célotat.



11. LÁNCBAN

A keresztneveitek ábécésorrendjében neveztek meg egy foglalkozást a következőképpen: az általatok megnevezett foglalkozásnak az osztálytársatok által korábban megnevezett foglalkozás második betűjével kell kezdődnie. Folytassátok, amíg az egész osztály meg nem nevez egy foglalkozást!

Egy A4-es lapon készíttetek egy listát közösen az azonosított foglalkozásokról!

Példa:

Enikő – Eladó – Laboráns – Autószerelő – Újságíró – J...

12. AZT ÁLMODOM, HOGY TUDOK REPÜLNI

Nézd meg figyelmesen a jobb oldali képet! Ez egy hasonlat arra, amit a *Karriermenedzsment* című IV. tanulási egységben tanultatok. Ha te vagy a repülőgép, amely a jövőbeli karriered felé veszi az útját, meséld el annak történetét!

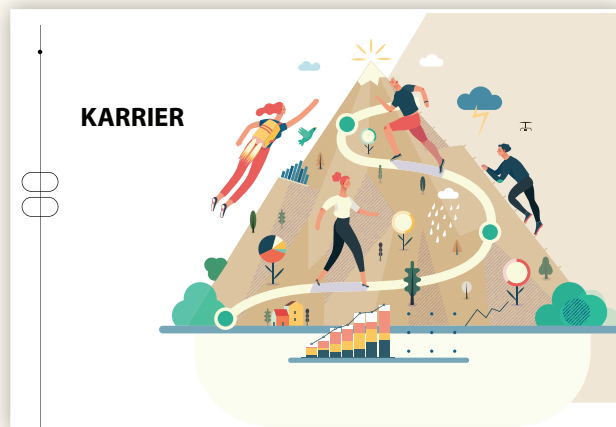
Írj egy szöveget az eddigi és az előtted álló útról! Határozd meg az egyes szakaszokat, amelyeken keresztülmentél, kiemelve annak szépségét!



13. HOGYAN HALADSZ FELFELÉ?

Mindenki végigjárhatja a karrierhez vezető utat azáltal, hogy tanul – szakmát és munkát vállal – foglalkozást gyakorol. Csakhogy a személyiségjegyek különböző utakra vezetnek. Nézd meg a képet, amely egy hasonlatként jelenik meg! Melyikre hasonlítasz a négy szereplő közül?

A magad módján kényelmes tempóban haladsz egy kitűzött cél felé, futsz, repülsz vagy mászol? Vitasd meg választásodat a tulajdonságaid alapján!



14. MIT ÁRUL EL RÓLAD A PORTFÓLIÓD?

A portfólióitokból rendezetek kiállítást! Szánjatok elég időt egymás munkáinak megtekintésére! Használjatok értékelő jegyzeteket, tegyetek fel kérdéseket, megjegyzéseket stb. Beszéljétek meg csoportosan a portfóliónak, mint tanulási és értékelési eszközként való felhasználásának értékét!

Mennyire hasznos számodra, hogy lássák, hogyan fejlődöttél a tanév során? Az első és az utolsó tanulási egység között van-e változás a feladatvégzésekben? Mi alapján veszitek észre, hogy fejlődtetek?

15. MI KÖVETKEZIK?

A tanév vége nem jelenti azt, hogy szünetet kell tartanod a tanulásban. Megtanultad a nonformális és informális keretek közötti tanulás fontosságát. Milyen terveid vannak ezzel a nyáron? Írj egy listát arról, hogy mit szeretnél tenni: milyen könyveket szeretnél elolvasni, milyen filmeket szeretnél megnézni, helyeket meglátogatni, hobbit, amelyeket gyakorolni fogsz, akár önkénteskedhetsz is olyan helyeken, ahol szükség van a képességeidre stb.

Egy aktív nyár után a következő év sokkal könnyebb lesz.



AZ ÉN KÜLÖNLEGESSÉGEM

Kedves tinédzser,

egy újabb tanév a végéhez közeledik. Fellelegezhetsz és visszatekinthetsz. Megkaptad a Kaleidoszkópodat minden arcával, bizonyítékával arról, hogy minden szinten fejlődte. Mivel dolgoztál, megérdemled a köszönőlevelet. Kitől? Tőled!

Írj magadnak egy levelet vagy képeslapot, amelyben megköszönöd magadnak az idén felfedezett összes különleges képességedet!



AZ ÉN KÜLÖNLEGESSÉGEM

Kedves tinédzser,

ez egy kihívásokkal teli év volt. Fellelegezhetsz és visszagondolhatsz az év során felhalmozódott emlékekre. Kezedben van a Kaleidoszkópod, az összes aspektusával, bizonyítékkal, hogy legyőzted az akadályokat. Mivel dolgoztál, megérdemled a köszönetnyilvánítást ebben a levélben. Kitől? Magadtól!

Írj magadnak egy levelet vagy képeslapot, amelyben megköszönöd magadnak az év során felfedezett összes különlegességedet!

Kedves...

Köszönöm neked:

...



ÉV VÉGI FELMÉRŐ

Olvasd el figyelmesen a kijelentéseket, és jelöld, hogy milyen mértékben vonatkozik rád!

Önismeret	Nagyon kis mértékben	Kis mértékben	Közepesen	Nagy mértékben	Nagyon nagy mértékben
Megértettem, hogy a viselkedésünk és cselekedeteink az önmagunkkal szembeni álláspontunk eredménye.					
Tisztában vagyok az önmagamhoz való pozitív hozzáállás előnyeivel.					
Tudom, hogy a jóllét azt jelenti, hogy minden szinten, fizikailag, kognitívan, érzelmileg, szociálisan és szellemileg is kiteljesedünk.					
Megértem, hogy a jóllétet életmódunk megváltoztatásával lehet ápolni és fejleszteni.					
Tisztában vagyok azzal, hogy néha nehéz helyzetekkel kell szembenéznünk.					
Felkészültem arra, hogy megoldásokat keressek az életemben előforduló nehéz helyzetek leküzdésére, valamint arra, hogy hogyan kezeljem az ilyen helyzetek okozta stresszt.					
Küzdök a sztereotípiák ellen.					
Tisztában vagyok azzal, hogy a megkülönböztetés szorongást és stresszt okoz.					
Megértem a személyes egészség és a környezeti egészség közötti kapcsolatot.					

Szocio-emocionális fejlődés	Nagyon kis mértékben	Kis mértékben	Közepesen	Nagy mértékben	Nagyon nagy mértékben
Tisztában vagyok a gondolatok, az érzelmek és a viselkedés közötti összefüggéssel.					
Megértem, hogy az érzelmek bármely fajtája kifejeződhet viselkedésen keresztül.					
Megértem, hogy bizonyos helyzeteket, életeseményeket nem tudunk megváltoztatni vagy irányítani az életben, de megváltoztathatjuk a gondolkodásunkat.					
Gondoskodom a reakcióim megfelelő kezeléséről.					
Ismerem a különbségeket a valós környezetben való kommunikáció és a virtuális kommunikáció között.					
Tisztában vagyok azokkal a kockázatokkal, amelyekkel szembesülhetek a virtuális környezetben.					
Megértem, hogy a hatékony kommunikáció a harmonikus kapcsolatok alapja.					
Foglalkozom a kommunikációs készségeim fejlesztésével!					

Tanulásmenedzsment	Nagyon kis mértékben	Kis mértékben	Közepesen	Nagymértékben	Nagyon nagymértékben
Megértettem a tanulási kontextusok közötti különbségeket (formális, nonformális, informális).					
Tisztában vagyok azzal, hogy a tanulás három típusa összefügg egymással, és kiegészítik egymást.					
Megértettem: a tanulási siker nagymértékben függ a tervezéstől, a nyomon követéstől és az értékeléstől.					
Megértem, hogy összefüggés van a tanulóhoz való hozzáállás és a tanulás során tanúsított viselkedésünk között.					
Foglalkozom/érdeklődöm azon belső erőforrások azonosításával, amelyek segítenek a tanulási folyamatban.					
Foglalkozom azoknak a külső tényezőknek az optimalizálásával, amelyek befolyásolják a tanulást.					
Folyamatosan keresem a könnyebben való tanulás és megértés stratégiáit.					

Karriermenedzsment	Nagyon kis mértékben	Kis mértékben	Közepesen	Nagymértékben	Nagyon nagymértékben
Megértem a megfelelő oktatási útvonalak meghatározásának fontosságát a szakma kiválasztásában.					
Foglalkozom a megfelelő információforrások azonosításával.					
Tisztában vagyok a tájékozódás fontosságával a megfelelő oktatási útvonal kiválasztásában.					
Tisztában vagyok a szakmák jellemzői ismeretének fontosságával a tájékozott döntésben.					
Megértem, hogy a szakma kiválasztása a készségeken, érdeklődési körön, személyes adottságokon, a munkaerőpiac igényein alapul.					

A kijelentésekben érintett területek mindegyike fontos a fejlődésed szempontjából. Olvasd újra a válaszaidat, és gondolkodj el, hogy min tudnál javítani a jövőben!

VÁLASZOK

I. TANULÁSI EGYSÉG – ÖNISMERET

- I. egy helyes válasz = 0,25 p;
4 egy helyes válasz · 0,25 p = 1 p (egy lóhere).
1 – c, 2 – a, 3 – b, 4 – d
- II. helyes válasz = 0,25 p;
4 helyes válasz · 0,25 p = 1 p (egy lóhere).
1 – A, 2 – F, 3 – F, 4 – A
- III. helyes válasz = 0,5 p;
4 helyes válasz · 0,5 p = 2 p (egy lóhere).
Sztereotípiák, pozitív, tevékenység, megkülönböztetés
- IV. helyes válasz = 0,25 p;
4 helyes válasz · 0,25 p = 1 p (egy lóhere).
Alacsony teljesítmény, motivátlanság, stressz, konfliktusok kialakulása
- V. minden egyes követelmény = 0,5 p;
4 helyes válasz · 0,5 p = 2 p (egy lóhere).
- VI. egy érv = 1p;
2 helyes válasz · 1 p = 2 p (két lóhere).
Hivatalból egy pont jár!

II. TANULÁSI EGYSÉG – SZOCIO-EMOCIONÁLIS FEJLŐDÉS

- I. minden helyes fogalom = 0,25 p (egy szírom);
 $8 \cdot 0,25 p = 2 p$ (két lóhere).
Helyes kifejezések: gondolatok, érzelmek, viselkedések, változás, helyzetek, kommunikáció, testbeszéd, virtuális környezet.
- II. helyes válasz = 0,25 p (egy szírom);
 $4 \cdot 0,25 p = 1 p$ (egy lóhere).
1 – I; 2 – H; 3 – H; 4 – I.
- III. valós és virtuális környezet kommunikációjának felismerése: $4 \cdot 0,25 p$ (egy lóhere).
A – kommunikáció valós környezetben; B – kommunikáció virtuális környezetben; C – kommunikáció virtuális környezetben; D – kommunikáció valós környezetben.
A valós és virtuális környezetben történő kommunikáció jellemzőinek megnevezése:
 $4 \cdot 0,25 p$ (egy lóhere).
Példák a valós és virtuális környezetben folytatott kommunikáció jellemzőire: jelen van testbeszéd; technológia alapú; közös fizikai térben zajlik; a kommunikáció kezdetének/befejezésének irányítása; nem lehet elrejteni a személyazonosságot; azonnal továbbítható sok információ.
- IV. A valós és virtuális környezetben történő hatékony kommunikációnak megfelelő viselkedés társítása = 0,25 p (egy szírom);
 $8 \cdot 0,25 p = 2 p$ (két lóhere).
- Hatékony kommunikáció a való világban:
Kérdéseket teszek fel, ha nem értem, hogy tisztázam a közölteket a másik személlyel!
Aktívan, türelmesen meghallgatom a kommunikációs partneremet.
Testbeszédemmel megnyugtatom a partneremet, hogy értem, mire gondol.
Őszintén visszajelzést adok a közvetített üzenetre.
- Hatékony kommunikáció virtuális környezetben:
Gondolkodom, mielőtt elküldöm az írott üzenetet vagy hangüzenetet.
Világos és teljes üzeneteket fogalmazok meg rövidítések nélkül.
Mielőtt egy üzenetet feladok, megkérdem magamtól, hogy azzal megbántok-e valakit!
Az üzenetek, amelyeket bármilyen hálózaton megosztok, tisztelettudók.
- V. • mi a hatékony kommunikáció: 0,50 p (két szírom);
• a hatékony kommunikáció két viselkedési formája a való világban: $2 \cdot 0,25 p$ (két szírom);
• a hatékony kommunikáció két viselkedési formája a virtuális környezetben: $2 \cdot 0,25 p$ (két szírom);
• mi a kommunikáció fontossága a valós világban és a virtuális környezetben számodra: 0,50 p (két szírom).
- Összesen: 2 p (két lóhere)

III. TANULÁSI EGYSÉG – TANULÁSMENEDZSMENT

- I. A tanulási kontextus felismerése = $4 \cdot 0,25$ p (egy lóhere); egy tanulási szempont említése = $4 \cdot 0,25$ p (egy lóhere).
A – formális/nem formális kontextus; **B** – nem formális/formális kontextus; **C** – nem formális/informális kontextus; **D** – informális kontextus
 Példák az ismeretekre, készségekre és attitűdökre, amelyek az adott helyzetekben tanulhatók: a számítógép működése; programozás; biztonságos használat, internet; a számítógépek gyakorlati alkalmazása, fizika; másokkal való együttműködés; további információk keresése (dokumentáció); egy irodalomból tanult szöveg elmélyítése; nyitottság a művészet és a kultúra iránt; tisztelet, sokféleség; egészséges kapcsolat másokkal.
- II. minden helyes kifejezés = 0,25 p (egy szírom); $8 \cdot 0,25$ p = 2 p (két lóhere).
 Helyes kifejezések: formális, nem formális, informális, tanárok, barátok/ismerősök, családtagok, kitalálni, tanulni
- III. helyes válasz = 0,25 p (egy szírom); $4 \cdot 0,25$ p = 1 p (egy lóhere)
 1 – I; 2 – I; 3 – I; 4 – H
- IV. egy helyes válasz = 0,25 p (egy szírom); $8 \cdot 0,25$ p

= 2 p (két lóhere).

A tanulás belső feltételei: tulajdonságaim, személyiségjegyek; tudás és készségek, tanulási stílusom; egészségi állapotom.

A tanulás külső feltételei: tanulási környezet; a rendelkezésemre álló anyagi erőforrások; tanár–tanuló kapcsolatok; a hovatartozási csoport tanuláshoz való hozzáállása, amelyekhez tartoznak.

- V. minden egyes megadott szempont = 0,25 p (egy szírom); $8 \cdot 0,25$ p = 2 p (két lóhere).

Példák:

A tanulás tervezése – célok kitűzése; napi/heti terv; erőforráselemzés; anyagok keresése.

Hatékony tanulási stratégiák – aláhúzás fő gondolatok; vázlatkészítés; a tananyag felhasználása memorizálási technikák; ismétlés; magyarázatok meghallgatása; hangos ismétlés.

A nehézségek leküzdésének módjai – másokkal együtt tanulni; támogatás kérése; a tanulás módjának felülvizsgálata (az alkalmazott technika megváltoztatása).

A tanulási cél felülvizsgálata – a lépésről lépésre történő célok; támogatás kérése; a felkészülés módjának megváltoztatása.

IV. TANULÁSI EGYSÉG – KARRIERMENEDZSMENT

- I. I, H, I, H
 helyes válasz = 0,25 p (egy szírom); 4 helyes válasz $\cdot 0,25$ p = 1 p (egy lóhere).
- II. 1 – c, 2 – e, 3 – d, 4 – b
 egy helyes asszociáció = 0,25 p (egy szírom); 4 helyes asszociáció $\cdot 0,25$ p = 1 p (egy négylevelű lóhere).
- III. **a.** megváltoztak; **b.** állandó; **c.** emberi; **d.** jellemzők
 helyes válasz = 0,5 p (két szírom); 4 helyes válasz $\cdot 0,5$ p = 2 p (két lóhere)
- IV. Gyógyszerész – **feladatai:** gyógyszerek előállítás, a gyógyszerek ellenőrzése és forgalmazása; **munkakörülmények:** gyógyszertárak (gyógyszerek előállítása és forgalmazása), gyógyszerek forgalmazása, gyógyszerészeti laboratóriumok (gyógyszerek fejlesztése és előállítása); **munkaeszközök/felszerelések:** mérlegek, mikroszkóp, számítógép; **személyes tulajdonságok:** hatékony kommunikációs készség, gyors döntéshozatali képesség, empátia.

Drónpilóta – **feladatai:**

alacsony magasságban integrálja a drónok mozgását a légtérben; **munkakörülmények:** terepmunka (terepen, hidakon, nehezen megközelíthető területeken stb.); **munkaeszközök/felszerelések:** drón teljesítménye (használja a legújabb technológiai fejlesztésekhez); **személyes készségek:** repülési képesség, drón pontos vezetése, sebességének szabályozása, a magasság és az irány meghatározása.

helyes válasz = 0,25 p (egy szírom);

8 helyes válasz $\cdot 0,25$ p = 2 p (két lóhere)

- V. 1.a.; 2. a.

helyes válasz = 0,5 p (két szírom);

2 helyes válasz $\cdot 0,5$ p = 1 p (egy lóhere)

- VI. egy szempontot megadva = 0,5 p (két szírom);

4 szempontot megadva $\cdot 0,5$ p = 2 p (két lóhere)

KUTATÁS

A kutatás olyan tanulási módszer, amely egy kérdésre, problémára vagy jelenségre összpontosít.

Példa: *A diszkrimináció jelensége*

Abból indul ki, amit a tanulók tudnak, és bevonja őket a válaszok és magyarázatok keresésébe.

A vizsgálódás szakaszai:

- információgyűjtés

Példa: *A diszkriminációval kapcsolatos kérdőív alkalmazása.*

- az összegyűjtött információk elemzése

Példa: *Az eredmények összegzése*

- hipotézisek felállítása

Példa: *Van vagy nincs diszkrimináció az iskolámban.*

- Magyarázatok kidolgozása a vizsgált problémára vonatkozóan.

Példa: *Miért van diszkrimináció az iskolámban, hogyan nyilvánul meg?*

- az eredmények közlése

Példa: *Az eredmények bemutatása a diáktanács előtt.*

KÉRDŐÍV (Minta)

Karikázz be egy-egy választ minden kérdés esetében!

1. *Biztonságban érzem magam az iskolámban.*
 - a. Mindig
 - b. Gyakran
 - c. Néha
 - d. Soha
2. *Vannak olyan kollégák, akiket azért diszkriminálnak, mert más vallásúak.*
 - a. Mindig
 - b. Gyakran
 - c. Néha
 - d. Soha
3. *Vannak olyan kollégák, akiket azért diszkriminálnak, mert más etnikumhoz tartoznak.*
 - a. Mindig
 - b. Gyakran
 - c. Néha
 - d. Soha
4. *Vannak olyan kollégák, akiket diszkriminálnak, mert sajátos nevelési igényeik vannak.*
 - a. Mindig
 - b. Gyakran
 - c. Néha
 - d. Soha

5. *Az iskolám biztosítja, hogy minden gyermek hozzáférjen az iskolai tevékenységekhez.*
 - a. Mindig
 - b. Gyakran
 - c. Néha
 - d. Soha
6. *Az iskolám biztosítja, hogy minden gyermek hozzáférjen a tanórán kívüli tevékenységekhez.*
 - a. Mindig
 - b. Gyakran
 - c. Néha
 - d. Soha
7. *Minden tanulót egyformán kezelnek, még akkor is, ha hibázik.*
 - a. Mindig
 - b. Gyakran
 - c. Néha
 - d. Soha
8. *Az iskolámban előfordulnak diszkriminatív megjegyzések.*
 - a. Mindig
 - b. Gyakran
 - c. Néha
 - d. Soha
9. *Ellenzem a más személyekkel szembeni megkülönböztetés minden formáját.*
 - a. Mindig
 - b. Gyakran
 - c. Néha
 - d. Soha

AZ OSZTÁLY VÁLASZAINAK ÖSSZESÍTÉSE (Minta)

Kérdés	a válaszok száma	b válaszok száma	c válaszok száma	d válaszok száma
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				

Egy kirándulás megvalósítása

Nonformális környezetben való tanulás

Gondtál már arra, hogy miért is megyünk kirárandulni?

Néhány ok, amiért kirárandulást szervezünk:

- Lehetőségünk van megfigyelni, kutatni, megismerni a környezet/természet legkülönbözőbb aspektusait.
- Lehetőségünk van arra, hogy fejlesszük esztétikai érzékünket, a természet szeretetét és szépségének tiszteletét.
- Olyan tevékenységekben vehetünk részt, amelyek serkentik a kíváncsiságot és a szellemiséget, csapatszellemet.



- A gyakorlatban megfigyelhetjük és alkalmazhatjuk az iskolában tanultakat, illetve információt, tapasztalatokat gyűjthetünk, amelyeket az iskolai tanulás során hasznosíthatunk.
- Fejlesztjük megfigyelőképességünket, megerősítjük néhány készségünket (tájképek, vázlatok készítése, egyszerű tájképek, sémák/grafikák készítése), amelyeket az iskolai tevékenységek során hasznosíthatunk (tájékozódás terepen, számunka fontos képek rögzítése).
- Olyan élvezetes, izgalmas pillanatokot élhetünk át, amelyek életünk végéig felejthetetlenek maradhatnak.

Mindezeket szem előtt tartva, tudnunk kell, hogyan kell megszervezni és lebonyolítani egy kirárandulást.

- Hogyan szerveztek meg egy osztálykirárandulást?

Írjátok le az ötleteket egy listába vagy egy grafikus szervezőbe!
Hasonlítsátok össze a leírtakat az alábbi információkkal!



A kirárandulás szakaszai

A. A kirárandulás előtti (vagy a kiráranduláselőkészítés)

- Az útvonal és a felkeresendő látnivalók azonosítása
- Munkacsoportok kialakítása
- Egyéni és/vagy csoportos munkafeladatok megoldása:
- ✓ kirárandulás útvonaláról és a meglátogatandó látnivalókról információgyűjtés;
- ✓ magazinokban vagy az interneten található cikkek, prospektusok, térképek tanulmányozása, fényképek, földrajzi és történelmi adatok összegyűjtése;
- ✓ a környezeti jellemzők megismerése, információk, a kulturális látnivalók összegyűjtése (fontos személyiségek, kiállítások stb.);
- ✓ a szükséges felszerelés azonosítása és előkészítése (a terepnek, időjárásnak megfelelő ruházat és lábbeli) és a szükséges anyagok (jegyzetfüzet, ceruzák, címkék, távcső, nagyító, térkép, iránytű, tájajminták tárolására szolgáló tárolók/tasakok, fényképezőgép/telefon);
- ✓ a kirárandulás szabályainak, viselkedési szabályoknak a megbeszélése és leszögezése (az autóbuszban/vonaton megengedett tevékenységek, a csoportos utazás szabályai, a szabadban/külső helyeken való tevékenykedések, múzeumban/emlékházban elfogadott viselkedés stb.).

B. A kirándulás alatt (a kirándulás lebonyolítása)

- adatgyűjtés és kutatás a helyszínen, egyénileg és/vagy csoportosan, térképes tájékozódási gyakorlatok és a különféle eszközök (iránytű) használata.

Tanulmányozni lehet:

- ✓ geológiai jelenségeket (kőbányák, barlangok, sóbánya);
- ✓ földrajzi tájegységeket (egy tó, egy hegy, egy deltatorokolat, egy természetes gát/mesterséges gát, növényzet és állatvilág egy adott területen);
- ✓ az élővilág sokféleségét és ökológiai rendszereket (erdő, kaszálók, alpesi növényzet stb.);
- ✓ néprajzi elemek (a térség szokásai, hagyományai, népviselete);
- ✓ a kulturális és vallási élet aspektusai (múzeumok, emlékházak, kiállítások, előadások, templomok, bazilikák, műemlékek, erődítmények);
- ✓ a társadalmi-gazdasági élet aspektusai (gyár, üzletek, cukrászdák/pékségek);
- ✓ a történelmi múlt aspektusai (várak, romoke).



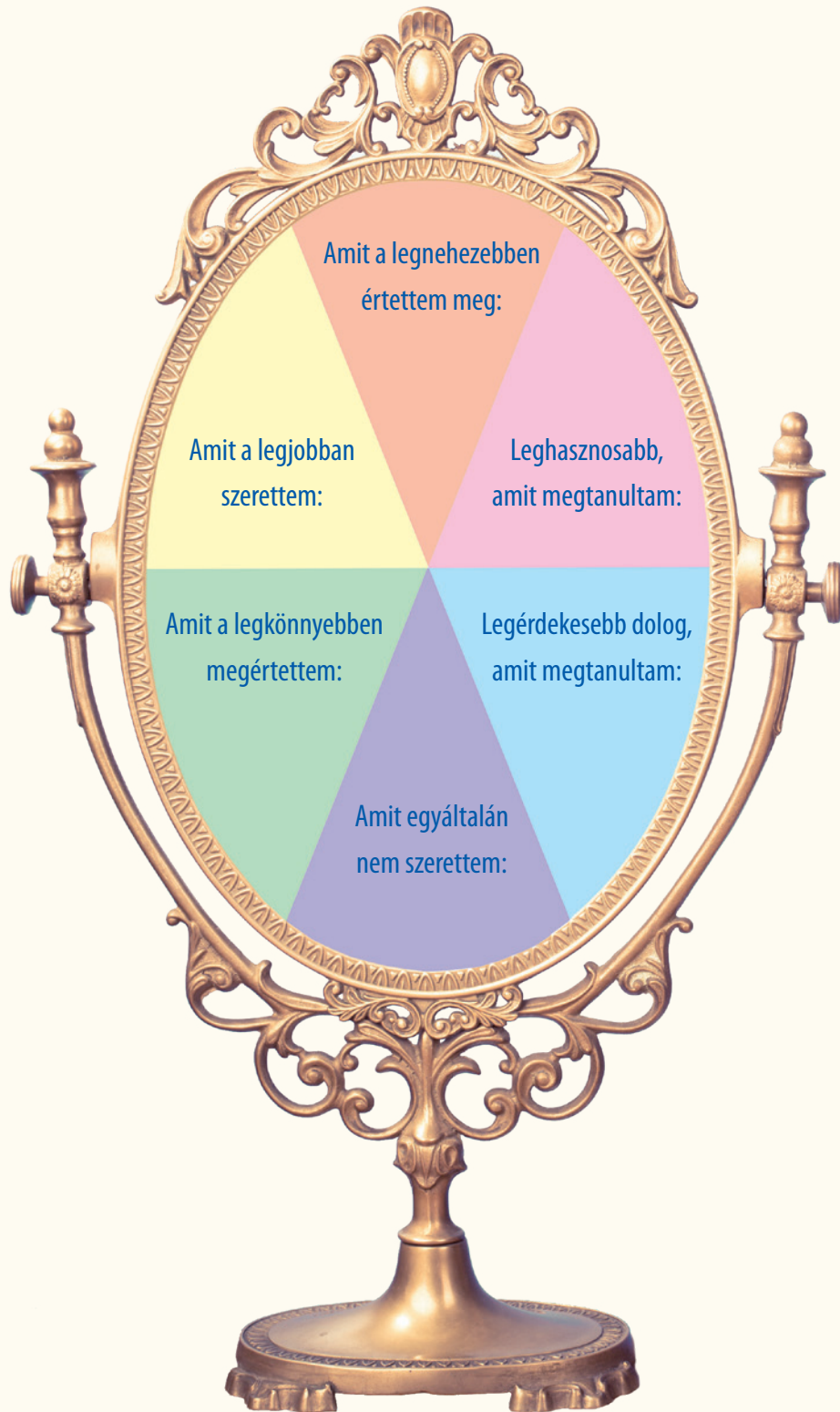
C. Kirándulás utáni tevékenységek (a tapasztalatok értékesítése):

- az összegyűjtött anyagok ellenőrzése, kiválasztása, feldolgozása és az eredmények különböző tevékenységekben való értékesítése;
- ✓ az összegyűjtött információk rendszerezése és megvitatása, az események időrendi rendezése, a kirándulás közben megbeszéltek összegzése;
- ✓ bizonyos szempontok szerinti összehasonlítások (pl. a meglátogatott hely társadalmi-gazdasági élete és a szülőhely);
- ✓ bemutatók készítése és következtetések levonása, értékelések;
- ✓ a kirándulás alkalmával átélt érzelmek kifejezése;
- ✓ jövőbeli iskolai tevékenységhez szükséges segédanyagok összeállítása (gyógynövény-gyűjtemény, térkép, közet- és talajminták rendszerezése és címkézése stb.);
- ✓ a készített fényképek megtekintése és megvitatása/kiállítás készítése az iskola egy kijelölt helyiségében; tájékoztató táblák készítése az elvégzett munka népszerűsítésére
- ✓ az útvonalnak a fizikai térképen színes csíkkal való megjelölése és az útvonalon lévő munkaállomások zászlókkal/post-it-ekkel való jelölése;
- ✓ más érdekesnek talált események és tevékenységek.



Készítsd el a **Tanácsadás és személyiségfejlesztés Óratükörét!** Felhasználhatod az alábbi modellt, vagy készíthetsz egy saját modellt! Egészítsd ki saját véleményeddel a tükört!

Tegyétek ki a munkákat, és hasonlítsátok össze a válaszokat!





A tankönyv nyomtatott és digitális változatban készült. A digitális változat tartalma hasonló a nyomtatottéhoz. Hozzáadott tartalma egy sor interaktív tanulási multimédiás tevékenység (interaktív feladatok, edukációs játékok, animációk, filmek, szimulációk).

Az az ember tanult, aki soha nem hagyja abba a tanulást.

Lucian Blaga

Tradiție din 1989

 www.litera.ro

ISBN 978-630-319-683-1



9 786303 196831