MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII

Condrea Ilyés Ágnes • Rodica Cristescu
• Florentina-Daniela Drăghici •
Alina-Minodora Toth • Florin Ulete • Gabriela Vîlcu

Személyiségfejlesztés és karriertanácsadás

magyar nyelven a magyar tannyelvű iskolák/tagozatok ix. osztálya számára, törzsanyag (tc), minden szakirány, szakprofil és szak/szakképesítés

9

IX. osztály



SIGMA

Ez a tankönyv az „Ministerul Educației și Cercetării” tulajdonát képezi.

Ez a tankönyvtervezet a 6930/19.12.2025 számú minisztériumi rendelettel jóváhagyott iskolai tantervvel összhangban készült

A **119**-es telefonszám – országos egységes telefonszám a gyermekbántalmazási esetekhez.

A **116.111**-es telefonszám – gyermekek számára létrehozott segélyvonal, a gyermekek jogainak védelméről és előmozdításáról szóló, újraközölt 272/2004. sz. törvénynek, valamint az azt követő módosításoknak és kiegészítéseknek megfelelően.

MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII

Condrea Ilyés Ágnes • Rodica Cristescu • Florentina-Daniela Drăghici • Alina-Minodora Toth • Florin Ulete • Gabriela Vîlcu

SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS ÉS KARRIERTANÁCSADÁS

magyar nyelven a magyar tannyelvű iskolák/tagozatok ix. osztálya számára, törzsanyag (tc), minden szakirány, szakprofil és szak/szakképesítés

IX. osztály

SIGMA

București, 2026

A tankönyvet a(z) 5779/09.10.2026 számú miniszteri rendelet alapján hagyták jóvá
A tanulók a tankönyvet nyomtatott és digitális változatban, ingyenesen kapják meg, és a 2026–2027-es tanévtől kezdődően négy tanéven át használható.
..... Megyei Tanfelügyelőség
Iskola / Főgimnázium / Líceum .....

EZT A TANKÖNYVET HASZNÁLTÁK:

ÉV	Tanuló neve	Osztály	Tanév	A tankönyv állapota*			
				Nyomtatott példány		Digitális példány	
				átvételkor	átadáskor	átvételkor	átadáskor
1							
2							
3							
4							

* A tankönyv állapotának meghatározásához a következő kifejezések használhatóak: ***új, jó, rendes, elhanyagolt, sérült***.

A pedagógusok ellenőrzik a fenti táblázatban megjelenő adatok helyességét.
A tanulók nem írhatnak a tankönyvbe.

Condrea Ilyés Ágnes • Rodica Cristescu • Florentina-Daniela Drăghici • Alina-Minodora Toth • Florin Ulete • Gabriela Vîlcu

Tudományos referensek:
• Prof. univ. dr. Crenguța Lăcrămioara Bizu Director Master: Pedagogii alternative și arta teatrală în educație (PED-ArtE) Coord. Cabinet de Didactică - U.B. Universitatea din București
• Prof. Silvia Nicolescu, consilier școlar, gradul I, CMBRAE – Colegiul Național „Emil Racoviță”

Szerkesztő: Claudiu Andone
Grafika és szövegszerkesztés: Mihaela Cotîrnea
Illusztrációk: Magnific (Freepik), mesterséges intelligencia segítségével generált képek
Borítóképek forrásmegjelölése: Magnific (Freepik)
Borító: Mihaela Cotîrnea

© 2026 – SIGMA KIADÓ
A kiadás minden joga a SIGMA kiadót illeti.
A SIGMA kiadó írásos engedélye nélkül a nyomtatott és digitális anyag egyetlen része sem sokszorosítható.

ISBN: 978-606-727-703-6

SIGMA Kiadó

Székhely:
Str. Nicolae Cartojan, nr. 11-13-15, sector 2, București, cod poștal 023815
Tel.: 0758 044 829; 021 243 40 52
E-mail: office@editurasigma.ro
Web: editurasigma.ro

Terjesztés:
Str. Nicolae Cartojan, nr. 11-13-15, sector 2, București, cod poștal 023815
Tel.: 0758 044 825; 021 243 40 52
E-mail: comenzi@editurasigma.ro

Kedves Diák!

Egy fontos utazás elején állsz: az önfelfedezés és a személyes fejlődés útján. Ez a tankönyv neked készült, hogy segítsen megérteni, ki vagy, mit szeretnél, és hogyan tudod kiegyensúlyozottan, felelősségteljesen kibontakoztatni a benned rejlő lehetőségeket. Olyan eszközöket és ötleteket találsz itt, amelyek segítenek tudatosítani a saját értékeidet, érzelmeidet és képességeidet.

Az **önismeret és szocioemocionális fejlődést** taglaló tanegység segít felfedezni, ki vagy valójában, felismerni az erősségeidet és a fejlesztendő területeidet, kezelni az érzelmeidet, valamint egészséges kapcsolatokat építeni a környezeteddel. Megtanít majd arra, hogy átgondold a tapasztalataidat és azonosítsd, mi motivál téged, hogy minden lépésed tudatos és értékes legyen.

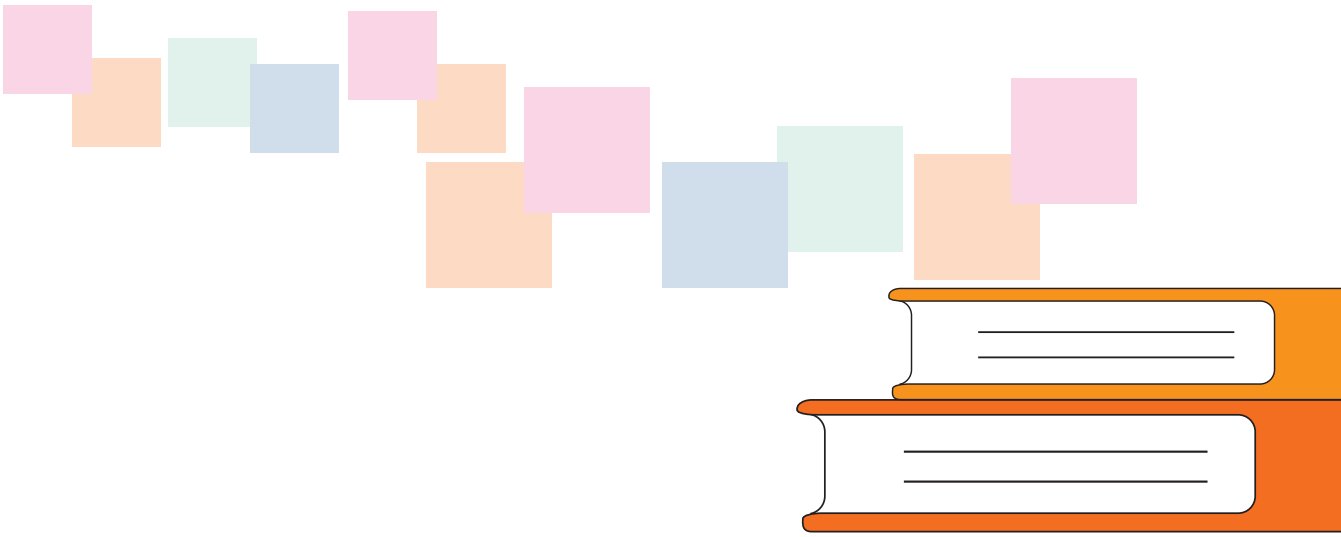
A **tanulásmenedzsment és karrierépítés** tanegység útmutatást nyújt a hatékony tanulásszervezéshez, a reális célok kitűzéséhez és olyan stratégiák kidolgozásához, amelyek segítenek sikereket elérni az iskolában és az életben. Megtanulod, hogyan tervezd meg a karrieredet, hogyan hozz megalapozott döntéseket, miként gazdálkodj az időddel és az erőforrásaiddal, és hogyan vállalj felelősséget a saját jövődért.

Az **egészséges, kiegyensúlyozott és fenntartható életmódról** szóló rész arra ösztönöz, hogy gondoskodj a testedről és az elmédről, alakíts ki egészséges szokásokat, és légy tudatában annak, milyen hatással vannak a döntéseid a környezetre és a közösségre. Megérted majd, hogy a fizikai, mentális és érzelmi egészség szorosan összefügg, és az életegyensúly nem csupán egy választható lehetőség, hanem a harmonikus fejlődés alapja is.

A tankönyv minden fejezete konkrét példákat, gyakorlati feladatokat és kihívásokat tartalmaz, amelyek segítenek alkalmazni a tanultakat, elgondolkodni és tapasztalatokat szerezni. Ez nem csupán egy könyv, amit el kell olvasni, hanem egy útitárs, amely támogat abban, hogy tudatosabbá, empatikusabbá, magabiztosabbá és felkészültebbé válj az élet kihívásaira.

Arra ösztönözlek, hogy kíváncsisággal fedezd fel az egyes oldalakat, fogalmazz meg kérdéseket, próbáld ki a javasolt ötleteket, és tudd meg, hogyan válhatsz önmagad legjobb verziójává. Ez az önismereti és személyes fejlődési utazás egy ajándék, amit saját magadnak kínálsz fel, és amelyben minden egyes lépés számít.

Élvezd ezt a tapasztalatot, légy nyitott a tanulásra, és használj fel minden leckét arra, hogy szépen és harmonikusan, a saját ritmusodban fejlődj!



A IX. osztályos *Személyiségfejlesztés és karrier-tanácsadás* tankönyv három fejezetből áll, amelyek teljes mértékben lefedik a tantervben előírt tartalmi területeket és részterületeket. Minden leckében tanulási tevékenységek, ismétlés és önértékelési feladatok találhatóak, amelyek vonzó formában jelennek meg, és a tantárgyspecifikus kompetenciáinak kialakítását célozzák.

Nyomtatott változat

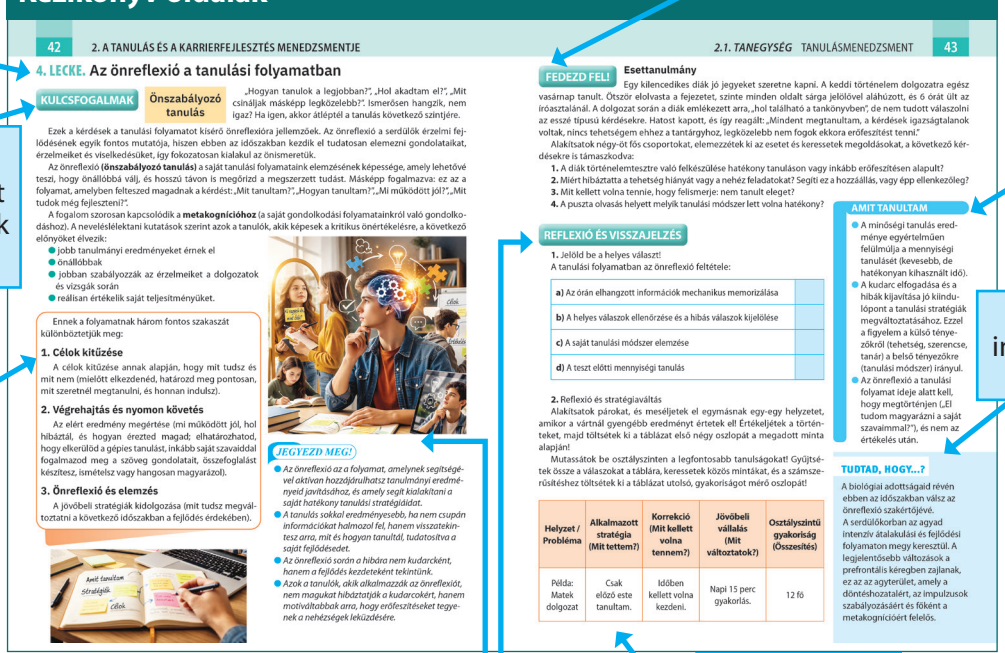




Fejezet címe

A tantervben szereplő tartalmi területek és részterületek

Kézikönyv oldalak



A lecke címe

Felfedezésen alapuló tanulási szakasz

A tanóra során tárgyalt kulcsfogalmak áttekintése

Összegzés

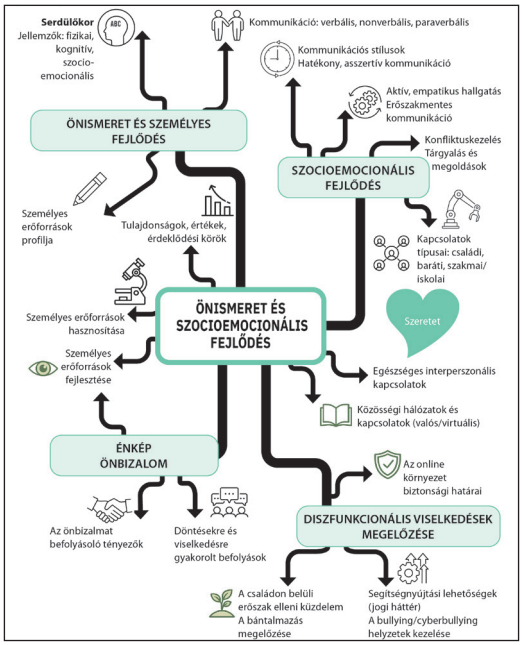
Kiegészítő információk és újdonságok

Tanulási tartalom

A megjegyzendő fontos fogalmak

Gyakorlatok és alkalmazások

A tanulásban való előrehaladást támogató rovat



Ismétlés oldala

Értékelés oldala

Az önismereti, személyiségfejlődési és szocioemocionális képességeid egy új, alkalmazási szakaszba léptek. Nézzük meg, mire képesek!

1. Társítsd a jellemzőket a serdülőkor fejlődési típusához!

Jellemző	Fejlődéstípus
A függetlenség és a csoporthoz tartozás utáni vágy	Testi
A magasság és a testsúly gyors gyarapodása	Kognitív
Az absztrakt gondolkodás és a logikai gondolkodás fejlődése	Szocioemocionális

2. Töltsd ki az alábbi táblázatot! Az „Önértékelés" oszlopba őszintén jegyezd le, hogyan látod magad az egyes állítások tükrében! Az „Egymás értékelése" oszlopban az osztálytársad objektíven értékel téged. Használjátok a 1-től (egyáltalán nem) 5-ig (nagyon is) terjedő skálát! Beszéljétek meg az osztálytársaddal a különbségeket és a hasonlóságokat, és indokoljátok a válaszaitokat!

Kijelentés	Önértékelés (1–5)	Osztálytársi értékelés (1–5)
Tisztában vagyok a személyes adottságaimmal.		
Az érdeklődési köreimet felismerem, és azokat fejlődésem szolgálatába állítom.		
Ismerem az értékeimet, és azok irányítanak a döntéseimben.		
Hajlandó vagyok tanulni a visszajelzésekből és fejlődni.		

3. Egészítsd ki a mondatokat:
- Az asszertív kommunikációhoz a következő képességek szükségesek: ___, ___, ___.
- A kommunikáció három stílusa: ___, ___, ___.
- Az erőszakmentes kommunikáció biztosítja a konfliktusok ___ megoldását és a/az ___ megtalálását.

4. Elemezd a barátság következő jellemzőit, és töltsd ki a Barátság plakátját!

Jellemző	Ahogyan megnyilvánul	Példa a mindennapi életből
Bizalom	Félelem nélkül beszélhetsz	Nem félsz attól, hogy mások is megtudják titkaidat
Tisztelet		
	Bajban mutatkozik meg a barát	
Együtt töltött idő		
Érzelmi támogatás		A nehéz pillanatokban bátorít

5. Készíts négy-öt osztálytársaddal együtt a „Stop bullying! Válaszd a tiszteletet!" témájú projektet, amely tartalmazza a következőket: célok, a bullying típusai, következmények, megelőzés, az osztályban/iskolában szervezett tevékenységek (példát találsz a 76. oldalon)! Válassz csapatot, és osszátok el arányosan a feladatokat! Kérd a tanárod segítségét a projekt elkészítéséhez!

Alternatív értékelési módszerek

A **portfólió** – Az órai tevékenységek vagy a projektek keretében készített munkáidat tartalmazza.

A **tanuló viselkedésének megfigyelési lapja** – Az egyes fejezetek során végzett tevékenységed értékelését tartalmazza.

A **projekt** – Olyan tanulási és értékelési tevékenység, amely a végtermék előállításához szükséges gyakorlati tevékenységeket, együttműködést, határidőket, felelősségeket feltételez.

A **társértékelés** – Az a folyamat, amelynek során előre meghatározott, egyértelmű kritériumok alapján értékeled társaidat, miközben ők is értékelnek téged. Ezzel a tevékenységgel fejleszted a kritikus gondolkodásodat, a felelősségérzetedet, valamint saját teljesítményed elemzésének képességét, miközben tanulsz a többiektől kapott visszajelzésekből.

A **kutatás vizsgálódás** – Olyan értékelési módszer, amelynek során egy problémát, jelenséget vagy témát tanulmányozol. A folyamat magában foglalja a megfigyelést, a hipotézisek megfogalmazását, az adatok gyűjtését és értelmezését, hogy ezek alapján önálló, megalapozott következtetésekre juthass.

Az **önértékelés** – Az a tevékenység, amelynek során tudatosan elemzed és értékeled a fejezetek végéig elsajátított kompetenciáid szintjét. E folyamat révén azonosítod erősségeidet és azokat a területeket, amelyek fejlesztésre szorulnak, reflektálsz saját előrehaladásodra, valamint fejleszted az önálló és felelős tanulás képességét.

Bevezető		**3**
A tankönyv bemutatása		**4**
Általános és specifikus kompetenciák		**7**
Év eleji felmérő		**8**
1. Önismeret és szocioemocionális fejlődés (Specifikus kompetenciák: 1.1,. 1.2.)		
1.1. Önismeret és személyes fejlődés		**9**
1. lecke	A serdülőkor: A fizikai, kognitív és szocioemocionális fejlődés jellemzői	**10**
2. lecke	A személyes erőforrások profilja az oktatás és a pályatervezés szempontjából releváns tulajdonságok, értékek és érdeklődési területek	**12**
3. lecke	A személyes erőforrások hasznosításának és fejlesztésének módjai	**14**
4. lecke	Énkép. Önbizalom. Az önbizalmat befolyásoló tényezők. A döntésekre és viselkedésekre gyakorolt hatások	**16**
1.2. Szocioemocionális fejlődés		**18**
1. lecke	A verbális, nonverbális és paraverbális kommunikáció elemei	**18**
2. lecke	Kommunikációs stílusok. Hatékony és asszertív kommunikáció	**20**
3. lecke	Aktív és empatikus hallgatás	**22**
4. lecke	Erőszakmentes kommunikáció és konfliktuskezelés. A konfliktusok konstruktív megoldása és a megoldások keresése	**24**
5. lecke	Kapcsolattípusok: szülő-gyermek (filiális) kapcsolatok, baráti kapcsolatok, párkapcsolatok, szakmai/iskolai kapcsolatok. Egészséges interperszonális kapcsolatok. Közösségi hálózatok és kapcsolatok: kötődés és függőség, valóság és virtualitás határán	**26**
6. lecke	Felelősségteljes kapcsolatok és biztonság az online térben: digitális énkép, szabályok, etika és következmények	**28**
7. lecke	Diszfunkcionális viselkedésformák: bullying, cyberbullying, bántalmazás, családon belüli erőszak, megelőzés, kezelés, leküzdés, támaszforrások (jogszabályok és intézmények)	**30**
Ismétlés és Értékelés/Önértékelés		**32**
Megfigyelési lap		**34**
2. A tanulás és a karrierfejlesztés menedzsmentje (Specifikus kompetenciák 2.1., 2.2.)		
2.1. Tanulásmenedzsment		**35**
1. lecke	A tanulás szerepe a személyes fejlődésben. Tanulási stílusok új irányok. Optimális tanulási stratégiák, módszerek és technikák	**36**
2. lecke	A tanulás menedzsmentje: szervezés, tervezés, nyomon követés, önértékelés. Motiváció, a tanulás, a szabadidő és a pihenés közötti egyensúly	**38**
3. lecke	A mesterséges intelligencia. A digitális kompetenciák és technológiák, mint a hatékony tanulás erőforrásai. A digitális technológiák alkalmazásának előnyei/korlátai	**40**
4. lecke	Az önreflexió a tanulási folyamatban	**42**
2.2. Karriermenedzsment		**44**
1. lecke	Választások és döntések. A döntéseket befolyásoló belső és külső tényezők (személyes, oktatási, társadalmi, környezeti, gazdasági)	**44**
2. lecke	Társadalmi irányzatok és a digitalizáció karrierdöntésekre gyakorolt hatása (távmunka, digitális állások, feltörekvő iparágak). Meghatározások, előnyök, hatások, következmények	**46**
3. lecke	Alkalmazkodó hozzáállás a személyes, oktatási, társadalmi és karrierbeli változásokhoz. A váratlan helyzetek és az irányítás. A váratlan lehetőségek iránt nyitottság	**48**

4. lecke Személyes profil és oktatási, valamint karrierlehetőségek (látogatások, továbbtanulási lehetőségek, szakmai gyakorlatok, workshopok) **50**

Ismétlés és Értékelés/Önértékelés **52**

Kutatási adatlap **54**

3. Egészséges, kiegyensúlyozott és fenntartható életmód

3.1. Az életmód minősége **55**

1. lecke Egészség. Az egészség típusai. Az egészséget és a személyes egyensúlyt befolyásoló tényezők **56**

2. lecke Kiegyensúlyozott táplálkozás, étrendi mítoszok, étkezési rendellenességek serdülőknél **58**

3. lecke Az alvás fontossága, és az alváshiánynak az egészségre, a fizikai és érzelmi fejlődésre, valamint az iskolai teljesítményre gyakorolt hatása **60**

4. lecke Mozgás és sport. Előnyök és kockázatok **62**

5. lecke Az online környezet hatása az interperszonális kapcsolatokra és a jóllétre **64**

3.2. Egészséges, kiegyensúlyozott és fenntartható életmód **66**

1. lecke Testi- és mentális egészség. Egészséges szokások **66**

2. lecke Önmagunkkal, a környezettel és a közösséggel szembeni felelősségteljes magatartásformák, összefüggésben a testi és lelki egészség dimenzióival (táplálkozás, hidratáció, alvás, testmozgás, társas kapcsolatok, a természet és a közösség iránti gondoskodás, mesterséges intelligencia) **68**

3. lecke Digitális függőség. Érzelmi és kognitív állapotra gyakorolt hatások egyéni és közösségi szinten **70**

4. lecke A testi és lelki egészség megőrzésének és optimalizálásának módjai **72**

Ismétlés és Értékelés/Önértékelés **74**

Projektlap **76**

Év végi ismétlés **77**

Év végi Értékelés/Önértékelés **78**

1. Melléklet Megfigyelési lap **79**

2. Melléklet Válaszok **80**

Általános és specifikus kompetenciák

1 Az önismeret és a szocioemocionális erőforrások kiaknázása a személyes fejlődés és a karrierorientáció érdekében

1.1. A személyes erőforrások és azoknak az énre, az oktatásara és a karrierre gyakorolt hatásának a feltárása

1.2. A kommunikációs és kapcsolatteremtő készségek optimális alkalmazása különböző személyes és társadalmi helyzetekben

2 A tanulási és karriermenedzsment-stratégiák optimalizálása a folyamatosan változó világban

2.1. A személyes fejlődés és a karrierépítés folyamatában hasznos, optimális tanulási technikák, módszerek és stratégiák alkalmazása

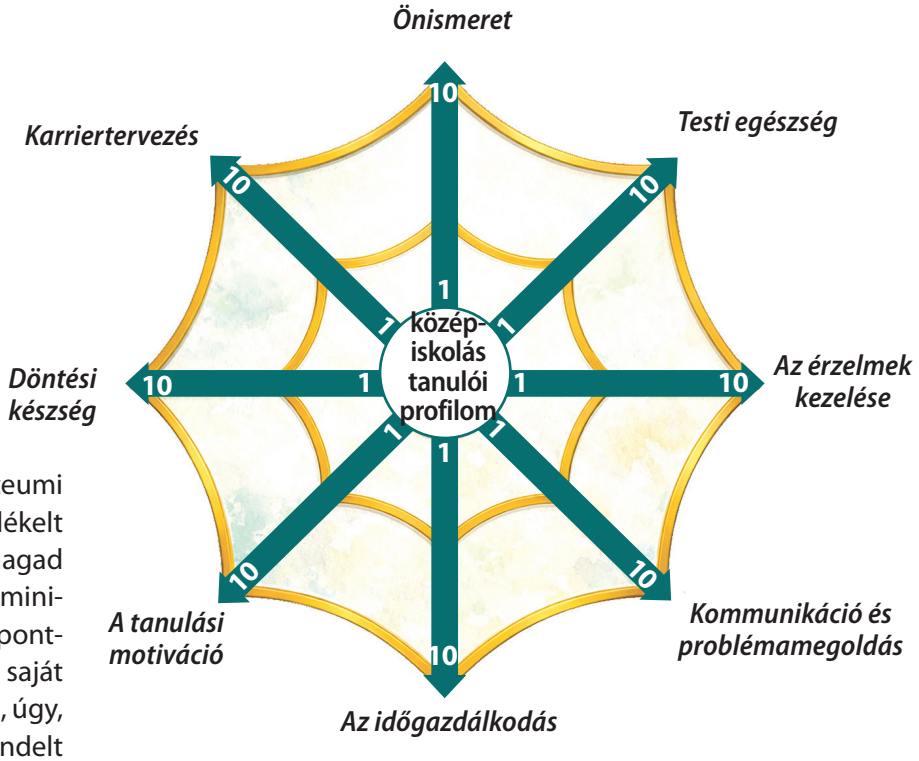
2.2. A személyes és karrierválasztásokat befolyásoló tényezők feltárása

3 Egészséges és kiegyensúlyozott életmód kialakítása tudatos, megalapozott döntések és önmagunkért, illetve a közösségért vállalt felelős magatartás által

3.1. Az egészséget és a személyes egyensúlyt befolyásoló tényezők azonosítása

3.2. A mindennapi szokások és a fizikai mentális egészségi állapot közötti összefüggések elemzése

Készségprofilom



1. Értékeld önállóan azokat a készségeket, amelyeket a VIII. osztályban, a Tanácsadás és személyiségfejlesztés tantárgy keretében sajátítottál el, és állapítsd meg, milyen a líceumi tanulói profilod! Használd a mellékelt „Pókhálódiagramot", és értékeld magad minden egyes dimenzióban 1-től (minimum) 10-ig (maximum) terjedő pontszámmal! Ezt követően készítsd el a saját pókháló-diagramodat a füzetedben, úgy, hogy a megadott dimenziókhoz rendelt pontokat összekötöd, így kirajzolva a személyes profilodat!

2. Elemezd a IX. osztályos középiskolás tanulói profilodat! Mit tudnál ebben a tanévben fejleszteni? Hogyan tudod ezt megvalósítani, és ki tud ebben segíteni?

3. Társítsd a következő cselekedeteket a megfelelő értékekkel!

1. Udvarias vagy, még akkor is, ha más a véleményed.	**a)** Szolidaritás
2. Segítesz a társaidnak, amikor szükségük van rá, és a csoport érdekeit tartod szem előtt.	**b)** Kreativitás
3. Még akkor sem adod fel, ha a tanulás bonyolulttá válik.	**c)** Tisztelet
4. Vállalod a döntéseid következményeit, és nem keresel kifogásokat.	**d)** Kitartás
5. Új ötleteid vannak, és eredeti megoldásokat találsz.	**e)** Felelősség
6. Helyesen viselkedsz, még akkor is, amikor senki sem lát.	**f)** Tolerancia
7. Elfogadod a különbségeket, anélkül, hogy bírálnál vagy minősítenél.	**g)** Feddhetetlenség

4. Írd le a füzetbe, és töltsd ki a pontokkal jelölt helyeket a megfelelő kifejezésekkel!

Ahhoz, hogy jó eredményeket érjek el az iskolában, megfelelően kell beosztanom a tanulásra fordított ___ és ___.

Az empátia, az aktív hallgatás, mások véleményének tiszteletben tartása és a hatékony kommunikáció a konfliktusok ___ eszközei.

Egy osztálytársam kritikája tanulási lehetőséget jelenthet számomra, ha ___ alkalmazok (a szükséges készség leírása, anélkül, hogy azonnal ítélkeznék) és ___ módon válaszolok (saját igényeim kifejezése, miközben tiszteletben tartom a beszélgetőpartneremet).

1 Önismeret és szocioemocionális fejlődés

➤ 1.1. Tanegység

Önismeret és személyes fejlődés

➤ 1.2. Tanegység

Szocioemocionális fejlődés



1. LECKE. A serdülőkor: a fizikai, a kognitív és a szocioemocionális fejlődés jellemzői

KULCSFOGALMAK | **Serdülőkor** | **A fizikai, kognitív és szocio-emocionális fejlődés jellemzői**

1. A tizenévesek fizikai fejlődése

A tested állandó növekedésben és változásban van: gyarapodsz súlyban, növekszel magasságban, a fizikai energiaszinted ingadozhat, és néha pattanások is megjelenhetnek az arcodon. Mindezek a változások normálisak, mindenki a saját ritmusában fejlődik.

2. Kognitív fejlődés

Az agyad ebben az időszakban jelentősen fejlődik: elkezdesz logikusabban és absztrakt módon gondolkodni, képes vagy bonyolult helyzeteket elemezni, valamint elvont fogalmakkal dolgozni és saját véleményt kialakítani.

3. Érzelmi fejlődés

Gyorsabban dühödsz fel és intenzívebben örülsz, előfordulhatnak pillanatnyi érzelmi bizonytalanságok, elkezdesz azon tűnődni, ki is vagy valójában és mit akarsz az élettől. Ez az önfelfedezés időszaka.

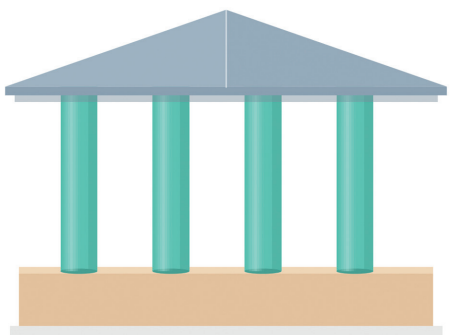
4. Társas fejlődés

Megtanulod, hogyan kell kommunikálni, hogyan kell bízni másokban és hogyan kell határokat szabni, ugyanakkor a barátságok is nagyon fontossá válnak.



Az élet ajándék, egy gyönyörű utazás a benned rejlő lehetőségek kibontakozása felé, és a serdülőkor életednek egy különösen értékes szakasza. A IX. osztálytól kezdve már a serdülőkor közepén jársz (14-16 év), már túljutottál a korai serdülőkoron (10-13 év), és lassan a késői serdülőkor felé haladsz (17-19 év).

FEDEZD FEL! **1.** Rajzolj egy házat a füzetedbe, és töltsd ki annak szerkezeti elemeit a megadott személyes erősségeiddel: a ház alapjára írj 2 fizikai/életmódbeli tulajdonságot, a 4 tartóoszlopra 1-1 érzelmi/szociális értéket, a tetőre pedig 2 intellektuális/mentális képességet!



Hasonlítsátok össze a rajzaitokat a padtársaddal, és azonosítsátok azokat a közös erősségeket, amelyekre egy jövőbeli közös projekt során hatékonyan építkezhetnétek!

JEGYEZD MEG!

- *Lehet, hogy ez egy nehéz életfázis, de nagyon érdekes, mert ebben az időszakban alakul ki az identitásod.*
- *A serdülőkor a változás, a felfedezés és a fejlődés időszaka.*

2. A jelenbeli és a négy évvel ezelőtti énem

Ossz fel egy papírlapot két oszlopra! A bal oldalra írd: „Én 10 évesen", a jobb oldalra pedig: „Én most". Válaszolj a következő kérdésekre mindkét oszlopban:

a) Mit szerettem volna/szeretnék csinálni?
b) Mitől féltem/félek?
c) Mi volt és mi jelenleg számomra a legfontosabb?
d) Hogyan reagáltam/ hogyan reagálok jelenleg, amikor dühös vagyok?
e) Mi szerettem volna/szeretnék lenni?

Én 10 évesen	Én most

Hasonlítsd össze! Figyeld meg a különbségeket: Vannak más szenvedélyeid? Az érzelmeid intenzívebbek?

REFLEXIÓ ÉS VISSZAJELZÉS

Önismereti gyakorlat – Érzelmi hőmérő

Értsd meg jobban, mit érzel, és miért reagálsz erősebben a serdülőkorban.

Első lépés. Rajzolj a személyes fejlődési füzetedbe egy hőmérőt, és jelöld be rajta a skálát 10-től, 1-ig:

10–8 = nagyon erős érzelem
7–4 = közepes érzelem
3–0 = gyenge érzelem

Második lépés. Idézz fel egy közelmúltbeli helyzetet, például: egy veszekedést egy baráttal, egy vártnál rosszabb jegyet, vagy egy feszült beszélgetést a szüleiddel.

Válaszolj a kérdésekre:

- Milyen érzelmeid voltak (harag, szomorúság, szégyen, öröm stb.)?
- Mennyire voltak intenzívek? Jelöld be a hőmérőn!
- Mit tettél az érzelem hatására?
- Ugyanígy reagálnál két év múlva?

Mit fedeztél fel magadról a válaszok alapján? Írd le a füzetedbe!

A serdülőkorban az érzelmek gyorsan „felugorhatnak" az érzelmi hőmérőn, akár 3-ról 10-re is. Nem maga az érzelem a probléma - az természetes. A reakciód lehet problémás.

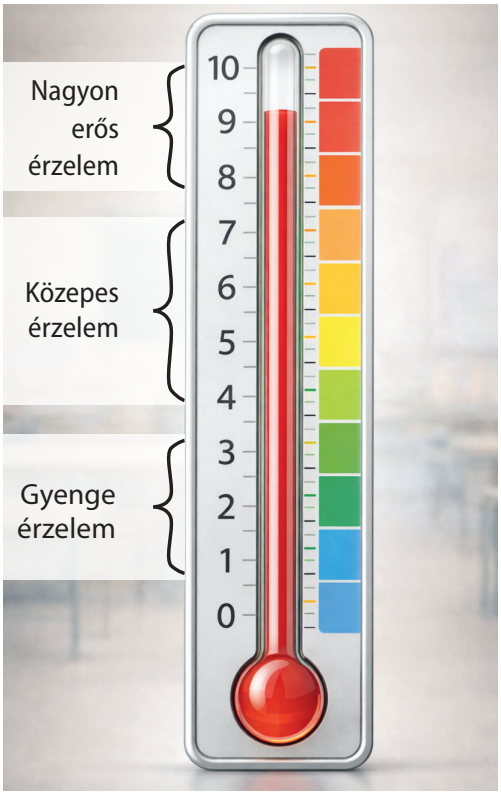
Megtanulhatod, tudatosan csökkenteni a hőfokot, mielőtt cselekszel: mély levegővétellel, néhány perc szünettel, vagy azzal, hogy beszélsz valakivel, aki közel áll hozzád. Ezután - a helyzettől függően - cselekedhetsz vagy dönthetsz úgy, hogy nem teszel semmit.

TUDTAD, HOGY...?

A serdülőkorban a lányoknál a negatív érzelmek gyakrabban és intenzívebben jelennek meg. Ők gyakrabban élik át a szégyent, a bűntudatot, a szomorúságot vagy az ellenségességet, elsősorban az emberi kapcsolatok alakulása miatt. Ezzel szemben a fiúk inkább pozitív érzelmeket élnek át, például elégedettséget vagy élvezetet. A negatív érzelmeket többnyire hajlamosak tagadni, és ezek inkább a tevékenységeikhez, teljesítményükhöz kötődnek, nem pedig a kapcsolataikhoz.

AMIT TANULTAM

A személyes fejlődés egy fokozatos fejlődési folyamat, amely során az ember tudatosan és saját erőfeszítései révén fizikailag, értelmileg, érzelmileg és szociálisan is gyarapodik. Az identitás idővel épül fel: bizonyos elemei stabilak maradnak (például az értékek és a szenvedélyek), míg mások változnak.



2. LECKE. A személyes erőforrások profilja az oktatás és a pályatervezés szempontjából releváns tulajdonságok, értékek és érdeklődési területek

KULCSFOGALMAK Személyes tulajdonságok | Pályaérdeklődés | Önismeret | Iskolai és pályaorientáció | Személyes értékek

Amennyiben azt vizsgálod, milyen tényezők befolyásolják bizonyos tevékenységek választását, egyes területek iránti vonzalmadat vagy a nehézségek leküzdésének módját, a válaszok gyakran a személyes tulajdonságaidban, az általad meghatározónak tekintett értékekben, valamint a motivációdat alakító érdeklődési körökben keresendők. E tényezők feltárása az önismereti folyamat olyan alapvető komponense, amely meghatározó szerepet játszik az oktatási és pályatervezési döntések megalapozott és tudatos kialakításában.

Személyes tulajdonságok

Pozitív személyiségjegyek, amelyek elősegítik a jó teljesítményt, a hatékony együttműködést és a nehézségek leküzdését.

Példák: felelősségtudat, kitartás, rendszerezettség, kreativitás, empátia, csapatszellem, a részletekre való odafigyelés, alkalmazkodóképesség.

Személyes értékek

Azok az elvek és meggyőződések, amelyek irányítják döntéseinket és választásainkat. A „Mi fontos számomra?" kérdésre adnak választ.

Példák: tisztelet, igazságosság, szabadság, biztonság, siker, stabilitás, függetlenség, mások segítése, méltányosság.

Pályaérdeklődés

Viszonylag stabil preferenciák bizonyos tevékenységek vagy területek iránt, amelyek motivációt és elégedettséget biztosítanak.

Példák: érdeklődés a technológia, a művészet és design, a természettudományok, a kommunikáció és





emberi kapcsolatok, a sport, a természet és környezet, illetve a gyakorlati vagy műszaki tevékenységek iránt.

Önismeret

Az a folyamat, amelynek során megértjük saját tulajdonságainkat, korlátainkat, érzelmeinket, értékeinket és érdeklődési területeinket.

Pályaorientáció

Az a folyamat, amelyben feltárjuk, kik vagyunk, és megvizsgáljuk a továbbtanulási és szakmai lehetőségeket a megalapozott döntések meghozatala érdekében.

JEGYEZD MEG!

- *Minden embernek egyedi személyes erőforrás-profilja van.*
- *A személyes tulajdonságok azt mutatják meg, amiben jók vagyunk.*
- *Az értékek azt jelzik, mi fontos számunkra.*
- *Az érdeklődési területek azt tárják fel, mi motivál bennünket.*

A megalapozott oktatási döntés mindezeket a tényezőket figyelembe veszi.

FEDEZD FEL!

1. Személyes erőforrásaim térképe



Rajzolj egy három részre osztott kört, a mellékelt ábrához hasonlóan! Töltsd ki mindhárom részt legalább három személyes példával! Ezután válaszolj:

- A három rész közül melyik a legfejlettebb?
- Mit tudnál tovább fejleszteni?

2. Esettanulmány: Pályaválasztás

Két diák arról beszélget, hogy milyen területen szeretnének elhelyezkedni a jövőben:

Anna: Én a biológia és a környezetvédelem iránt érdeklődöm. Gyerekkorom óta szeretek megfigyelni növényeket és állatokat, és fontosnak tartom, hogy vigyázzunk a természetre. A tanárnőm szerint jó megfigyelőképességem van, és kitartó vagyok, ezért talán kutatóként vagy biológusként tudnék dolgozni.

Bence: Engem inkább a digitális világ vonz. Szeretek programokat írni, logikai feladatokat megoldani, és érdekel, hogyan működnek az alkalmazások. Azt hiszem, informatikai vagy mérnöki pályán tudnám kamatoztatni a kreativitásomat és a problémamegoldó gondolkodásomat.

- Írd le, milyen területek iránt érdeklődik Anna és Bence!
- Mely tulajdonságok segíthetik őket a választott pályán?
- Milyen szakmák illenek az érdeklődésükhöz és képességeikhez?
- Fogalmazd meg röviden (maximum 5 sorban), hogyan segíti az önismeret a tudatos pályaválasztást!

Dolgozzatok egyénileg, és készítsétek el a válaszlapot, amelyet tegyetek a személyes portfólióba!



REFLEXIÓ ÉS VISSZAJELZÉS

1. Állapítsd meg, hogy az alábbi állítások tulajdonságra, értékre vagy érdeklődési körre vonatkoznak-e:

a) Szeretek rajzolni;

b) Betartom a szabályokat;

c) Hatékonyan osztom be az időmet.

2. Írj egy rövid esszét (10-15 sor), majd csatold a személyes portfóliódhoz:

„Milyen szakmai profil illene hozzám, és miért?”

AMIT TANULTAM

- Az önismeret az első lépés a tanulmányi pályaválasztásban.
- A tulajdonságok az ember erősségeit jelzik.
- Az értékek befolyásolják a hosszú távú elégedettséget.
- Az érdeklődési körök táplálják a motivációt.

TUDTAD, HOGY...?

A Big *Five modell* öt fő személyiségvonást ír le, és gyakran alkalmazzák az önismeret fejlesztésében. A kutatások összefüggéseket mutatnak ki e vonások, a személyes értékek és a pályaválasztás között. Például a lelkiismeretesség rendszerint a jó teljesítménnyel társul, az extraverzió pedig az emberekkel való kapcsolatra épülő tevékenységekkel. A nyitottság az élményekre gyakran kapcsolódik kreatív vagy kutatói területekhez.

3. LECKE. A személyes erőforrások hasznosításának és fejlesztésének módjai

KULCSFOGALMAK | Személyes erőforrások | Hasznosítás | Fejlesztés | Önhatékonyság

Személyes erőforrásoknak azokat a képességeket, tulajdonságokat és belső adottságokat nevezzük, amelyek segítenek megküzdeni az élethelyzetekkel és elérni a kitűzött célokat.

A személyes erőforrások típusai



Kognitív
Intelligencia
Kreativitás
Kritikus gondolkodás
Problémamegoldás



Érzelmi
Reziliencia
Önkontroll
Optimizmus
Empátia



Társadalmi
Szociális támogatás
Kommunikációs készségek



Motivációs
Sikerorientáció
Jövőtervek
Érdeklődési területek
Szenvedélyek



Értékek
Alapelvek
Személyes értékek



Testi
Egészség
Energia

„Mit jelent megküzdeni bizonyos kihívásokkal?"
„Miért lehetséges, hogy két hasonló képességű diák mégis eltérő eredményeket ér el?"
„Ha sikerült egy dolgozat, vajon növeli-e a következő feladatban való sikerességben vetett hitedet?"

Ezekre a kérdésekre adott válaszaid személyes iránytűként szolgálhatnak a nehéz kihívások kezelésében, az érzelmek (frusztráció, félelem, stressz) szabályozásában, valamint abban, hogy megoldásokra találj, amikor akadályok jelennek meg.

JEGYEZD MEG!

Lényeges a személyes erőforrások tudatos hasznosítása, mivel ezek alkotják azt a „belső eszköztárat", amely képessé tesz bennünket az élethelyzetek kezelésére, a fejlődésre és a célok elérésére.

A **hasznosítás** azt jelenti, hogy tudatosítom, mit tudok és mire vagyok képes, erősségeimet konkrét helyzetekben alkalmazom, és a bennem rejlő potenciált kézzelfogható eredményekké alakítom.

A **fejlesztés** a személyes erőforrások javításának és megerősítésének folyamata. Ez gyakorlást, folyamatos tanulást, kihívások vállalását, visszajelzést és önkorrekciót foglal magában.

Az **önhatékonyság** az egyén azzal kapcsolatos meggyőződése, hogy sikeresen képes végrehajtani egy adott feladatot.

FEDEZD FEL!

1. A személyes erőforrások hasznosításának terve

Gondolj egy közelmúltbeli helyzetre, amikor sikerült elérned valami fontosat, írd le a füzetedbe, és személyes potenciálodat felhasználva, válaszolj a következő kérdésekre!

- Azonosíts egy személyes erőforrást vagy tulajdonságot, amely segített!
- Írj le legalább egy helyzetet, amelyben hasznosíthatod! Miért fontos számodra?
- Mit tehetsz konkrétan a fejlesztéséért?

Az órán megbeszélhettek 2-3 példát, amelyeket hozzáadhattok a személyes portfólióhoz.

2. Szerepjáték – A döntéshozatal bátorsága

1. szakasz: A helyzet

Alakítsatok négy csoportot! Mindegyik csoport kap egy forgatókönyvet:

- Jól rajzolsz, de a barátaid arra biztatnak, hogy iratkozz be egy sportklubba;
- Jó vagy matematikából, de nem mersz részt venni egy versenyen;
- Szeretnél részt venni egy iskolai projektben, de félsz a kudarctól;
- Választanod kell az interneten töltött idő és egy személyes célon való munkálkodás között.

2. szakasz: Szerepek

A csoport minden tagjának lesz egy jól meghatározott szerepe.

- A döntéshozó meghozza a végső döntést, és elmagyarázza, mit gondol.
- Az „erősségek" hangja emlékeztet a személy tehetségére és erényeire.
- A „félelmek" hangja kifejezi az aggodalmakat és a kétségeket.
- A tanácsadó segít az egyensúly megteremtésében, alternatívákat javasol és kérdéseket tesz fel.

3. szakasz: A csoportok 2–3 percben ismertetik a forgatókönyvet és a meghozott döntést

Beszélgetés: A döntéshozó „színész" diák az alábbi kérdések alapján indokolja választását:

- Milyen személyes tényezők befolyásolták a döntésedet?
- Milyen szerepet játszottak a félelmeid?
- Mennyire fontos a szakember jelenléte a személyes fejlődés támogatásában?

AMIT TANULTAM

- A hatékony döntéshozatal feltételezi a személyes erőforrások tudatosítását és a félelmek megfelelő kezelését.
- A fejlődés akkor következik be, amikor a saját potenciálunkkal összhangban hozunk döntéseket.
- Ha tisztában vagy a képességeiddel, értékeiddel és korlátaiddal, tudatosan választasz: pályát, kapcsolatokat, projekteket.



REFLEXIÓ ÉS VISSZAJELZÉS

Válaszolj a következő kérdésekre:

- Melyek a legfontosabb személyes erőforrásaid?
- Mely személyes erőforrásodat tudnád jobban hasznosítani?
- Mi az önhatékonyság, és melyek az erőforrásai?

TUDTAD, HOGY...?

A neuroplaszticitás az agy azon lenyűgöző képessége, hogy egész életen át képes szerkezetileg és funkcionálisan átszerveződni, alkalmazkodni és változni a tanulási tapasztalatokra, traumákra vagy környezeti hatásokra adott válaszként. Ez a folyamat lehetővé teszi új idegi kapcsolatok (szinapszisok) kialakulását, valamint a meglévők módosítását, bizonyítva az agy folyamatos átalakulásra való képességét.

4. LECKE. Énkép. Önbizalom. Az önbizalmat befolyásoló tényezők. A döntésekre és viselkedésekre gyakorolt hatások

KULCSFOGALMAK

Énkép | Önbizalom | Az önbizalmat és az énképet befolyásoló tényezők | Döntések és magatartásformák

Ki vagyok én a tanulmányi eredményeimen, a virtuális képmásomon és a külső véleményeken túl?



Mielőtt külső megerősítést keresnél, állj meg egy pillanatra, és gondold végig a dolgokat. Hallgasd meg őszintén a saját gondolataidat, anélkül, hogy elítélnéd magad.

Az **énkép** azt mutatja meg, hogyan látja valaki önmagát: hogyan értékeli a külsejét, milyen személyiségjegyeket tulajdonít magának, milyen képességekkel rendelkezik, és mennyire tartja értékesnek önmagát. Carl Rogers pszichológus elméletében három énképről beszél:

- **valódi én** (Énkép) ahogyan önmagunkat észleljük;
- **ideális én** (Énideál) akivé válni szeretnénk;
- **társadalmi én** (Társas énkép) a külvilágból érkező visszajelzések alapján alakul ki.

Minél nagyobb a különbség a valódi én és az ideális én között, annál nagyobb az esélye annak, hogy valaki elégedetlen lesz önmagával, és csökken az önértékelése, amely az énkép affektív összetevője.

Mi az önbizalom?

Az **önbizalom** az a meggyőződés, hogy képesek vagyunk megbirkózni a helyzetekkel, és hogy rendelkezünk a sikerhez szükséges képességekkel.

Úgy az énképet, mint az önbizalmat számos **tényező** befolyásolja: a család, a barátok, a tanárok, a közösségi média, valamint a saját külsőnk és testképünk megítélése.

Az ahogyan önmagad látod nem véletlenül alakul ki. Közvetlenül befolyásolja **döntéseidet** és **viselkedésedet**. A választásaid és a cselekedeteid tükrözik az önbizalmad szintjét, és egyúttal hozzájárulnak az énképed megerősítéséhez vagy megváltoztatásához.

JEGYEZD MEG!

- *Az énkép és az önbizalom alapvető elemei a serdülő fejlődésének. Befolyásolják a döntéseket, a viselkedést és a társas kapcsolatokat.*
- *Ezek egyensúlya elősegíti az iskolai beilleszkedést, a személyes sikert és a személyiség harmonikus fejlődését.*
- *Az önbizalommal rendelkező serdülők reálisabban döntenek tanulmányi és szakmai életútjukra vonatkozóan.*

FEDEZD FEL!



„Önbizalmat erősítő dal”

Alkossatok öt-hat fős csapatokat! Mindegyik csapat válasszon egy olyan ismert dalt (pop, folk, rock stb.), amelyet az osztály többsége ismer, és átírja a szövegét úgy, hogy az motiváló üzenetet közvetítsen az önbizalomról, például a saját érték elfogadásáról, az új dolgok kipróbálásának bátorságáról és a kudarctól való félelem leküzdéséről. Ezután a csapatok bemutatják alkotásukat az osztály előtt, akár az eredeti dallamra énekelve, akár ritmikusan szavalva, vagy gesztusokkal és színpadi mozgással kiegészítve. Minden előadás után a diákok pozitív visszajelzést adnak, kiemelve a kreativitást, az átadott üzenetet és a csapatmunkát. A tevékenység zárásaként megbeszélitek, hogyan ösztönözheti a zene és a szavak az önbizalmat és az önkifejezést.

REFLEXIÓ ÉS VISSZAJELZÉS

1. Jöld meg a helyes választ!

1. Válaszd ki az alábbi fogalompárosok viszonyának vonatkozásában a helyes állítást!

- Az énkép és a fejlődés:

a) az énkép teljesen állandó, és nem változik az életünk során;

b) az énkép folyamatosan alakul a tapasztalatok, visszajelzések és önreflexió hatására;

c) az énkép kizárólag a sikereinkből épül fel.

- Az önbizalom és a hibák:

a) az önbizalom erősödhet, ha a hibákat tanulási lehetőségként értelmezzük;

b) a hibák minden esetben gyengítik az önbizalmat, ezért kerülni kell őket;

c) az önbizalom csak akkor fejlődik, ha mások folyamatosan dicsérnek.

2. Írj egy rövid (maximum fél oldal terjedemű) esszét, amelyben azt elemzed, hogyan hat a tökéletlenség elfogadása az önbizalom fejlődésére, és miért fontos felismerni, hogy a hibák és hiányosságok is részei a személyes növekedésnek!

3. William James pszichológus azt mondta: *„Valahányszor két ember találkozik, valójában hatan vannak jelen: a férfi/nő úgy, ahogyan önmagát látja, a férfi/nő úgy, ahogyan a másik látja, és mindketten úgy, ahogyan valójában vannak”.* Mit gondolsz az idézet jelentéséről és annak az énképhez való kapcsolódásáról?



AMIT TANULTAM

- Az önbizalom akkor fejlődik, amikor kreatív módon kifejezem a gondolataimat és az érzéseimet.
- A saját értékeim elfogadása és az erősségeim megbecsülése bátrabbá és motiváltabbá tesz.
- A pozitív visszajelzések és az osztálytársak támogatása erősítheti az önbizalmat.
- Az önbizalom nem azt jelenti, hogy tökéletesnek kell lennem, hanem hogy merjek próbálkozni és tanuljak a tapasztalatokból.

1. LECKE. A verbális, nonverbális és paraverbális kommunikáció elemei

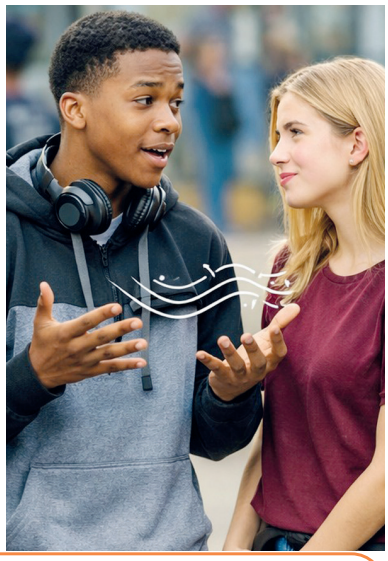
KULCSFOGALMAK | **Verbális kommunikáció** | **Nonverbális kommunikáció** | **Paraverbális kommunikáció**



Verbális kommunikáció

A **szavak** segítségével történő információátadás, akár **szóban**, akár **írásban**.

A megfelelő szavak használata, a világos és helyes kifejezésmód, a nyelvtani szabályok betartása, valamint a gondolatok bevezetésre, tárgyalásra és befejezésre való tagolása biztosítja, hogy az üzenet érthető és koherens legyen.





A kommunikáció több összetevőből áll, amelyek együttesen biztosítják az üzenet egyértelmű és hatékony továbbítását.

Paraverbális kommunikáció

A paraverbális kommunikáció azt jelenti, hogyan hangzanak el a kimondott szavak, vagyis a közlés módjára helyezi a hangsúlyt, nem pedig a tartalmára.

A hangszín, az intonáció, a beszéd ritmusa, a hangerő, a beszéd közbeni szünetek és az érzelmi hangsúly mind olyan elemek, amelyek meghatározzák, hogyan jut el a befogadóhoz az üzenet.

Nonverbális kommunikáció

Üzenetek szavak nélküli közvetítése **gesztusok, mimika, testtartás és arckifejezések** segítségével. A nonverbális kommunikáció fő elemei a szemkontaktus, az arckifejezés (mimika), a gesztusok, a testtartás, a beszélgetőpartnerhez viszonyított távolság (proxemika), valamint a fizikai megjelenés és az öltözék.

JEGYEZD MEG!

- *A kommunikációban egy üzenet jelentése nem csupán a szavaktól függ, hanem azok kiejtésének módjától is, valamint a testbeszédtől.*
- *A szemtől szembeni kommunikációban a nonverbális és a paraverbális nyelv nagyon nagy hatással van az üzenetre.*
- *Néha a testbeszéd elárulja, mit érzünk valójában.*
- *A saját nonverbális nyelvünk tudatosítása segít a társas kapcsolatokban, az iskolában és a jövőbeli karrierünkben.*
- *A három kommunikációs forma kölcsönösen kiegészíti egymást.*

FEDEZD FEL!

Dolgozzatok öt–hat fős csoportokban, és készítsetek egy rövid, vizuális jelenetet vagy mini posztert „Rejtett üzenetek a mindennapokban” címmel!

Kövessétek az alábbi lépéseket:

- Válasszatok ki egy hétköznapi helyzetet, amelyben a nonverbális vagy paraverbális kommunikáció fontos szerepet játszik (pl. baráti találkozás, konfliktushelyzet, segítségkérés, udvariassági gesztus, tanórai kommunikáció)!
- Határozzátok meg, milyen nonverbális jelzések jelennek meg ebben a helyzetben (testtartás, tekintet, gesztusok, hangszín, tempó, térköz)!
- Készítsetek egy mini posztert vagy jelenetvázlatot, amely bemutatja a helyzetet, a benne szereplő jelzéseket, és azt, hogy ezek milyen üzenetet hordoznak szavak nélkül!
- Adjatok a munkátoknak egy kifejező címet!

Mindegyik csoport bemutatja munkáját, és röviden ismerteti:

- milyen hétköznapi helyzetet választottak, és milyen **nonverbális** vagy **paraverbális** jelzések jelentek meg benne,
- milyen **üzenetet** közvetítettek ezek a jelzések,
- miért fontos felismerni ezeket a jelzéseket a **mindennapi kommunikációban**.

REFLEXIÓ ÉS VISSZAJELZÉS

1. Olvasd el az alábbi helyzeteket, és állapítsd meg:

a) milyen típusú kommunikáció dominál (verbális, nonverbális vagy paraverbális);

b) valóban milyen üzenet kerül átadásra.

- Egy diák ironikus hangon azt mondja: „Igen, persze…”, és felhúzza a szemöldökét.
- Egy személy hallgat, de elkerüli a szemkontaktust, és keresztbe teszi a karjait.
- A tanár meleg hangon és mosolyogva mondja: „Bravo!”.

2. Elemezd a mellékelt képet! Egy diák azt mondja, hogy nem haragszik, de lassan beszél, elkerüli a szemkontaktust, és halkan szólal meg. Milyen kommunikációs típusokat tudsz azonosítani? Mit gondolsz, milyen üzenetet közvetít valójában? Hogyan reagálnál, ha a tanulótársa lennél?



3. Írj egy rövid esszét (10-15 sor) „Hogyan változtathatja meg a hangszín az üzenet jelentését?” címmel! Az esszében szerepeljen egy konkrét példa, a verbális és a paraverbális üzenet közötti különbség magyarázata, valamint egy személyes következtetés!



AMIT TANULTAM

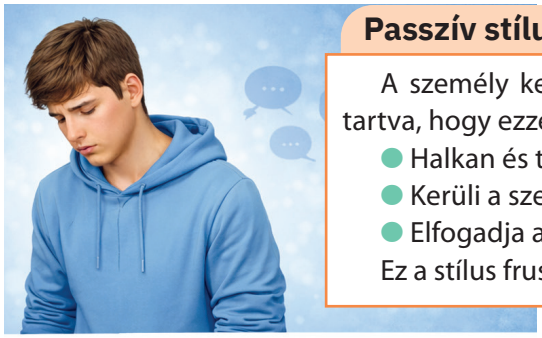
- Ezeknek a gyakorlatoknak köszönhetően észrevettétek, hogy nem csupán szavakkal kommunikálunk, hanem arckifejezésekkel, gesztusokkal, testtartással, hangszínnel, sőt akár a csenddel is.
- Ezeknek a kommunikációs formáknak a tudatosítása segít abban, hogy jobban megértsük a körülöttünk lévők érzelmeit és szándékait, és hogy a mindennapi kapcsolatainkban világosabban fejezzük ki magunkat.

TUDTAD, HOGY...?

A kutatások szerint, amikor érzelmeket vagy attitűdöket fejezünk ki, az üzenetet nagymértékben befolyásolja a nonverbális kommunikáció. Albert Mehrabian pszichológus rámutatott, hogy ilyen kontextusban körülbelül 55% *a testbeszéd, 38% a hangszín, és csupán 7% a szavak hatása.*

2. LECKE. Kommunikációs stílusok. Hatékony és asszertív kommunikáció

KULCSFOGALMAK | **Kommunikációs stílusok** | **Hatékony kommunikáció** | **Asszertív kommunikáció**



Passzív stílus

A személy kerüli, hogy nyíltan kifejezze véleményét vagy kívánságait, attól tartva, hogy ezzel megsérti vagy zavarja a többieket:

- Halkan és tétovázva beszél;
- Kerüli a szemkontaktust;
- Elfogadja a számára kedvezőtlen helyzeteket.

Ez a stílus frusztrációt okozhat, és a környezetében élők nem tisztelik őt.



Agresszív stílus

Az agresszív stílus esetében a személy domináns, olykor hatalmaskodó vagy bántó módon fejezi ki a gondolatait.

Jellemzői:

- Magas hangnem;
- Határozott vagy fenyegető gesztusok;
- Félbeszakítja a beszélgetőpartnerét.

Az agresszív stílus gyakran konfliktusokat és feszültséget idéz elő.



Asszertív kommunikációs stílus

Az asszertív stílus esetében a személy világosan és tiszteletteljesen fejezi ki a véleményét és az érzéseit, miközben nem sérti mások jogait.

Jellemzői:

- Nyugodt, határozott hangnem;
- Megfelelő szemkontaktus;
- Világos, jól felépített érvek.

Az asszertív stílust a kommunikáció leghatékonyabb formájának tekintik.

A kommunikáció az embereket összekötő híd és a kommunikációs stílusok megértése segít abban, hogy egyértelmű üzeneteket közvetíts, harmonikus kapcsolatokat építs ki, és bármilyen helyzetben hatékonyabbá válj.

JEGYEZD MEG!

Az asszertív stílus a legkiegyensúlyozottabb és leginkább ajánlott kommunikációs forma, mivel lehetővé teszi a szükségletek őszinte kifejezését anélkül, hogy mások jogait sértenénk.

A **hatékony kommunikáció** olyan kétoldalú folyamat, amelyben az üzenet pontos és egyértelmű közvetítése révén a küldő szándéka és a befogadó megértése találkozik. Ez magában foglalja a gondolatok logikus kifejtését, az aktív hallgatást, az empátiát, a mondanivalónak a beszélgetőpartnerhez való adaptálását, valamint a konstruktív visszajelzés nyújtását.

Az **asszertív kommunikáció** a gondolatok, érzelmek és szükségletek világos és tiszteletteljes, mások jogait nem sértő megfogalmazását jelenti. Ehhez önbizalomra, kiegyensúlyozott és határozott hangnemre, kölcsönös tiszteletre, valamint az „Én úgy gondolom…”, „Én úgy érzem…”,„Én szeretném…” típusú formulák használatára van szükség.

FEDEZD FEL!

Vita „Asszertív, passzív vagy agresszív: melyik kommunikációs stílus működik igazán?”

Alkossatok három csapatot:

A csapat - Asszertív kommunikáció

B csapat - Passzív kommunikáció

C csapat - Agresszív kommunikáció

Minden csapat bemutatja a stílus jellemzőit, előnyeit és hátrányait, valamint azokat a helyzeteket, amelyekben leggyakrabban előfordul (iskola, család, online).



A vita folyamata

Minden csapatnak két perce van a bemutatásra. A bemutatás után a többi csapat egy-egy kérdést tehet fel. Iránymutató kérdések: Hogyan befolyásolja a másokkal való kapcsolatokat? Milyen érzelmeket vált ki a beszélgetőpartnerből?

Hozzájárul a konfliktusok megoldásához?

Összehasonlító kör

A tanár megfogalmaz néhány kulcsfontosságú kérdést: Melyik stílus veszi figyelembe mind a saját, mind a mások igényeit? Melyik stílus kerüli a konfliktust, de nem oldja meg a problémát? Melyik stílus érhet el gyors eredményeket, de rombolja a kapcsolatokat?

REFLEXIÓ ÉS VISSZAJELZÉS

1. Válaszd ki a helyes választ!

Az asszertív kommunikáció feltétele…

a) a személyes vélemény kifejezésének elkerülése.

b) a saját álláspont érvényesítése hangosabb beszéddel.

c) az ötletek világos és tiszteletteljes kifejezése.

d) a beszélgetőpartner figyelmen kívül hagyása.

2. Társítsd a kommunikációs stílust a neki megfelelő leírással:

Agresszív	**a)** Világosan és tisztelettelteljesen fejezi ki a véleményét.
Passzív	**b)** Kerüli a konfliktusokat, és a véleményét nem osztja meg.
Asszertív	**c)** Nyomásgyakorlással próbálja elfogadtatni a nézőpontját.

AMIT TANULTAM

- Az asszertív kommunikáció az egyik leghatékonyabb interperszonális kommunikációs forma, mivel ötvözi a kifejezés egyértelműségét és a kölcsönös tiszteletet.
- Nem minden hatékony kommunikáció asszertív (manipulációval vagy nyomásgyakorlással is érhetünk el eredményt).

3. Fogalmazd át az alábbi agresszív üzenetet asszertív üzenetté: „Soha nem hallgatsz meg! Nagyon közömbös vagy!”

3. LECKE. Aktív és empatikus hallgatás

A kommunikáció az a híd, amely összeköti az embereket, és minősége nagymértékben attól függ, mennyire tudunk jól figyelni a másikra. A hatékony kommunikációhoz nem elég csupán a világos beszéd, elengedhetetlen az aktív és empatikus hallgatás.

KULCSFOGALMAK **Aktív hallgatás** **Passzív hallgatás** **Empatikus hallgatás**

Az **aktív hallgatás** megfelelő szemkontaktust, nyitott testbeszédet és a beszélgetőtárs iránti őszinte érdeklődést feltételez. Magában foglalja a gondolatok átfogalmazását a megértés ellenőrzése érdekében, a tisztázó kérdések feltevését, a beszélgetőpartner félbeszakításának elkerülését, valamint a figyelmet elterelő tényezők kizárását.



Ezzel szemben **a passzív hallgatás** a szemkontaktus hiányával vagy szórványos szemkontaktussal, zárt testtartással, a pontosító kérdések elmaradásával, valamint a beszélő félbeszakításának vagy a téma elterelésének kísérletével jellemezhető. Gyakran előfordulnak olyan zavaró tényezők is, mint a telefon használata vagy a saját válaszra való összpontosítás, miközben a másik beszél.

Az **empatikus hallgatás** több mint az aktív hallgatás, mivel magában foglalja a másik ember érzelmeinek megértését és elismerését is; különös figyelmet szentel nemcsak az illető szavainak, hanem az érzelmeinek is. Ez a másik személy megéléseinek érvényesítésében (validálásában), az ítélkezésmentességben, az elfogadó és nyitott hozzáállásban, valamint az érzelmi kapcsolódás iránti őszinte vágyban nyilvánul meg.

JEGYEZD MEG!

Az aktív és empatikus hallgatás többet jelent, mint a puszta csend, mivel magában foglalja az üzenet átfogalmazását („Tehát azt mondod, hogy…"), a pontosítást („Arra gondolsz, hogy…?"), az érzelmi megerősítést („Megértem, hogy ez nehéz volt számodra.") és a megfelelő nonverbális kommunikációt.

TUDTAD, HOGY...?

Az aktív és empatikus hallgatás egyes szervezeti környezetekben akár 50%-kal is csökkentheti a konfliktusokat. Amikor az emberek valóban úgy érzik, hogy meghallgatják őket, a védekező mechanizmusok szintje automatikusan csökken. Az agy többé nem érzékeli fenyegetésként a beszélgetést.

FEDEZD FEL!

Szerepjáték: Valóban figyelek, vagy csak hallom a hangod?

A tanár két önként jelentkező diákot hív az osztály elé, miközben a többi tanuló megfigyelő szerepet kap.

Az első szakaszban az első diák három percen keresztül beszél egy olyan közelmúltbeli helyzetről, amelyben iskolai nyomást tapasztalt. Ezalatt a tanár **aktív hallgatást** tanúsít: fenntartja a szemkontaktust, nyitott testtartást vesz fel, bólint, átfogalmazza az üzenetet, nyitott kérdéseket tesz fel, és **validálja a kifejezett érzelmeket**.

A második szakaszban a második diák három percen át beszél a közösségi média vagy a baráti kör nyomásának hatásáról, ezalatt a tanár **álhallgatást** tanúsít: kerüli a szemkontaktust, a telefonját nézi, másfelé tekint, egyszavas válaszokat ad, és nem tesz fel kérdéseket, illetve nem fogalmazza át a hallottakat.



A végén a tanár kérdéseket intéz a két tanulóhoz:

- Aktív figyelmet vagy nem-figyelést tapasztaltál?
- Milyen viselkedésformák utaltak az aktív figyelemre, és melyek a figyelmetlenségre?
- Hogyan befolyásolja a hallgatás a kapcsolatok minőségét?
- Milyen élethelyzetekben tapasztaltátok már, hogy a beszélgetőpartneretek csak tetteti a figyelmet?

REFLEXIÓ ÉS VISSZAJELZÉS

1. Válaszolj őszintén a következő kérdésekre:

- Mit értettél meg az értő (aktív) figyelem és a figyelmetlenség közötti különbségről?
- Milyen helyzetekben fordult elő veled, hogy nem tudtál érdemben figyelni a másikra?
- Milyen helyzetekben jellemző rád a passzív hallgatás?
- Mit tehetsz annak érdekében, hogy jobb hallgatóvá válj?
- Hogyan érzi magát az a személy, akit figyelemmel és empátiával hallgatnak meg?

2. Válaszd ki a helyes választ!
Az aktív hallgatás az, hogy:
a) hallgass és ne reagálj.
b) visszajelzést nyújts és kérdéseket tegyél fel.
c) másra gondolj.

3. Olvasd el a következő történetet:
„Mária egy gondjáról mesél Annának. Anna bólint, de nem szól semmit, és időnként a telefonjára pillant."
Milyen típusú hallgatást alkalmaz Anna? Mit kellene tennie ahhoz, hogy aktív hallgatóvá váljon?

4. Írj le egy valós helyzetet, amelyben figyelmesebb hallgatónak bizonyulhattál volna! Mit csinálnál most másképp?

AMIT TANULTAM

Ahhoz, hogy jó hallgató legyél:

- Hagyd abba a beszédet, nem tudsz igazán figyelni, ha közben beszélsz.
- Tanúsíts érdeklődést szemkontaktussal és megfelelő viselkedéssel! Kerüld a telefonhasználatot és az egyéb zavaró tényezőket!
- Képzeld magad a másik helyébe, és próbáld megérteni a nézőpontját és az érzelmeit!
- Légy türelmes, és ne szakítsd félbe!
- Kerüld a kritikus hozzáállást vagy a „mindentudó" magatartást!

4. LECKE. Erőszakmentes kommunikáció és konfliktuskezelés. A konfliktusok konstruktív megoldása és a megoldások keresése

KULCSFOGALMAK | Erőszakmentes kommunikáció | Konfliktus | Konfliktuskezelési stratégiák

Mi az erőszakmentes kommunikáció?

Az erőszakmentes kommunikáció (EMK) egy Marshall Rosenberg által kidolgozott kommunikációs modell, amelynek célja a kapcsolatok javítása az empátia, az egyértelműség és a kölcsönös tisztelet révén. Az EMK segít abban, hogy kifejezzük az érzéseinket és szükségleteinket anélkül, hogy bírálnánk, ítélkeznénk vagy vádolnánk. A modell négy egyszerű lépésen alapul.

1. Megfigyelés - Mi történt konkrétan? (értelmezés nélkül) *„Megfigyeltem, hogy 30 percet késtél a találkozóról”.*

2. Érzelem - Mit érzek ezzel kapcsolatban? *„Feszült és aggódó vagyok”.*

3. Szükséglet - Melyik szükségletemről van szó? *„Szükségem van a kiszámíthatóságra és az időm tiszteletben tartására”.*

4. Kérés - Mit kérek konkrétan? *„Kérlek, szólj, ha tudod, hogy késni fogsz”.*

Mi a konfliktus?

A konfliktus olyan helyzet, amikor két vagy több ember nézetei, érzelmei és igényei ütköznek vagy egymással ellentétben állnak. A konfliktus nem feltétlenül negatív dolog. A különbséget az teszi, ahogyan kezeljük.



Mi az oka annak, hogy konfliktusba kerülünk?

A konfliktusoknak hat különböző forrása van, és a legtöbb konfliktus ezekhez kapcsolódik:

- Alapvető szükségletek, például élelem, víz, biztonság.
- Eltérő értékek, például különböző vallási meggyőződésekből fakadó különbségek.
- Különböző ötletek vagy nézőpontok egy adott témáról.
- Eltérő érdekek, melyek gyakran rejtettek vagy ki nem mondottak.
- Korlátozott vagy elégtelen erőforrások.
- Lelki szükségletek, például szeretet, tisztelet, elfogadás iránti vágy.

Konfliktuskezelési stratégiák

A konfliktusok mindennaposak a családban, a barátok között vagy az iskolában. A kulcs nem az elkerülésük, hanem a tiszteletteljes és hatékony kezelésük. A szakemberek öt fő konfliktuskezelési stratégiát különítenek el.

1. Együttműködés

Ez olyan megoldásra utal, amely teljes mértékben kielégíti mindkét fél igényeit.

2. Kompromisszum

Minden érintett fél lemond igényeinek egy részéről, hogy viszonylag rövid időn belül megállapodásra jussanak.

3. Alkalmazkodás

Az egyik fél úgy dönt, hogy enged a saját érdekeiből a harmonikus kapcsolat megőrzése érdekében.

4. Elkerülés

A konfliktushelyzet figyelmen kívül hagyása, elhalasztása.

5. Versengés

A cél a saját akarat érvényesítése a másik rovására.

JEGYEZD MEG!

Ezek a stratégiák önmagukban nem „jók” vagy „rosszak”; nem létezik tökéletes stratégia. Mindegyik stratégia hasznos lehet egy adott helyzetben.

FEDEZD FEL!

Alakítsatok öt csapatot! Az öt-hat diákból álló csapat mindegyike alkalmazza a leckében bemutatott öt konfliktuskezelési stratégia egyikét!

Olvassátok el figyelmesen a javasolt esettanulmányt, és elemezzétek a bemutatott helyzetet! A feladat végén minden csapat kijelöl két vagy három diákot, akik szerepjáték keretében eljátsszák a konfliktust, bemutatva annak lehetséges megoldási módját!



„Péntek délután van, és konfliktus alakul ki a szülők és a gyermek között. A szülők úgy vélik, hogy fiuk nem tanult eleget a hét folyamán, és szerintük jobb lenne, ha otthon maradna, hogy megcsinálja a házi feladatát és előkészüljön a következő hétre. A fiú viszont fáradtnak érzi magát a tanórákon töltött egész nap után, és szeretne pihenni. A barátai a parkban találkoztak, és ő is szeretne menni, hogy velük töltsön egy kis időt".

A szülők és a gyermek közötti véleménykülönbség veszekedéshez vezet, mivel mindenki azt gondolja, hogy neki van igaza, és az ő nézőpontja a legfontosabb.

REFLEXIÓ ÉS VISSZAJELZÉS

1. Jelöld igaznak **(I)** vagy hamisnak **(H)** a következő állításokat:

Az erőszakmentes kommunikáció feltétele:

a) Bírálni a másik viselkedését;

b) Az észrevételeink, érzelmeink és szükségleteink világos kifejezése;

c) A konfliktusok elkerülése;

d) Az érzelmek figyelmen kívül hagyása.

2. Egy osztálytárs beszél, miközben te a bemutatót tartod. Töltsd ki a választ Marshall Rosenberg által kidolgozott erőszakmentes kommunikációs modell alapján!

Amikor … (megfigyelés), úgy érzem … (érzelem), mert fontos számomra a(z) … (szükséglet). Kérlek, hogy … (kérés).

4. Oldd meg a konfliktust! Két diák ugyanazt a helyet szeretné elfoglalni a padban. Dolgozz egy munkalapon, a következő lépések alapján:

- Mi a probléma?
- Mit érez mindkét fél?
- Milyen szükségletei vannak a feleknek?
- Milyen lehetséges megoldások léteznek?
- Melyik megoldás előnyös mindkét fél számára?

A munkalapot helyezd a személyes portfóliódba!

3. Figyeld meg az érzelmek kerekét! Mondd el, milyen érzelmeket éltél át egy adott konfliktus során, és milyen szükséglet áll az érzelem mögött!



AMIT TANULTAM

- A szülők és a serdülők közötti konfliktusok gyakoriak, és a fejlődési folyamat természetes részét képezik. A líceumi évek alatt a fiatalok identitása folyamatosan alakul, miközben egyre nagyobb függetlenségre vágynak, ez a változás pedig nehézségekhez, félreértésekhez vezethet.
- Szükségleteik kielégítése és a konfliktusok enyhítése érdekében a szülők és a gyermekek törekedhetnek a nyugodt, asszertív kommunikációra, amelyben nyíltan kifejezhetik érzéseiket és szükségleteiket. Kulcsfontosságú a másik félbeszakítás nélküli meghallgatása, a családi szabályok és határok rugalmas újratárgyalása, a kompromisszumos megoldások keresése, valamint a kölcsönös empátia.

5. LECKE. Kapcsolattípusok: szülő-gyermek (filiális) kapcsolatok, baráti kapcsolatok, párkapcsolatok, szakmai/iskolai kapcsolatok. Egészséges interperszonális kapcsolatok. Közösségi hálózatok és kapcsolatok: kötődés és függőség, valóság és virtualitás határán.

KULCSFOGALMAK

Egészséges interperszonális kapcsolatok | **Közösségi hálózatok** | **Kötődés és függőség, valóság és virtualitás határán**

Egy **egészséges interperszonális** kapcsolatban tiszteletben tartanak, meghallgatnak és elfogadnak olyannak, amilyen vagy.

Még akkor is, amikor online kommunikálsz például az Instagramon, a TikTokon vagy a Facebookon érdemes feltenned magadnak a kérdést: „Ez a kapcsolat segít fejlődni, vagy inkább azt érzem tőle, hogy kevesebbet érek?"



Ez a kérdés segít felismerni azokat a helyzeteket, amikor meg nem értettnek érezted magad, illetve azokat, amikor valóban értékelnek, anélkül, hogy bármit is bizonyítani kellene.

Ma már sok kapcsolat a virtuális térben zajlik. Ez lehetővé teszik számunkra a kapcsolatok fenntartását, a gyors kommunikációt és a közösségekhez való tartozást. Ugyanakkor fontos megkülönböztetni a **támogató, fejlődést segítő kapcsolatokat** és az **érzelmi függőséget**, amely hosszú távon káros lehet. Egy **támogató online** kapcsolatot az egyensúly, a kölcsönös támogatás és az őszinte kommunikáció jellemzi, függetlenül attól, hogy a kapcsolat egy képernyőn keresztül valósul meg.

JEGYEZD MEG!

- *Az interperszonális kapcsolatok alakítják és formálják az identitásunkat.*
- *A közösségi hálók lehetnek a kapcsolódás eszközei, de a valós és a virtuális tér közötti egyensúly elengedhetetlen az érzelmi jólléthez.*

TUDTAD, HOGY...?

A mentális jóllét az egészséges társas kapcsolatokban rejlik: a pszichológusok szerint a közeli kapcsolatokból érkező érzelmi támogatás csökkenti a stressz és a szorongás szintjét, miközben erősíti az önbecsülést.

A **közösségimédia-függőség** akkor alakul ki, amikor a jó közérzeted az interneten kapott figyelemtől függ az üzenetektől, a reakcióktól vagy a lájkolásoktól, és ezek hiánya megingatja az önbizalmadat. Az életedben kialakuló kapcsolatok különböző formákat ölthetnek, de mind hatással vannak a fejlődésedre. A **szülő-gyermek** kapcsolatok támogatást, védelmet és olyan értékeket nyújtanak, amelyek segítenek a felnövésben. A **baráti kapcsolatok** a bizalomra, az őszinteségre és a határok tiszteletben tartására épülnek. A **szerelmi kapcsolatok** érzelmi közelséget jelentenek, és a serdülőkorban hozzájárulnak az identitás felfedezéséhez. Az **iskolai, tanár- diák kapcsolatok**, kölcsönös tiszteleten, kommunikáción és együttműködésen alapulnak.

FEDEZD FEL! 1. Esettanulmány

Petra 15 éves, és sok időt tölt a közösségi oldalakon. Folyamatosan ellenőrzi az értesítéseket, és összehasonlítja azokat barátai bejegyzéseivel. Néha szomorúnak vagy szorongónak érzi magát, ha nem kap lájkokat. Jó kapcsolatokra és egyensúlyra vágyik, de úgy érzi, hogy a telefonfüggőség negatívan befolyásolja társadalmi és érzelmi életét.

Alakítsatok három munkacsoportot! Mindegyik csoport elemzi a bemutatott helyzetet, és egy konkrét feladatot kap.

- **1. csoport:** Állapítsátok meg, hogy kapcsolatról vagy függőségről van-e szó, és indokoljátok a választ!
- **2. csoport:** Azonosítsátok az önbecsülésre és a valós életbeli kapcsolatokra gyakorolt hatásokat!
- **3. csoport:** Javasoljatok gyakorlati megoldásokat, amelyekkel Petra visszanyerheti az egyensúlyát!

A végén minden csoport bemutatja a következtetéseit az osztály előtt.

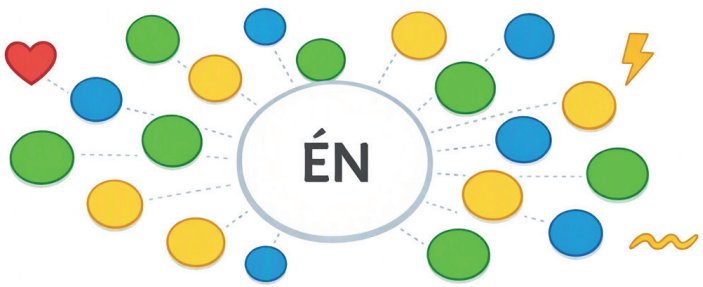
2. Kapcsolati hálóm – önismereti térkép

Készíts egy személyes **kapcsolati hálót**, amely segít átlátni, kik jelentenek számodra támogatást, kihívást vagy bizonytalanságot a mindennapokban. Írd a háló közepére az „ÉN" szót, majd helyezd el körülötte azoknak a személyeknek a nevét, akik rendszeresen hatnak a hangulatodra, döntéseidre vagy önbizalmadra!

A neveket jelöld különböző színekkel az érzelmi hatás alapján:

- Támogató, biztonságot adó kapcsolat – ahol elfogadást és megerősítést kapsz.
- Ingadozó kapcsolat – ahol a helyzet vagy a hangulat gyakran változik.
- Megterhelő kapcsolat – ahol gyakran érzel stresszt, feszültséget vagy bizonytalanságot.

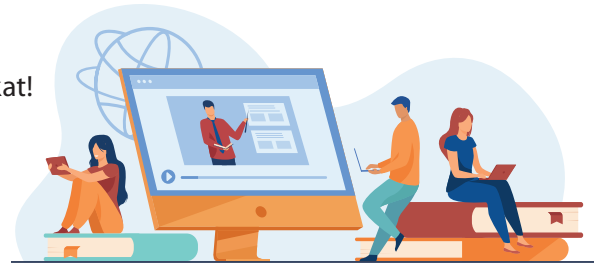
A kész térképet használd arra, hogy felismerd mely kapcsolatok jelentenek erőforrást, és melyek azok, amelyekben érdemes lenne határokat kijelölni vagy tudatosabban jelen lenni.



AMIT TANULTAM

A kapcsolati térkép segít neked abban, hogy lásd, ki nyújt számodra támogatást és bizalmat. Segít, hogy felismerd az egészséges kapcsolatokat, valamint azokat, amelyeknél fennáll a függőség kialakulásának veszélye, és hogy elgondolkodj a valós (offline) és a virtuális (online) kapcsolataid közötti egyensúlyon.

REFLEXIÓ ÉS VISSZAJELZÉS



1. Másold át a füzetbe, majd egészítsd ki az alábbi mondatokat!

Számomra egy egészséges kapcsolat alapja: ___

Akkor érzem magam megbecsülve, amikor: ___

Határozottan elutasítom egy kapcsolatban a: ___

Ideális barát számomra az, aki: ___

Konfliktus esetén a leghatékonyabb lépésnek azt tartom, ha: ___

2. Alkoss egy „Kapcsolati Útmutatót"!

Készíts egy rajzot, táblázatot vagy listát, amely tartalmazza a következőket:

a) Egy olyan kapcsolatot, amin javítani szeretnél, és a konkrét lépéseket, amiket ennek érdekében meg fogsz tenni;

b) A valós (személyes), illetve a virtuális kapcsolataidra fordított időt, valamint a közöttük levő egészséges egyensúly fenntartásának módját.

6. LECKE. Felelősségteljes kapcsolatok és biztonság az online térben: digitális énkép, szabályok, etika és következmények

KULCSFOGALMAK | **Digitális énkép** | **Az online környezet szabályai** | **Digitális etika** | **Digitális hatás**

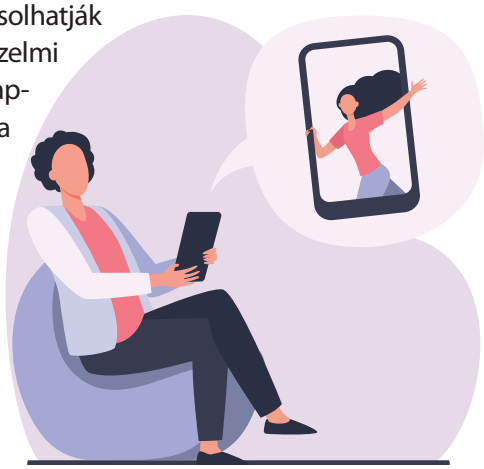
A **digitális énkép** azt fejezi ki, hogyan látnak valakit az interneten a róla elérhető információk posztok, fényképek, kommentek vagy reakciók alapján. Ez a kép hozzájárul a digitális identitás kialakulásához, és befolyásolhatja a társas és iskolai kapcsolatokat, sőt a jövőbeli lehetőségeket is.

Az **online környezet** szabályai közé tartoznak a jogi normák és bennünket védő személyes szabályok egyaránt. Ezeket biztonsági határoknak nevezzük, és a következőket jelentik: az online megosztott információk tudatos megválasztása, az adatvédelmi beállítások használata, mások magánéletének tiszteletben tartása, valamint a beleegyezés nélküli tartalommegosztás elutasítása.

A határok biztonságot és egyensúlyt teremtenek a digitális tér használatában.

A digitális etika az online viselkedést irányító erkölcsi elvekre vonatkozik: tisztelet, felelősség, empátia és a saját cselekedeteink következményeinek vállalása. Megköveteli a másokkal kapcsolatos információk közzététele előtti hozzájárulás beszerzését, valamint az olyan magatartásformák elkerülését, amelyek fájdalmat vagy szenvedést okozhatnak.

A digitális hatás azon következmények együttese, amelyeket az online térben végzett tevékenységeink önmagunkra és másokra gyakorolnak. A virtuális platformokon elhelyezett üzenetek, képek és kommentek tartósan megőrződnek, így hosszú távon befolyásolhatják a személyes reputációt, a társas interakciókat és az egyén érzelmi állapotát. Ebben a kontextusban a felelősségteljes online kapcsolatok olyan interakciókat jelentenek, amelyek a tiszteleten, a biztonságon és a tudatos következményvállaláson alapulnak. A felelőtlen online magatartás az agresszió különböző formáit generálhatja, köztük a cyberbullyingot, amely a digitális kommunikációs csatornákon keresztül megvalósuló, szisztematikus és ismétlődő zaklatást jelenti.



Annak ellenére, hogy az online tér biztosítja a véleménynyilvánítás szabadságát, ez a szabadság felelősségvállalással is jár. Amit ma közzéteszünk, annak hosszú távú következményei lehetnek a digitális énképünkre, valamint a személyes és szakmai életutunkra egyaránt.

Digitális viselkedésünk hatása lehet pozitív vagy negatív, és befolyásolhatja a hírnevünket, a kapcsolatainkat, valamint a környezetünk pszichoszociális légkörét.

A felelősségteljes online kapcsolatok alapját a kölcsönös tisztelet, a tiszta határok meghúzása és a saját tetteink hatásmechanizmusának tudatosítása jelentik. A digitális énkép az identitásunk szerves része, amelynek megóvása a tudatos döntéseinkkel kezdődik.

JEGYEZD MEG!

- *Bármit is posztolsz, az online térben nyoma maradhat még akkor is, ha utólag letörlöd.*
- *Az online képed befolyásolhatja a kapcsolataidat, valamint az oktatási és szakmai lehetőségeidet.*
- *A személyes határok (a sajátjaid és másokéi) tiszteletben tartása elengedhetetlen az egészséges kapcsolatokhoz.*
- *Nem minden információt kell közzétenni.*
- *Az online felelősségvállalás ugyanolyan fontos, mint a valós életbeli.*

FEDEZD FEL!

1. Egy poszt több nézőpont



Dolgozzatok négy-ötfős csoportokban!

Helyzet:

Egy diák olyan fényképet posztol az osztályból, amelyen több osztálytárs is szerepel, anélkül, hogy engedélyt kért volna tőlük.

Feladatok:

a) Azonosítsátok ez milyen következményekkel járhat a posztoló személyre, a képen szereplő diákokra és az osztály légkörére!

b) Beszéljétek meg, hogy tiszteletben tartották-e mindenki beleegyezését!

c) Fogalmazzatok meg egy csoportszabályt hasonló helyzetekre!

2. „Etika 10 lépésben”

Dolgozzatok ki egy online viselkedési kódexet, amely tartalmazhatja az alábbiakat:

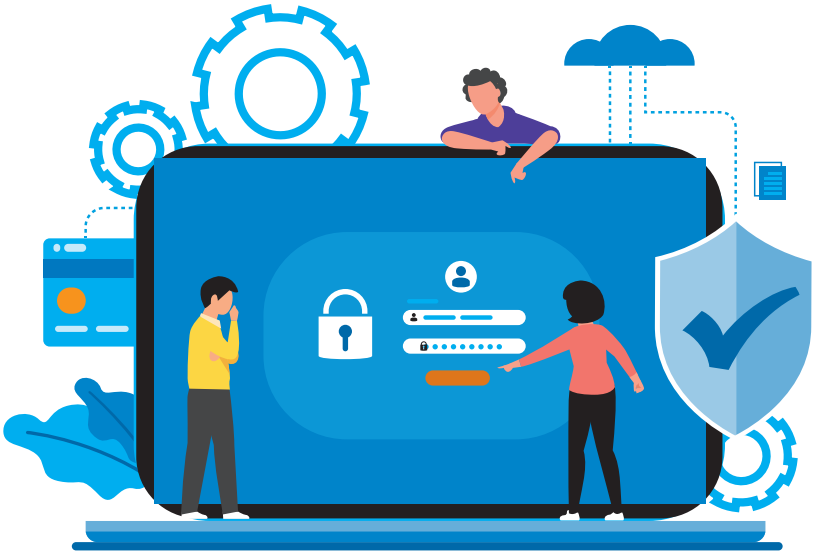
- Mindig kérj engedélyt, mielőtt másokról készült képeket megosztasz!
- Ne küldj bántó vagy megalázó üzeneteket!
- Ellenőrizd az információkat, mielőtt továbbküldöd azokat!
- Jelentsd a bántalmazó tartalmat!

A kódexet függesszétek ki az osztályban! Készítsetek róla egy másolatot, és tegyétek a személyes portfóliótokba!

REFLEXIÓ ÉS VISSZAJELZÉS

Válaszolj őszintén a következő kérdésekre:

1. Tettél már közzé valamit úgy, hogy nem gondoltad végig a következményeit?
2. Mit változtatsz az online viselkedéseden a mai lecke után?
3. Hogyan tudsz hozzájárulni egy biztonságosabb digitális környezethez a baráti körödben?



AMIT TANULTAM

- Mit jelent a digitális identitás és hírnév.
- Miért fontos a felhasználói hozzájárulás az online környezetben.
- Hogyan lehet egyértelmű védelmi határokat felállítani.
- Milyen hatással lehetnek a bejegyzések a saját és mások arculatára.

TUDTAD, HOGY...?

Egy online bejegyzés évekig elérhető maradhat, még törlés után is, és befolyásolhatja, hogyan látnak téged az iskolában, a munkahelyen vagy a közösségben. Minden lájk, hozzászólás vagy megosztás része a digitális lábnyomodnak, és akkor is üzenhet valamit az értékeidről és döntéseidről, ha te magad egyetlen szót sem írtál.

7. LECKE. Diszfunkcionális viselkedésformák: bullying, cyberbullying, bántalmazás, családon belüli erőszak, megelőzés, kezelés, leküzdés, támaszforrások (jogszabályok és intézmények)

KULCSFOGALMAK | **Családon belüli bántalmazás és erőszak** | **Bullying és cyberbullying** | **Jogi és intézményi védelmi, illetve beavatkozási mechanizmusok**

A **diszfunkcionális viselkedésminták** mint a bántalmazás (abúzus), a családon belüli erőszak, a bullying (iskolai megfélemlítés) és a cyberbullying (internetes zaklatás) olyan szándékos cselekedetek, amelyek megsértik az emberi értékeket és embertársaink méltóságát.

Az **abúzus és a családon belüli erőszak** otthoni vagy iskolai környezetben megjelenő agresszív, kontrolláló magatartásformák, amelyek az érzelmi egyensúlyt veszélyeztetik.

A **bullying és a cyberbullying** olyan ismétlődő, szándékosan ellenséges viselkedésformák, amelyekben jelen van a felek közötti erőegyenlőtlenség, és amelyekben gyakran a csoportnyomás is szerepet játszik.



Hogyan védd magad?	Hogyan avatkozhatsz be?
● Tanuld meg felismerni és szabályozni az érzelmeidet! ● Válaszd ki azokat az értékeket, amelyek otthon és az iskolában fontosak számodra! ● Fejleszd a szociális készségeidet: tudd, hogyan beszélj, hogyan hallgass meg másokat, és hogyan alakíts ki valódi barátságokat.	● A jelentés nem árulkodás a legtöbb bántalmazás azért folytatódik, mert az áldozatok és a tanúk hallgatnak. ● Vannak törvények és hatóságok, amelyek védenek. Fontos hogy ismerd őket!

JEGYEZD MEG!

- *Az abúzus, a családon belüli erőszak, a bullying és a cyberbullying törvénybe ütköző cselekedetek.*
- *Ha úgy döntesz, hogy jelentesz egy bántalmazást, felelősségteljesen jársz el, és ez egyáltalán nem jelenti azt, hogy gyenge vagy.*
- *A biztonságotok azon múlik, hogy egészséges értékeket képviseljetek, valamint bizalomra és kölcsönös tiszteletre épülő iskolai környezetet alakítsatok ki.*
- *A bullying megelőzése mindig könnyebb, mint a kezelése.*
- *Az iskolában segítséget kérhetsz az osztályfőnöktől, az iskolapszichológustól vagy az iskolai tanácsadótól.*

„A világ egy veszélyes hely, nem a gonosz emberek miatt, hanem azok miatt, akik semmit sem tesznek ellene."

Albert Einstein

Jogszabályok és intézmények

- A bullyinget a romániai oktatási jogszabályok is szabályozzák a 221/2019 sz törvény értelmében.
- Minden iskolában működik az Erőszakmegelőzési és -elhárítási Bizottság, amely az iskolai erőszak eseteinek kivizsgálásáért és megoldásáért felel az oktatási minisztérium 6235/2023. számú rendelete alapján.
- Azok az intézmények, amelyekhez segítségért fordulhatsz: a DGASPC (Gyermekvédelmi és Szociális Igazgatóság), a Román Rendőrség, valamint a bíróság
- Sürgősségi telefonszámok: 112 az Egységes Segélyhívó Szám, és 119 a Gyermekek Országos Segélyhívó Száma.

FEDEZD FEL! Esettanulmány

Dolgozzatok négyfős csoportokban! Minden csoport elemezze a következő helyzetet:

„Képzeld el, hogy te vagy az osztály WhatsApp-csoportjának adminisztrátora. Egy osztálytársad közzétesz egy szerkesztett fotót egy másik osztálytársadról, egy megalázó helyzetben. A többség jól szórakozik, emojikat küld, gúnyos megjegyzéseket fűz hozzá, az áldozat pedig kilép a csoportból."

- Írjatok egy három-négy soros üzenetet a csoportba, amellyel véget vethettek a helyzetnek anélkül, hogy magatok is agresszívvá válnátok!
- Javasoljatok rövid és egyértelmű viselkedési szabályokat, amelyeket az online környezetben (netikett) a IX. osztályos diákoknak be kell tartaniuk (képek, kommentek, privát beszélgetések stb.). Készítsetek egy Top 5 listát az online viselkedési szabályokról a csapatotok számára, amely elősegíti az internetfelhasználók felelősségvállalását!

REFLEXIÓ ÉS VISSZAJELZÉS

1. Olvasd el az alábbi állításokat! Állapítsd meg az igazságértéküket, és indokold meg!

- A bullying egy átmeneti rítus, a felnövés természetes szakasza;
- Jó, ha valaki zaklatásnak van kitéve, mert attól erősebbé válik;
- Egyes zaklatók hatalmat és ellenőrzést akarnak szerezni azáltal, hogy osztálytársaikat bullyingnak teszik ki;
- Az internetes anonimitás egy kiskapu, amelyen keresztül a zaklató elkerüli a felelősséget.

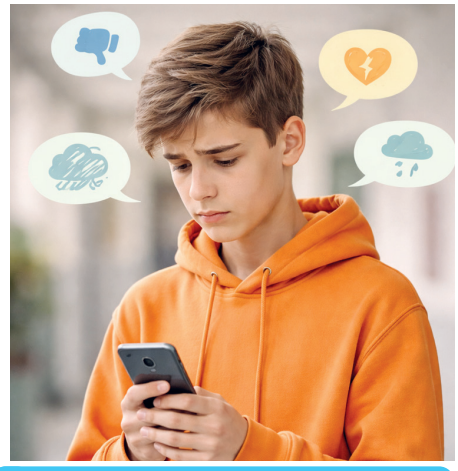
2. Jelöld be a táblázatban a következő mondathoz illő folytatásokat! Egészítsd ki továbbiakkal is!

„Tudom, hogy valaki a barátom, ha:..."			
a) megbízik bennem;		**d)** elmondja, hogyan érzi magát;	
b) nem zavarja, hogy vannak más barátaim is;		**e)** meghallgatja a mondanivalóm;	
c) segít;		**f)** velem nevet, nem rajtam.	

3. Négyfős csapatokban válasszátok ki az alábbi listából azokat a szavakat, amelyek számotokra a barátság erényeit (értékeit) jelképezik (találhattok másokat is)!

bizalom, öröm, értékelés, kölcsönös tisztelet, szeretet, hűség, őszinteség, feltétel nélküli támogatás, empátia, megértés, elfogadás, tolerancia, kommunikáció, közös érdeklődési körök

Ábrázoljátok őket grafikai szimbólumokkal, és készítsétek el a **„Barátság plakátját"** a lehető legszuggesztívebb és legkreatívabb módon! A csapatok egymás között plakátot cserélnek, majd azonosítják az osztálytársak rajzai által sugallt erényeket! Végül megbeszélitek a munkáitok közötti hasonlóságokat és különbségeket!

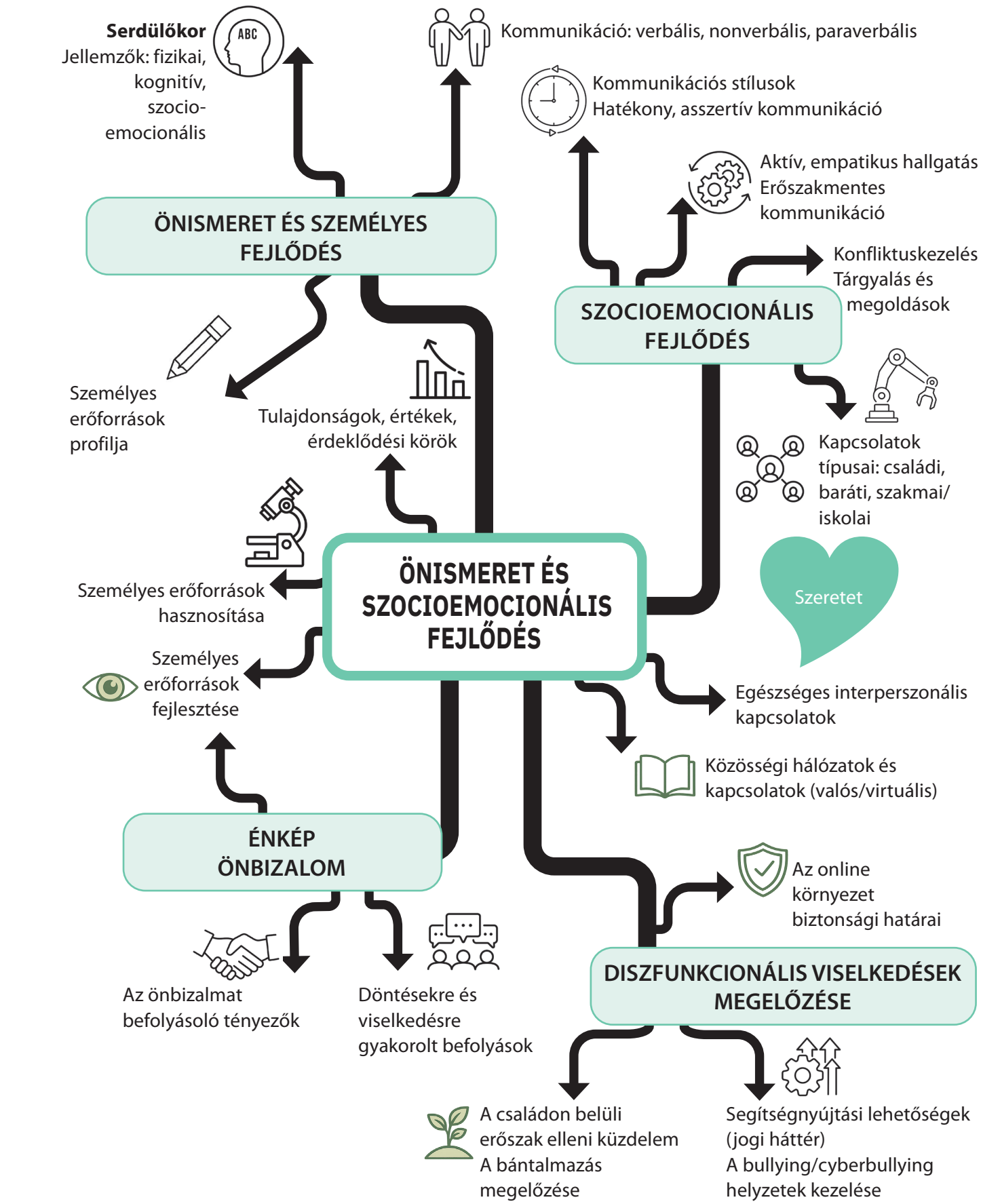


AMIT TANULTAM

- A „netikett" kifejezés az online interakciók etikai szabályait írja le. A technológia használata során tiszteletben kell tartanotok a társaitok méltóságát, és olyan módon kell kommunikálnotok, amely az iskola és a család pozitív értékeit tükrözi.
- A cyberzaklatásnak hosszú távú következményei vannak, mivel a „digitális lábnyomot" gyakorlatilag lehetetlen eltüntetni.

TUDTAD, HOGY...?

1999-ben Georgia volt az egyetlen állam, amely a columbine-i tragédia után bevezette a bullyingellenes törvényt. Manapság az Egyesült Államok mind az 50 államában bullyingellenes törvények vannak hatályban.


Serdülőkor
Jellemzők: fizikai, kognitív, szocio-emocionális
ABC
Kommunikáció: verbális, nonverbális, paraverbális
Kommunikációs stílusok
Hatékony, asszertív kommunikáció
Aktív, empatikus hallgatás
Erőszakmentes kommunikáció
Konfliktuskezelés
Tárgyalás és megoldások
ÖNISMERET ÉS SZEMÉLYES FEJLŐDÉS
SZOCIOEMOCIONÁLIS FEJLŐDÉS
Személyes erőforrások profilja
Tulajdonságok, értékek, érdeklődési körök
Kapcsolatok típusai: családi, baráti, szakmai/ iskolai
Szeretet
Személyes erőforrások hasznosítása
ÖNISMERET ÉS SZOCIOEMOCIONÁLIS FEJLŐDÉS
Személyes erőforrások fejlesztése
Egészséges interperszonális kapcsolatok
Közösségi hálózatok és kapcsolatok (valós/virtuális)
ÉNKÉP ÖNBIZALOM
Az online környezet biztonsági határai
DISZFUNKCIONÁLIS VISELKEDÉSEK MEGELŐZÉSE
Az önbizalmat befolyásoló tényezők
Döntésekre és viselkedésre gyakorolt befolyások
A családon belüli erőszak elleni küzdelem
A bántalmazás megelőzése
Segítségnyújtási lehetőségek (jogi háttér)
A bullying/cyberbullying helyzetek kezelése

Az önismereti, személyiségfejlődési és szocioemocionális képességeid egy új, alkalmazási szakaszba léptek. Nézzük meg, mire képesek!

1. Társítsd a jellemzőket a serdülőkor fejlődési típusához!

Jellemző	Fejlődéstípus
A függetlenség és a csoporthoz tartozás utáni vágy	Testi
A magasság és a testsúly gyors gyarapodása	Kognitív
Az absztrakt gondolkodás és a logikai gondolkodás fejlődése	Szocioemocionális

2. Töltsd ki az alábbi táblázatot! Az „Önértékelés" oszlopba őszintén jegyezd le, hogyan látod magad az egyes állítások tükrében! Az „Egymás értékelése" oszlopban az osztálytársad objektíven értékel téged. Használjátok a 1-től (egyáltalán nem) 5-ig (nagyon is) terjedő skálát! Beszéljétek meg az osztálytársaddal a különbségeket és a hasonlóságokat, és indokoljátok a válaszaitokat!

Kijelentés	Önértékelés (1–5)	Osztálytársi értékelés (1–5)
Tisztában vagyok a személyes adottságaimmal.		
Az érdeklődési köreimet felismerem, és azokat fejlődésem szolgálatába állítom.		
Ismerem az értékeimet, és azok irányítanak a döntéseimben.		
Hajlandó vagyok tanulni a visszajelzésekből és fejlődni.		

3. Egészítsd ki a mondatokat:

- Az asszertív kommunikációhoz a következő képességek szükségesek: ___, ___, ___.
- A kommunikáció három stílusa: ___, ___, ___.
- Az erőszakmentes kommunikáció biztosítja a konfliktusok ___ megoldását és a/az ___ megtalálását.

4. Elemezd a barátság következő jellemzőit, és töltsd ki a Barátság plakátját!

Jellemző	Ahogyan megnyilvánul	Példa a mindennapi életből
Bizalom	Félelem nélkül beszélhetsz	Nem félsz attól, hogy mások is megtudják titkaidat
Tisztelet		
	Bajban mutatkozik meg a barát	
Együtt töltött idő		
Érzelmi támogatás		A nehéz pillanatokban bátorít

5. Készíts négy-öt osztálytársaddal együtt a „Stop bullying! Válaszd a tiszteletet!" témájú projektet, amely tartalmazza a következőket: célok, a bullying típusai, következmények, megelőzés, az osztályban/iskolában szervezett tevékenységek (példát találsz a 76. oldalon)! Válassz csapatot, és osszátok el arányosan a feladatokat! Kérd a tanárod segítségét a projekt elkészítéséhez!

Tanulói viselkedésmegfigyelési lap

Használd az alábbi megfigyelőlapon alapuló mintát, hogy értékeld az órákon tanúsított figyelmedet és hozzájárulásodat! Olvasd el a kijelentéseket, válaszd ki azt, amelyik a legjobban jellemez, majd hasonlítsd össze az osztályfőnök által adott visszajelzésekkel!

Viselkedésmutató	Soha		Néha		Gyakran		Mindig	
	Önértékelés	Az osztályfőnök értékelése	Önértékelés	Az osztályfőnök értékelése	Önértékelés	Az osztályfőnök értékelése	Önértékelés	Az osztályfőnök értékelése
Bekapcsolódtam az osztályban zajló tevékenységekbe								
Világosan és tiszteletteljesen ismertettem a véleményemet								
Figyelmesen hallgattam az osztálytársaimat, amikor beszéltek.								
Betartottam az osztálytermi tevékenységekre vonatkozó szabályokat.								
Csapatmunka során, együttműködtem a társaimmal.								
Amikor szükségem volt rá, segítséget kértem.								
Érdeklődést tanusítottam az új ismeretek iránt.								
Minden feladatot elvégeztem és befejeztem.								

MODEL

2 A tanulás és a karrierfejlesztés menedzsmentje

➤ 2.1. Tanegység
Tanulásmenedzsment

➤ 2.2. Tanegység
Karriermenedzsment

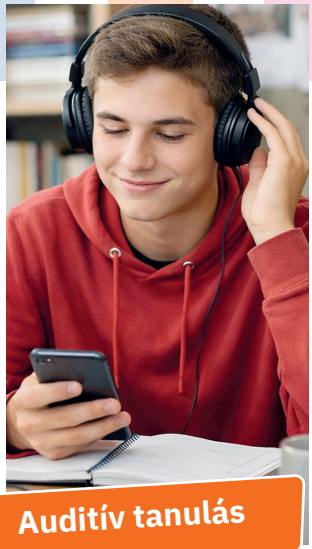


1. LECKE. A tanulás szerepe a személyes fejlődésben. Tanulási stílusok – új irányzatok. Optimális tanulási stratégiák, módszerek és technikák

KULCSFOGALMAK | Személyes fejlődés | Tanulási stílusok | Hatékony tanulási módszerek és technikák



Vizuális tanulás



Auditív tanulás



Gyakorlati tevékenységen alapuló tanulás

Mit jelent a személyes fejlődés?

A személyes fejlődés egy állandó folyamat, amelynek során az ember fejleszti tudását, képességeit, a világ dolgaihoz való hozzáállását, valamint viselkedését annak érdekében, hogy a benne rejlő lehetőségeket kibontakoztassa. A tanulás alapvető szerepet játszik a személyiség fejlődésben, mert segít új ismeretek és készségek elsajátításában, a kritikai gondolkodás fejlesztésében, az önbizalom és az érzelmi intelligencia erősítésében, valamint abban is, hogy könnyebben alkalmazkodjunk a társadalmi változásokhoz.

Hosszú ideig tartotta magát az a nézet, miszerint minden tanuló egy meghatározott domináns tanulási stílussal rendelkezik, azaz egy olyan egyéni preferenciával, amelynek segítségével a leghatékonyabban képes az információkat befogadni, feldolgozni és rögzíteni:

- vizuális (Képekből tanul a leghatékonyabban.);
- auditív (Szóbeli magyarázatokból tanul jól.);
- kinesztetikus (Mozgás és gyakorlat révén.).

A mai kutatások szerint azonban nem egyetlen módon tanulunk hatékonyan. Valójában multimodális (több érzékszervre ható) megközelítést alkalmazunk, vagyis a tantárgytól és a helyzettől függően rugalmasan váltogatjuk az információfeldolgozási módokat.

A modern következtetés: ne a „stílusra” helyezzük a hangsúlyt, hanem fejlesszünk ki változatos tanulási technikákat!

Az **új tanulási irányzatok** olyan modern oktatási módszereket és megközelítéseket foglalnak magukban, amelyek az aktív részvételre, a kritikai gondolkodás fejlesztésére, a technológia alkalmazására, valamint a folyamatosan változó társadalomban szükséges kompetenciák kialakítására helyezik a hangsúlyt.

A hatékony tanulás és a saját potenciál maximális kibontakoztatása érdekében engedhetetlen, hogy ismerjük és alkalmazzuk a helyzethez és a tantárgyhoz, valamint tanulmányi céljainkhoz igazodó alábbi technikákat:

- **Szakaszos tanulás:** a tanulási folyamat rövid munkafázisokra (25 perc) és azokat követő rövid szünetekre (5 perc) tagolódik, ami segít fenntartani a koncentrációt, és megelőzi a szellemi fáradtságot;
- **Aktív felidézés:** a tudás ellenőrzése kérdésekkel, gyorsteszttekkel vagy önálló magyarázatokkal a tananyagba való betekintés nélkül, a hosszú távú emlékezet megerősítése céljából;
- **Időben elosztott ismétlés** az információk áttekintése fokozatosan növekvő időközönként, ami elmélyíti a rögzülést, és segíti a tudás átvitelét a hosszú távú memóriába;
- **Tanítva tanulás:** a fogalmak egyszerű, saját szavakkal történő elmagyarázása (mintha valaki másnak tanítanánk), ami segít tisztázni és elmélyíteni a megértést;
- **Vizuális rendszerezés:** az információk strukturálása gondolattérképek segítségével, amelyek látványosan szemléltetik a fogalmak közötti összefüggéseket;
- **Interdiszciplináris tanulás:** a különböző területekről származó információk összekapcsolása a szélesebb körű megértés és a kritikai gondolkodás fejlesztése érdekében;
- **Problémamegoldáson alapuló tanulás:** valós helyzetek vagy esettanulmányok megoldása, amelyek ösztönzik az elemzést, a reflexiót és a tudás alkalmazását.

FEDEZD FEL!

Tekintsd meg és elemezd a mellékelt képet!

1. Mit csinál a képen látható tinédzser?

2. Milyen tanulási technikákat ismersz fel?

3. Mit árul el az arckifejezése arról, ahogyan tanul?

4. Alakítsatok négy csoportot! Minden csoport ugyanazt a rövid tananyagot egy tankönyvi bekezdést vagy egy rövid leckét kapja feladatul. Mindegyik csapat más-más hatékony tanulási technikát fog alkalmazni: az első csoport gondolattérképet készít, a második csoport összefoglaló tanulókártyákat ír, a harmadik csoport tömör összefoglalót fogalmaz meg, a negyedik csoport pedig szünetekkel ütemezett tanulási tervet készít.

5. A végén minden csoport bemutatja munkájának eredményét!

REFLEXIÓ ÉS VISSZAJELZÉS

1. Multimodális tanulási napló

Válassz ki egy számodra nehéznek tűnő tantárgyat, amit jelenleg tanulsz!

A lecke alapján tervezz meg hozzá egy multimodális tanulási alkalmat:

Mit fogsz nézni (vizuális), hallgatni (auditív) és cselekedni (kinesztetikus)?

Írd le 2-3 mondatban, miben segít a módszerek rugalmas váltogatása!

Beszéljétek meg párban, milyen helyzetekben alkalmazzátok ezt!

2. Technikák a gyakorlatban

Válasszatok ki két technikát a leckéből (pl. Szakaszos tanulás, Tanítva tanulás)!

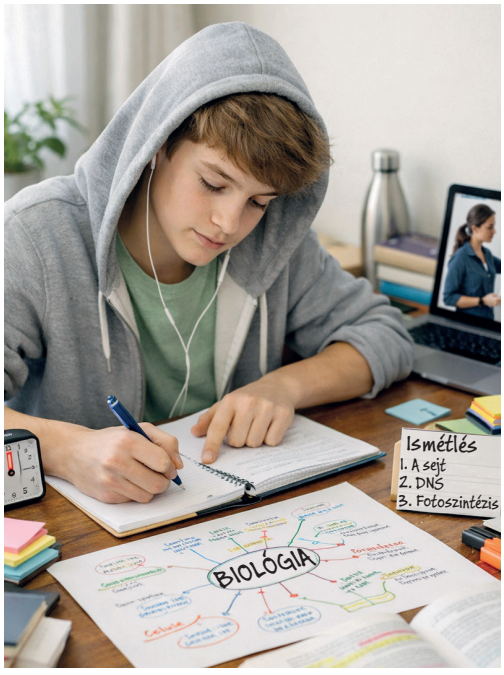
Alakítsatok párokat, és próbáljátok ki őket egy most tanulmányozott anyagon:

Egyik tanuló magyarázza el a fogalmat saját szavaival (mintha tanítaná), a másik tanuló tegyen fel kérdéseket a tankönyvbe nézés nélkül (Aktív felidézés).

Értékeljétek közösen, hogyan segítették ezek a módszerek a megértést!

JEGYEZD MEG!

Ezek a technikák hatékonyan támogatják az aktív tanulást, az intellektuális autonómiát (önállóságot), valamint a kritikai gondolkodás fejlesztését.



AMIT TANULTAM

A hatékony tanulás nem csupán az információk felhalmozását jelenti, hanem egy világos stratégia alkalmazását, az idő és az erőforrások szigorú beosztását, valamint a tanulási módszerek hozzáigazítását a saját tanulási stílusunkhoz.

2. LECKE. A tanulás menedzsmentje: szervezés, tervezés, nyomon követés, önértékelés. Motiváció, a tanulás, a szabadidő és a pihenés közötti egyensúly

KULCSFOGALMAK | **A tanulás menedzsmentje** | **Motiváció** | **A tanulás, a szabadidő és a pihenés közötti egyensúly**

A tanulásmenedzsment a tanulási tevékenységek megszervezésének és megtervezésének folyamata, amelynek célja a hatékonyság növelése és az optimális eredmények elérése. Alapelvei:









Hogyan szervezhetnéd meg a tanulást úgy, hogy motivált maradj, nyomon kövesd az előrehaladásodat, és legyen időd a kikapcsolódásra és a pihenésre is?

- **Tervezés**

Állíts fel egyértelmű és reális célokat minden tanulási alkalomra!

- **Prioritások meghatározása**

Azonosítsd a fontosabb vagy nehezebb részeket, és szánj rájuk több időt!

- **Hatékony módszerek**

Alkalmazz olyan technikákat, mint a Pomodoro-módszer (25 perc tanulás, amit 5 perc szünet követ), a tömör összefoglalás, a vizuális jegyzetelés vagy a rendszeres önellenőrzés!

- **Önellenőrzés**

Értékeld a haladásodat, és az eredmények függvényében alakítsd át a tervedet!

Képzeld el, hogy van egy tökéletes tanulási terved és jól megszervezett időbeosztásod. Ennek ellenére néha mégsem fogsz hozzá a munkához, vagy nagyon hamar feladod. Vajon miért? Azért, mert **a terv önmagában még nem motivál**. Itt lép be a motiváció, ez teszi ugyanis hatékonnyá az időbeosztást és az önértékelést, és ez vezet el a sikerhez. A **motiváció** az a hajtóerő, amely elindít minket a tanulási folyamatban, és segít kitartani benne.

A legelterjedtebb osztályozás szerint megkülönböztetjük a **belső (intrinzik) motivációt**, ez akkor van jelen, ha személyes érdeklődésből, kíváncsiságból vagy a megismerés örömeért tanulunk; és a **külső (extrinzik) motivációt**, ami akkor jelentkezik, ha a tanulást külső tényezők határozzák meg, mint például a jó osztályzatok elérése, az elismerés vagy egyéb jutalmak.

A tartós eredmények eléréséhez nem elegendő csak sokat tanulni, hanem elengedhetetlen az egészséges egyensúly fenntartása is.

JEGYEZD MEG!

- *Napi rutin: Határozz meg egyértelmű időkereteket a tanulásra, a pihenésre és a szabadidős tevékenységekre!*
- *Pihenés: A megfelelő alvásidő (8-10 óra/éjszaka) elengedhetetlen a memória és az összpontosítás szempontjából*
- *Szabadidő: A stressz csökkentése érdekében iktass be szabadidős tevékenységeket (sport, hobbi, társasági élet) a mindennapjaidba!*
- *Rugalmasság: Igazítsd a napirendedet az energiaszintedhez és a napi prioritásaidhoz!*

FEDEZD FEL!

Feladat: „Miért tanulok?”

1. Írj le egy papírlapra három okot, amiért tanulsz (például: a jegyekért, a jövőért, a szüleidért stb.)!

2. Oszd fel az okokat két kategóriába!

- **Belső motiváció** (magadért tanulsz, örömödre vagy érdeklődésből);
- **Külső motiváció** (jutalomért vagy a büntetés elkerülése érdekében tanulsz).

3. Magyarázd el öt sorban!

Melyik típusú motiváció jellemzőbb rád?

Szerinted ez hogyan befolyásolja az iskolai eredményeidet?

Csoportmunka a „Tanulok, pihenek, sikerül!” témában.

Alakítsatok öt csoportot! Minden csoportnak egy egyensúlyra épülő tanulási és pihenési napirendet kell kidolgoznia egy kilencedikes diák számára. Válasszatok egy egyszerű és gyors prezentációs formát, amely az óra keretein belül is könnyen megvalósítható, mint például: egy táblázat (napi órarend), egy vázlat, egy idősávokra osztott lista, vagy egy egyszerű rajz (például a „napirendem” mintájára).

A programnak a következőket kell tartalmaznia:

- időintervallumokat (pl.: 16:00–18:00);
- tanulási szakaszokat (szünetekkel);
- alvási idő feltűntetését;
- relaxációs tevékenységeket.

A végén minden csoport röviden (két-három percben) bemutatja az elkészített programot, és megnevez egy okot, amiért azt kiegyensúlyozottnak tartja.



AMIT TANULTAM

Meg tudom tervezni az ISKOLA és a PIHENÉS közötti egyensúlyt, és egy reális terv segít abban, hogy hatékonyabban tanuljak, és minden nap jól érezzem magam.



REFLEXIÓ ÉS VISSZAJELZÉS

1. Egészítsd ki helyesen az ellenőrző listát! „Akkor tanulok hatékonyan, amikor…”

- halogatom a tanulást, még akkor is, ha tudom, hogy dolgom van.
- kisebb lépésekre bontom a tananyagot.
- rendszeres szüneteket tartok.
- gyakran nézegetem a telefonomat tanulás közben.
- 24 óra múlva újra átnézem az anyagot.
- eltávolítom a zavaró tényezőket.

2. Készíts egy személyes heti tervet, amelyben pontosan beosztod a tanulásra, a szünetekre, a hobbijaidra és a pihenésre szánt idődet!

TUDTAD, HOGY...?

A **SMART**-módszer segít abban, hogy a szándékaidat és a vágyaidat konkrét, jól felépített és megvalósítható tervekké alakítsd, a következőképpen:

S Specifikus (Mit szeretnél pontosan elérni?);
M Mérhető (Hogyan tudod ellenőrizni az eredményt?);
A Elérhető (Reális és számodra megvalósítható a terv?);
R Releváns (Miért fontos ez a cél számodra?);
T Időhöz kötött (Mikorra tervezed megvalósítani?).

3. LECKE. A mesterséges intelligencia. A digitális kompetenciák és technológiák, mint a hatékony tanulás erőforrásai. A digitális technológiák alkalmazásának előnyei/korlátai

KULCSFOGALMAK Mesterséges intelligencia (MI) | Digitális kompetenciák | Kritikus gondolkodás | Hatékony tanulás | Digitális felelősség

A technológia jelentős befolyással van napjaink társadalmára. Nap mint nap telefonokat, alkalmazásokat, oktatási platformokat és mesterséges intelligencián alapuló eszközöket használunk. A technológia mind az iskolai, mind a magánéletünk szerves részét képezi, és befolyásolja a kommunikációnk, a tanulásunk és a döntéshozatalunk módját.

1 Milyen előnyökkel jár a mesterséges intelligencia használata?

2 Milyen kockázatokkal jár a digitális technológia túlzott használata?

3 Hogyan használhatjuk felelősen és hatékonyan a technológiát a tanulási folyamatban?



A **mesterséges intelligencia (MI)** olyan technológia, amely lehetővé teszi, hogy a digitális rendszerek információkat dolgozzanak fel, magyarázatokat adjanak, tartalmat generáljanak, és tanuljanak a kapott adatokból. A használati példák közé tartoznak a fordítóalkalmazások, az automatikus helyesírás-ellenőrzők, a virtuális asszisztensek, vagy azok a platformok, amelyek különböző tantárgyakhoz nyújtanak kiegészítő magyarázatokat.

A **digitális kompetenciák** azok a készségek, amelyek szükségesek ahhoz, hogy ezt a technológiát hatékonyan, kritikusan és felelősségteljesen tudjuk használni. Ide tartozik a releváns információk keresésének, a források ellenőrzésének, a személyes adatok védelmének és a digitális eszközök oktatási célú használatának képessége.

A **hatékony tanulás** az információk mélyreható megértését, különböző helyzetekben való alkalmazását, valamint a tanulási önállóság fejlesztését jelenti. A technológia támogathatja ezt a folyamatot, de nem helyettesítheti a személyes erőfeszítést, az elmélyülést és a kritikus gondolkodást.

A **digitális felelősségvállalás** a technológia etikus és kiegyensúlyozott használatát, a következmények vállalását, valamint az akadémiai és erkölcsi szabályok tiszteletben tartását jelenti.

JEGYEZD MEG!

A technológia csak akkor támogathatja a tanulást, ha tudatosan és felelősségteljesen használják. Nem helyettesíti a személyes erőfeszítést, hanem kiegészíti azt.

FEDEZD FEL!

1. feladat – Helyzetelemzés

Helyzet: „Egy diák mesterséges intelligenciát használ egy esszé megírásához, majd azt úgy adja be, mintha teljes egészében saját munkája lenne."

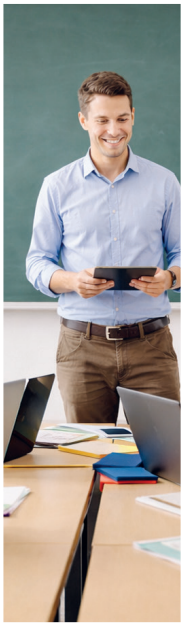
- Milyen következményei vannak ennek a tanulásra rövid távon? És hosszú távon?
- Mely értékek sérülnek? (őszinteség, felelősség, önállóság)
- Mi lenne a mesterséges intelligencia helyes használatának alternatívája?

Következtetés: A mesterséges intelligencia használatának támogatnia kell a tanulást, nem pedig helyettesítenie. A diák használhatja a mesterséges intelligenciát a megértés elősegítésére vagy az ötletek strukturálására, de a végső szövegnek a saját gondolkodását kell tükröznie.

2. feladat – Vita: „A technológia segíti vagy hátráltatja a tanulást?"

Az osztály két csapatra oszlik.







A csapat – az előnyöket emeli ki: az információhoz való gyors hozzáférés, kiegészítő magyarázatok, hatékony szervezés, azonnali visszajelzés, az oktatási források változatossága.

B csapat – a hátrányokat emeli ki: felületesség, függőség, a koncentráció csökkenése, a hamis információk kockázata, a személyes erőfeszítés csökkenése.

Az önfegyelem és a digitális felelősségvállalás a felnőtté válás és a személyes önállóság részét képezik.

REFLEXIÓ ÉS VISSZAJELZÉS

Készíts egy rövid személyes tervet a személyes portfóliódhoz, amelyben meghatározod a technológia használatára és a digitális szünetekre vonatkozó szabályokat, leírod az információk helyességének ellenőrzési módját, valamint bemutatod a figyelemelterelés elkerülésének stratégiáit!

AMIT TANULTAM

- A mesterséges intelligencia egy eszköz, nem az önálló gondolkodás helyettesítője.
- A digitális kompetenciák közé tartozik a kritikus gondolkodás és az információk etikus használata.
- A hatékony tanulás aktív részvételt és reflektálást igényel.
- A technológia megfelelő használat mellett támogathatja az önállóságot.
- A digitális felelősségvállalás a személyes fejlődés része.

TUDTAD, HOGY...?

A technológia kiegyensúlyozott használata növelheti a tanulási motivációt, azonban a digitális eszközök túlzott használata a koncentrációs képesség csökkenésével és a stresszszint emelkedésével jár a serdülők körében. Az agynak digitális szünetekre van szüksége ahhoz, hogy hatékonyan feldolgozza az információkat, és hosszú távon is fenntartsa a figyelmet.

4. LECKE. Az önreflexió a tanulási folyamatban

KULCSFOGALMAK **Önszabályozó tanulás**

„Hogyan tanulok a legjobban?", „Hol akadtam el?", „Mit csináljak másképp legközelebb?". Ismerősen hangzik, nem igaz? Ha igen, akkor átléptél a tanulás következő szintjére.

Ezek a kérdések a tanulási folyamatot kísérő önreflexióra jellemzőek. Az önreflexió a serdülők érzelmi fejlődésének egyik fontos mutatója, hiszen ebben az időszakban kezdik el tudatosan elemezni gondolataikat, érzelmeiket és viselkedésüket, így fokozatosan kialakul az önismeretük.

Az önreflexió **(önszabályozó tanulás)** a saját tanulási folyamataink elemzésének képessége, amely lehetővé teszi, hogy önállóbbá válj, és hosszú távon is megőrizd a megszerzett tudást. Másképp fogalmazva: ez az a folyamat, amelyben felteszed magadnak a kérdést: „Mit tanultam?", „Hogyan tanultam?", „Mi működött jól?", „Mit tudok még fejleszteni?".

A fogalom szorosan kapcsolódik a **metakogníciához** (a saját gondolkodási folyamatainkról való gondolkodáshoz). A neveléslélektani kutatások szerint azok a tanulók, akik képesek a kritikus önértékelésre, a következő előnyöket élvezik:

- jobb tanulmányi eredményeket érnek el
- önállóbbak
- jobban szabályozzák az érzelmeiket a dolgozatok és vizsgák során
- reálisan értékelik saját teljesítményüket.



Ennek a folyamatnak három fontos szakaszát különböztetjük meg:

1. Célok kitűzése

A célok kitűzése annak alapján, hogy mit tudsz és mit nem (mielőtt elkezdenéd, határozd meg pontosan, mit szeretnél megtanulni, és honnan indulsz).

2. Végrehajtás és nyomon követés

Az elért eredmény megértése (mi működött jól, hol hibáztál, és hogyan érezted magad; elhatározhatod, hogy elkerülöd a gépies tanulást, inkább saját szavaiddal fogalmazod meg a szöveg gondolatait, összefoglalást készítesz, ismételsz vagy hangosan magyarázol).

3. Önreflexió és elemzés

A jövőbeli stratégiák kidolgozása (mit tudsz megváltoztatni a következő időszakban a fejlődés érdekében).



JEGYEZD MEG!

- *Az önreflexió az a folyamat, amelynek segítségével aktívan hozzájárulhatsz tanulmányi eredményeid javításához, és amely segít kialakítani a saját hatékony tanulási stratégiáidat.*
- *A tanulás sokkal eredményesebb, ha nem csupán információkat halmozol fel, hanem visszatekintesz arra, mit és hogyan tanultál, tudatosítva a saját fejlődésedet.*
- *Az önreflexió során a hibára nem kudarcként, hanem a fejlődés kezdeteként tekintünk.*
- *Azok a tanulók, akik alkalmazzák az önreflexiót, nem magukat hibáztatják a kudarcokért, hanem motiváltabbak arra, hogy erőfeszítéseket tegyenek a nehézségek leküzdésére.*

FEDEZD FEL!

Esettanulmány

Egy kilencedikes diák jó jegyeket szeretne kapni. A keddi történelem dolgozatra egész vasárnap tanult. Ötször elolvasta a fejezetet, szinte minden oldalt sárga jelölővel aláhúzott, és 6 órát ült az íróasztalánál. A dolgozat során a diák emlékezett arra, „hol található a tankönyvben", de nem tudott válaszolni az esszé típusú kérdésekre. Hatost kapott, és így reagált: „Mindent megtanultam, a kérdések igazságtalanok voltak, nincs tehetségem ehhez a tantárgyhoz, legközelebb nem fogok ekkora erőfeszítést tenni."

Alakítsatok négy-öt fős csoportokat, elemezzétek ki az esetet és keressetek megoldásokat, a következő kérdésekre is támaszkodva:

1. A diák történelemtesztre való felkészülése hatékony tanuláson vagy inkább erőfeszítésen alapult?
2. Miért hibáztatta a tehetség hiányát vagy a nehéz feladatokat? Segíti ez a hozzáállás, vagy épp ellenkezőleg?
3. Mit kellett volna tennie, hogy felismerje: nem tanult eleget?
4. A puszta olvasás helyett melyik tanulási módszer lett volna hatékony?

REFLEXIÓ ÉS VISSZAJELZÉS

1. Jelöld be a helyes választ!
A tanulási folyamatban az önreflexió feltétele:

a) Az órán elhangzott információk mechanikus memorizálása	
b) A helyes válaszok ellenőrzése és a hibás válaszok kijelölése	
c) A saját tanulási módszer elemzése	
d) A teszt előtti mennyiségi tanulás	

2. Reflexió és stratégiaváltás

Alakítsatok párokat, és meséljetek el egymásnak egy-egy helyzetet, amikor a vártnál gyengébb eredményt értetek el! Értékeljétek a történteket, majd töltsétek ki a táblázat első négy oszlopát a megadott minta alapján!

Mutassátok be osztályszinten a legfontosabb tanulságokat! Gyűjtsétek össze a válaszokat a táblára, keressetek közös mintákat, és a számszerűsítéshez töltsétek ki a táblázat utolsó, gyakoriságot mérő oszlopát!

Helyzet / Probléma	Alkalmazott stratégia (Mit tettem?)	Korrekció (Mit kellett volna tennem?)	Jövőbeli vállalás (Mit változtatok?)	Osztályszintű gyakoriság (Összesítés)
Példa: Matek dolgozat	Csak előző este tanultam.	Időben kellett volna kezdeni.	Napi 15 perc gyakorlás.	12 fő

AMIT TANULTAM

- A minőségi tanulás eredménye egyértelműen felülmúlja a mennyiségi tanulását (kevesebb, de hatékonyan kihasznált idő).
- A kudarc elfogadása és a hibák kijavítása jó kiindulópont a tanulási stratégiák megváltoztatásához. Ezzel a figyelem a külső tényezőkről (tehetség, szerencse, tanár) a belső tényezőkre (tanulási módszer) irányul.
- Az önreflexió a tanulási folyamat ideje alatt kell, hogy megtörténjen („El tudom magyarázni a saját szavaimmal?"), és nem az értékelés után.

TUDTAD, HOGY...?

A biológiai adottságaid révén ebben az időszakban válsz az önreflexió szakértőjévé. A serdülőkorban az agyad intenzív átalakulási és fejlődési folyamaton megy keresztül. A legjelentősebb változások a prefrontális kéregben zajlanak, ez az az agyterület, amely a döntéshozatalért, az impulzusok szabályozásáért és főként a metakognícióért felelős.

1. LECKE. Választások és döntések. A döntéseket befolyásoló belső és külső tényezők (személyes, oktatási, társadalmi, környezeti, gazdasági)

KULCSFOGALMAK Személyes és pályaválasztási döntések | Belső és külső tényezők

A választások és döntések a személyes szabadságunkhoz tartoznak, valamint azon múlnak, hogy mennyire vagyunk képesek átgondolni a lehetőségeinket, kiválasztani egyet, majd meg is valósítani azt. Arról szólnak, hogy „jó lenne, ha…" és arról is, hogy „átgondoltam, eldöntöttem, ezt fogom tenni".

A választásoknak és döntéseknek több típusa van: lehetnek könnyűek vagy nehezek, illetve felelősek vagy felelőtlenek.

A könnyű döntések nem befolyásolják különösebben az életedet (mit veszel fel, mit eszel).

A nehéz és fontos döntések befolyással lehetnek a jövődre (a választott líceum/középiskola, a barátaid megválasztása, vagy az, hogy igent vagy nemet mondasz-e a kockázatokra).

A nehéz döntések önismeretet (hogy tudd, milyen ember vagy), **kritikus gondolkodást** (hogy képes légy reflektálni) és **akaraterőt** (hogy legyen bátorságod ellenállni a csoportnyomásnak, és a számodra helyes döntést meghozni) feltételeznek.

- **A felelős döntések** azt jelentik, hogy átgondolod a következményeket, az értékeid alapján választasz (ami számodra igazán fontos), és vállalod a döntésed eredményét.
- **A felelőtlen döntéseket** véletlenszerűen hozod meg csupán azért, mert „mindenki így csinálja", és közben nem mérlegeled a következményeket vagy a lehetséges kockázatokat.

Mi az, ami tőled függ?	Melyek a külső tényezők?
Milyen jól elemzed a dolgokat	Értékek: családi, közösségi, nemzeti
Ha képes vagy nemet mondani a kísértésekre	A líceum által kínált szakmai lehetőségek
Az értékeid (önkontroll, szorgalom, önbizalom, rugalmasság)	Lakhelyed (város/vidék), milyen barátaid vannak
Inkább társasági, extrovertált vagy inkább visszahúzódó, introvertált vagy?	Gazdasági környezet (a munkaerőpiacra való belépés, a bérek)



FEDEZD FEL!

1. „Mit tennék, ha…?" döntéshozatali játék

- Olvasd el a következő helyzetet: András egy technológiai líceum (szakközépiskola) kilencedik osztályos tanulója, gasztronómiai technikus szakképzésen. Az iratkozási űrlap kitöltésekor a saját vágyaira és a számára megbízható személyek tanácsaira hagyatkozott, beleértve a barátját, Gézát is (aki egy sportiskola tanulója). Bár András szereti az osztályközösséget és a tanárait, most mégis szeretne szakirányt váltani, hogy Gézával lehessen egy osztályban. Célja, hogy a sport iránti szenvedélyét szakmai úttá alakítsa, és sportoktatói képesítést szerezzen.
- Beszéljétek meg csoportosan, és válaszoljatok a kérdésekre:
  Mi az, ami András döntésén múlik, és mi az, ami nem?
  Milyen alternatívái vannak? Milyen következményekkel járnak ezek?
  Milyen döntést hoznátok, ha András helyében lennétek?
- Mutassátok be a döntést az osztálynak! Érveljetek!



JEGYEZD MEG!

Amikor döntést hozol, azt részben a belső tényezők (gondolkodás, értékek, érzelmek, személyiség), részben pedig a környezeted határozza meg (ország, család, iskola, barátok).

REFLEXIÓ ÉS VISSZAJELZÉS

1. Olvasd el és válaszolj!	**Igen**	**Nem**
Egy intuíción alapuló döntés mindig helyes döntés.		
Választani azt jelenti, hogy szabadon döntünk két vagy több lehetőség közül.		
A prokrasztináció egy döntés/választás elodázását jelenti.		
A felelős döntés együtt jár a következmények vállalásával.		

2. Válassz ki egy ismert személyiséget arról a szakmai területről, amely számodra is érdekes lehet a jövőbeli pályád szempontjából! Készíts róla karrier-profil-lapot az alábbi szempontok alapján:

- azonosító adatok: szakmai vagy társadalmi terület, az elért sikerek mutatói;
- a hasznosított és fejlesztett személyes jellemzők (személyes adottságok);
- a felismert és kihasznált lehetőségek.

Indokold meg példaválasztásodat a saját erőforrásaid és karrier-érdeklődésed tükrében!

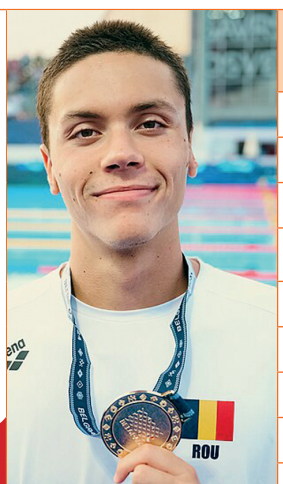
AMIT TANULTAM

- Felelős döntést akkor hozol, amikor jól ismered önmagad, tisztában vagy a céljaiddal, nem menekülsz a problémák elől, figyelembe veszed a valós helyzetet, és nem hagyod, hogy mások befolyásoljanak.
- A karriermenedzsment azt jelenti, hogy lépésről lépésre átgondolod a jövődet, és olyan kérdéseket teszel fel magadnak, mint hogy mi érdekel igazán, miben vagy jó, milyen életet szeretnél, és milyen lehetőségeid vannak. Ez nem azt jelenti, hogy pontosan tudnod kell, mivel fogsz foglalkozni egész életedben, hanem azt, hogy megalapozott, a saját erőforrásaid kamatoztatására alkalmas döntéseket hozol.

TUDTAD, HOGY...?

A prokrasztináció szó a latin *procrastinatus* szóból származik (*pro* = előre, *crastinus* = holnapi), ami azt a jelenti, hogy valamit későbbre halasztunk. Döntéseid következményei úgy csiszolják az életedet, mint egy gyémántot, folyamatosan növelve annak értékét. A rossz döntések viszont hagyják parlagon heverni az adottságaidat, következményei lassan felőrlik a lehetőségeidet, te pedig úgy sodródsz a víz örvényében, mint egy sziklából kiszakadt, jelentéktelen kavics.

DAVID POPOVICI
Születési hely: 2004. szeptember 15., Bukarest, Románia
Magasság: 1,90 m
Súly: 80 kg
Sportág: Úszás
Stílus: Szabadúszás
Sportklub: CS Dinamo Bukarest
Edző: Adrian Rădulescu



https://en.wikipedia.org/wiki/David_Popovici

VILÁG- ÉS EURÓPA-BAJNOK PROFILJA
A Románia Csillaga Nemzeti Érdemrend

Érmek

Férfi úszás

Románia

Versenyek	**Arany**	**Ezüst**	**Bronz**
Nyári olimpiai játékok	1	0	1
Világbajnokságok (50 m)	4	0	0
Világbajnokságok (25 m)	0	1	0
Európa-bajnokságok (50 m)	4	0	0
Európa-bajnokságok (25 m)	1	0	1
Összesen	10	1	2

Négyéves korában kezdett úszni, miután az orvos azt javasolta, hogy végezzen rendszeres gyakorlatokat a gerincferdülés (scoliosis) korai korrigálása érdekében.

2023 májusában Popovici a 2022-es világbajnokságon elnyert aranyérmeinek egyikét egy jótékonysági szervezetnek adományozta; az érmet apró arany szalagokká alakították át, amelyeket a rákkal diagnosztizált gyermekek számára adtak át a remény jelképeként (a Hope and Homes for Children Romania szervezet nagykövetévé vált, amely segít a gyermekeknek kijutni az árvaházakból, és otthont találni számukra).

2. LECKE. Társadalmi trendek és a digitalizáció karrierdöntésekre gyakorolt hatása (távmunka, digitális állások, feltörekvő iparágak). Meghatározások, előnyök, hatások, következmények

KULCSFOGALMAK | **Digitalizáció** | **Távmunka (remote work)** | **Digitális állások** | **Feltörekvő iparágak**

Szerinted, hogyan fog kinézni a munkaerőpiac 10–15 év múlva, és milyen szerepet fog játszani a technológia a legtöbb szakmában?

Szívesebben választanál egy stabil, hagyományos munkahelyet, vagy inkább egy feltörekvő digitális területen dolgoznál, még ha ez több bizonytalansággal is jár? Miért?

Mely kompetenciákat tartod elengedhetetlennek a szakmai sikerhez egy digitalizált világban?

Az órán adott válaszaidhoz térj vissza a lecke végén, és vizsgáld meg, hogyan módosult a nézőpontod, illetve milyen új érveket fedeztél fel.

A mai társadalmat a technológia által előidézett gyors változások jellemzik. A digitalizáció hatással van a gazdaságra, a kommunikációra és a munkavégzés módjára. A pályaválasztás már nem csupán egy szakma kiválasztását jelenti, hanem a társadalmi irányzatok megértését és a jövőben szükséges kompetenciák kialakítását is.



A **digitalizáció** a digitális technológiák beépítését jelenti a gazdasági és társadalmi tevékenységekbe.

A **távmunka** (remote work) olyan munkaszervezési forma, amelyben a tevékenységet technológiai eszközök segítségével, távolról végzik.

A **digitális munkakörök** olyan szakmák, amelyek a technológia intenzív használatát igénylik (IT, digitális marketing, adatelemzés, tervezés, online kommunikáció).

A **feltörekvő iparágak** olyan gyorsan fejlődő területek, mint a mesterséges intelligencia, a zöld energia, a robotika, a kiberbiztonság és a biotechnológia.

Előnyök: A digitalizáció, a digitális munkahelyek és a feltörekvő iparágak fejlődése sokféle szakmai lehetőséget kínál, a távmunka pedig rugalmasságot és hozzáférést biztosít a globális piachoz, elősegítve a jövőbeli kompetenciák és a szakmai alkalmazkodóképesség fejlődését.

JEGYEZD MEG!

- *A munkaerőpiac folyamatos változásban van. A szakmai jövő már nem „egy életre szóló egyetlen állást" jelent, hanem azt, hogy képes vagy-e megújulni.*
- *A technológia nem tud helyetted karriert választani, de bővítheti vagy korlátozhatja a lehetőségeidet, attól függően, hogy mennyire uralod.*
- *A szakmai biztonság már nem csak egy szakterület stabilitásától függ, hanem az átvihető kompetenciáidtól is (kritikus gondolkodás, alkalmazkodóképesség, folyamatos tanulás).*

FEDEZD FEL!

1. tevékenység – Döntéshozatal



Problémás helyzet:
Sándornak választania kell: történelemtanár lesz-e a szülővárosában egy iskolában (hagyományos, viszonylag stabil munkahely), vagy mobilalkalmazás-fejlesztőként fog dolgozni(feltörekvő digitális terület, nemzetközi lehetőségekkel, de erősebb versenyhelyzettel és nagyobb bizonytalansággal jár). Két-három fős csoportokban elemezzétek:

- Melyek az egyes lehetőségek előnyei és kockázatai?
- Milyen személyes értékek befolyásolhatják a döntést (biztonság, stabilitás, szenvedély, anyagi jövedelem, önmegvalósítás stb.)?
- Milyen további információkat kellene beszerezni a döntés meghozatala előtt?

Fogalmazzatok meg egy indokolt ajánlást!

2. tevékenység – „Az én karrierem 2040-ben” - mini-projekt

Írj egy rövid tervet, amelyet helyezz a személyes portfóliódba!

Nevezd meg, milyen szakterületen szeretnél tevékenykedni, milyen szerepet játszik ebben a technológia, és milyen kompetenciákat kell a közeljövőben fejlesztened!

REFLEXIÓ ÉS VISSZAJELZÉS

Válaszolj a következő kérdésekre, figyelembe véve a leckében bemutatott érveket:

- Hogyan befolyásolja a technológia a pályaválasztásomat?
- Készen állok-e a változásokhoz való alkalmazkodás érdekében a folyamatos tanulásra?
- Milyen félelmeim vannak a szakmai jövőmet illetően?
- Milyen személyes erősségeim jelentenek előnyt a digitális környezetben?

AMIT TANULTAM

- A digitalizáció átalakítja a munkaerőpiacot.
- A távmunka rugalmasságot kínál, de felelősségtudatot és önfegyelmet igényel.
- A feltörekvő iparágak új lehetőségeket teremtenek.
- Az alkalmazkodóképesség alapvető kompetencia.
- A karrierrel kapcsolatos döntéseket tájékozottan és felelősségteljesen kell meghozni.

TUDTAD, HOGY...?

A szakértők szerint a mai fiatalok a korábbi generációkhoz képest jóval több alkalommal fognak karriert váltani életük során. A Világgazdasági Fórum „A munkahelyek jövője 2023” című jelentése szerint a munkavállalók jelenlegi készségeinek mintegy 44%-át fel kell frissíteni az elkövetkező években, ugyanakkor az automatizálás világszerte több millió munkahelyet fog átalakítani. A technológia nem helyettesíti teljesen az embereket, de megváltoztatja a munkavégzés módját.

3. LECKE. Alkalmazkodó hozzáállás a személyes, oktatási, társadalmi és karrierbeli változásokhoz. A váratlan helyzetek és az irányítás. A váratlan lehetőségek iránt nyitottság

KULCSFOGALMAK | **Alkalmazkodó attitűdök** | **Lehetőségek**

A változások egyben lehetőségeket is jelentenek. Elköltözöl a lakónegyedből vagy a városból, vagy új embereket és helyeket ismersz meg, líceumot, szakirányt vagy képesítést váltasz, új barátokat szerzel, és más pályát választasz.

A változáshoz való alkalmazkodó hozzáállás három tényezőből áll:

Mit gondolsz a változásról? (megyőződések) A belső hangod: „A változások lehetőségeket jelentenek számomra." vagy „A változások veszélyesek, és kudarcot fogok vallani".

Mit érzel a változással kapcsolatban? (érzelmek) Attól függően, hogy mit gondolsz, különböző érzelmek merülnek fel: kíváncsi lelkes vagy, félsz, stesszelsz.

Mit teszel valójában? (választások, tettek, viselkedés) Kísérletezel, kérdéseket teszel fel, próbálkozol, tájékozódsz, vagy elkerülöd, halogatod, feladod.





JEGYEZD MEG!

- *A változáshoz való alkalmazkodó hozzáállás azt feltételezi, hogy tudatában vagy annak, mit gondolsz a változásról, mit érzel ezen gondolatok hatására, és hogyan milyen módon választod meg a lépéseidet. Minden a gondolkodásmódodból és az önmagaddal folytatott belső párbeszédből indul ki.*
- *Lehetnek félelmeid, de dönthetsz úgy, hogy nem torpansz meg, hanem tanulsz, alkalmazkodsz és haladsz tovább.*
- *A belső egyensúly valahol két attitűd között van: mindent irányítani akarsz, és ettől stresszessé válsz, mindent a véletlenre bízol, és teljesen elveszettnek érzed magad.*

FEDEZD FEL!

Hogyan reagálok a változásra?

Olvasd el a következő forgatókönyvet: Anna most tudta meg, hogy a szüleivel egy nagyobb városba költöznek, és átiratkozik egy másik líceumba. A hír hideg zuhanyként éri, és így gondolkodik:

„Mi van, ha senki sem kedvel? Mi lesz, ha nem boldogulok?" Az első iskolai napon kissé félénken viselkedik, de a folyosón meglát egy hirdetést. A színjátszó kör színészeket keres. Szeret kis jeleneteket eljátszani, de eddig nem volt hozzá bátorsága. Két választási lehetősége van: „Hagyjam figyelmen kívül a plakátot, és maradjak a komfortzónámban?" / „A változást tekintsem egy új kezdet lehetőségeként?" Azt mondja magának: „Végül is minden új. Ha már itt vagyok, legalább megpróbálhatom." A meghallgatáson izgul, remeg a hangja, de sikerül befejeznie a jelenetet. Két osztálytársa is meghívja, hogy üljön melléjük, és vegyenek részt együtt a próbán.

Azonosítsd a változáshoz való alkalmazkodó képesség három összetevőjét!

- Milyen meggyőződés segít Annának alkalmazkodni?
- Milyen érzelmeket él át?
- Milyen döntéseket hoz, hogy kihasználja a felmerült lehetőséget?

Írj le egy tanácsot, amelyet akkor használhatsz, amikor egy szokatlan, lehetőséget rejtő helyzetbe kerülsz. Oszd meg azt a padtársaddal vagy az osztálytársaiddal!



AMIT TANULTAM

A változás teljesen természetes dolog. A lehetőségeket csak azok tudják kiaknázni, akik nyitottak a változásra, és akik: merész gondolatokat választanak, elfogadják az érzelmeiket, apró, de a jövő szempontjából fontos döntéseket hoznak, megtanulják elfogadni a váratlan eseményeket és keresni a lehetőségeket, önmagukat irányítják, nem pedig a helyzetet.

REFLEXIÓ ÉS VISSZAJELZÉS

1. Elemezd az alábbi értékeket, azok jelentőségét, valamint azt, hogyan használhatod őket a karrierrel kapcsolatos döntéseid meghozatalakor!

Felelősség

Vállalod a felelősséget a karriercéljaid feletti irányításért. „Nem hibáztatsz másokat, de nem is vállalsz magadra olyasmit, ami nem rajtad múlik."

Rugalmasság

A szakmai törekvések és tervek tekintetében ez a merevség ellentéte. „Ha az A-terv nem válik be, keresel egy B-tervet. Nem ragadsz le, hanem alkalmazkodsz."

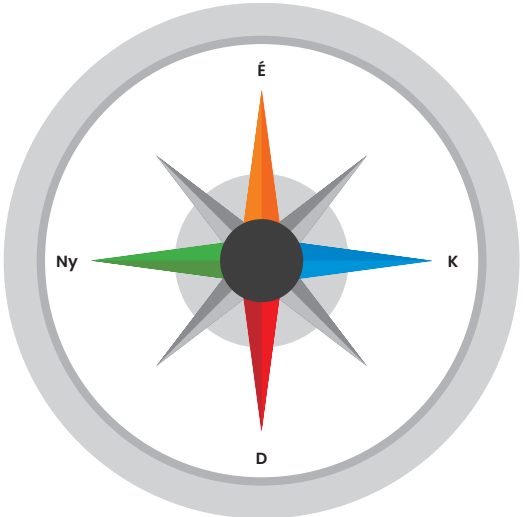
Önkontroll

Kezeled az érzelmeidet és a reakcióidat. „Irányítod a hangszíned, a szavaid, az érzelmeidet, az impulzusaidat. Felelősségteljes döntéseket hozol a szakmai jövődet illetően."

Önbizalom

Meggyőződésed, hogy a váratlan események nem jelentenek katasztrófát és megtanultad észrevenni a lehetőségeket. „Meg tudsz birkózni a helyzettel, még ha nem is tudod pontosan, hogyan."

2. Rangsorold az értékeidet a belső iránytűd szerint!



É	alapvető érték
K	nagyon fontos érték
D	fontos érték
Ny	egyensúly értéke

3. Mit tudtál meg magadról, és hogyan néz ki a te belső értékiránytűd: É–D–Ny–K?

Rajzold meg a **saját értékeid iránytűjét**! Ez segít majd eligazodni a változások és lehetőségek között, miközben rátalálsz a számodra megfelelő pályára és életcélra.

TUDTAD, HOGY...?

Nicolae Iorga azt mondta: „Soha ne kezdd azzal, hogy **nem lehet**, hanem azzal, **hogy lássuk!**"

4. LECKE. Személyes profil, valamint oktatási, illetve karrierlehetőségek (látogatások, továbbtanulási lehetőségek, szakmai gyakorlatok, workshopok)

KULCSFOGALMAK | **Személyes profil** | **Tanulmányi és karrierlehetőségek**

A személyes profil egy olyan eszköz, amely megmutatja, hogy alkalmas vagy-e az általad választott szakmára. Ki vagy most, és ki szeretnél lenni.

A következő kérdések segítenek feltárni a saját profilodat:

Képességek és készségek – Mit tudok jól csinálni? (pl. emlékezőtehetség, kommunikációs és zenei készségek, számítógépes ismeretek stb.)

Érdeklődési kör és szenvedélyek – Mit szeretek csinálni? (pl. festés, olvasás, jóga, programozás stb.).

Értékeid – Mi fontos számomra? (pl. őszinteség, pontosság, család, anyagi jólét stb.).

Személyiségjegyek – Milyen vagyok? (pl. szervezettség, alkalmazkodóképesség, érzelmi intelligencia, kritikus gondolkodás stb.).

Továbbtanulási lehetőségek

Egyetem, mesterképzés és posztlíceumok – különböző területeken és szakirányokban.

Workshopok – specifikus készségek fejlesztése – nyilvános beszéd, digitális készségek, tervezés stb.

Nemzetközi partnerségek (Erasmus+) – a más országokban való tanulás lehetősége.



„Mit szeretnél és mit nem szeretnél csinálni a mindennapokban néhány év múlva ahhoz, hogy minden reggel energikusan és boldogan ébredj?"

„Ha a pénz nem lenne probléma, mit szeretnél csinálni az életed hátralévő részében?"

„Ki és mi segíthetne abban, hogy megtaláld a sikerhez vezető utad?"

Lehet, hogy jelenleg úgy gondolod, hogy a karrierválasztás nem prioritás. De minél előbb elkezdesz tájékozódni, érdeklődni, minél előbb hozod meg a döntésedet, annál nagyobb esélyed lesz a sikerre.

Karrierlehetőségek

Tanulmányi látogatások – közvetlen kapcsolat a munkakörnyezettel – cégek, gyárak, kórházak, szerkesztőségek stb.

Gyakorlati programok – gyakorlati tanulás – szakmai gyakorlat, önkéntesség, mentorálás, munkahelyi kíséret stb.

JEGYEZD MEG!

- *Az önismeret elengedhetetlen feltétele a megfelelő döntéseknek.*
- *A karrier egy folyamat, nem pedig egy egyszerű döntés.*
- *A gyakorlati tapasztalatok segítenek tisztázni, hogy jó döntést hoztál-e.*

FEDEZD FEL!

Nézzétek meg az alábbi képeket! Ezeken hagyományos foglalkozások és azok digitális megfelelői szerepelnek (más példákat is gyűjthettek).

Alkossatok csapatokat, válasszatok ki egy-egy hagyományos/digitális szakma párost, és azonosítsatok mindegyik páros esetében egy közös képességet (pl. orvos/orvosi robotika-operátor páros pontosság a kivitelezésben - közös képesség).

Az egymással társított mindegyik szakma esetében válaszoljatok a következő kérdésekre, azonosítva az előnyöket és a hátrányokat!



Orvos *– Orvosi robotika-operátor*



Ruhatervező *– Online divattervező*



Pszichológus *– digitális etikai tanácsadó*



Gazdálkodó – Digitális drónkezelő



Tanár – Online tanfolyam készítő



Újságíró – Digitális tartalomkészítő

1. Érintheti-e hátrányosan a szenvedélyeidet és hobbijaidat (pl. festészet, divat, főzés)?

2. Vajon válhatsz-e neves szakértővé akkor is, ha nem sajátítasz el évente két új szoftvert?

3. Egy olyan világban, ahol csak digitális munkák lennének, a hagyományos szakmák értékei ugyanolyan fontosak lennének (pl. a bátorság és az erkölcsi integritás a hagyományos/kiberrendőröknél)?

4. Vajon az ember javát szolgálná, ha a mesterséges intelligencia (MI) átvenné az ismétlődő feladatok elvégzését? Miért és milyen értelemben?

5. A személyes profil mely elemei lesznek fontosak a jövő szakmái számára (pl. alkalmazkodóképesség, folyamatos tanulás, kritikus gondolkodás stb.)?

AMIT TANULTAM

- A digitális szakmák kiegészítik a hagyományos szakmákat.
- A technológia megkönnyíti munkánkat, anélkül, hogy kiküszöbölné az emberi interakció szükségességét.
- A folyamatos tanulás a siker feltétele.

REFLEXIÓ ÉS VISSZAJELZÉS

1. A személyes profil a következőket feltételezi:

a) a kívánt egyetemi szak profiljának ismeretét;

b) a munkaerőpiac feltérképezését;

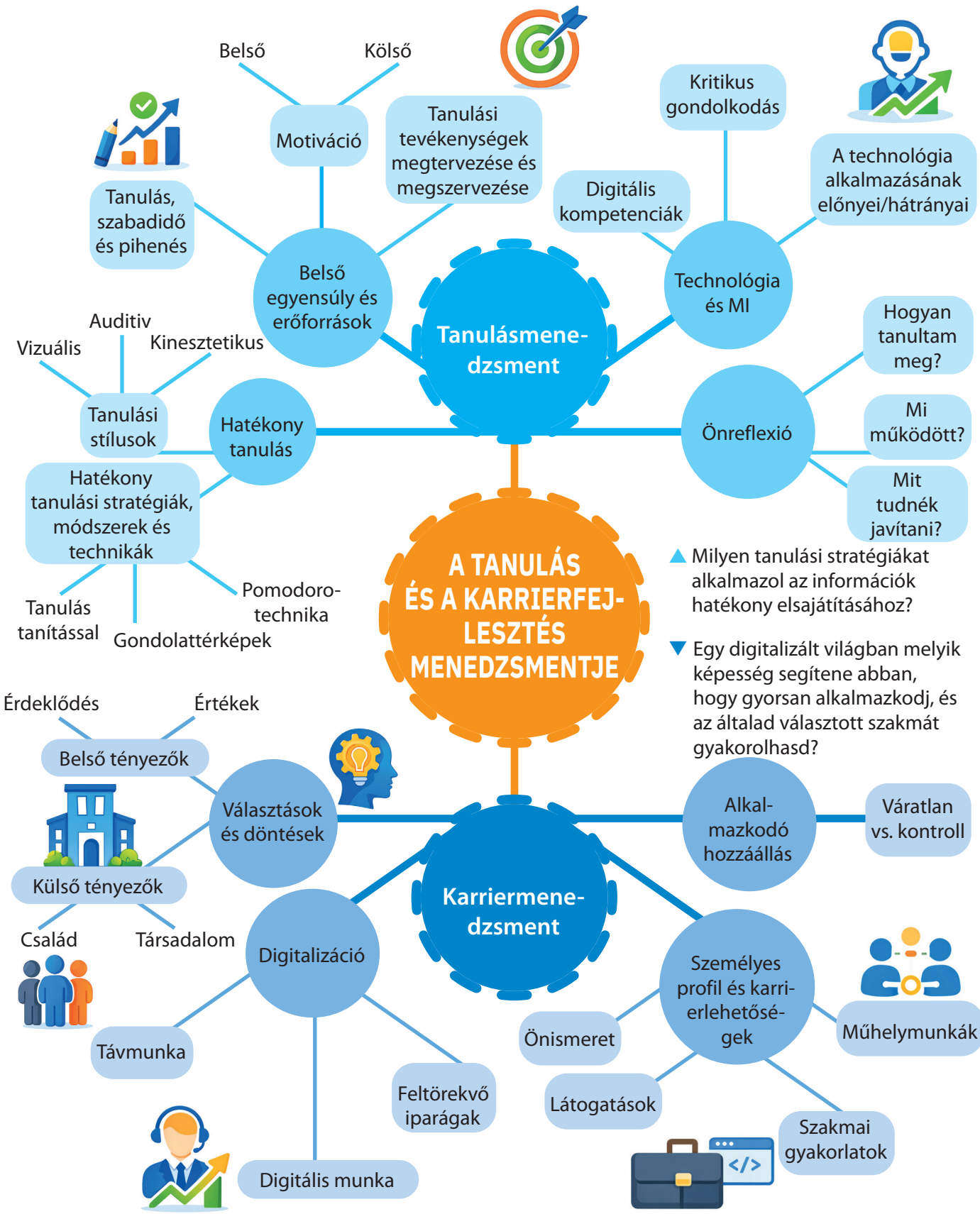
c) jó önismeretet;

d) egy adott területen szerzett ismereteket.

2. Készíts egy vlogot „Álomkarrierem egy napja" címmel, amelyben egy rövid videoklipben „eljátszod" az álmaid szakmáját (riporter, agrármérnök, terméktervező, orvos, programozó stb.). Bemutathatod az adott szakember életének egy napját, és összeállíthatod a személyes profilját!

TUDTAD, HOGY...?

Azoknak, akik ismerik a személyes profiljukat és tudatosan választanak lehetőségeket (látogatások, workshopok), a statisztikák szerint 30-40%-kal nagyobb az esélyük arra, hogy sikeresen befejezzék felsőfokú tanulmányaikat és elkerüljék a munkahelyi kiégést (burnout).


A TANULÁS ÉS A KARRIERFEJLESZTÉS MENEDZSMENTJE
Tanulásmenedzsment
Belső egyensúly és erőforrások
Motiváció
Belső
Külső
Tanulási tevékenységek megtervezése és megszervezése
Tanulás, szabadidő és pihenés
Hatékony tanulás
Tanulási stílusok
Vizuális
Auditív
Kinesztetikus
Hatékony tanulási stratégiák, módszerek és technikák
Tanulás tanítással
Gondolattérképek
Pomodoro-technika
Technológia és MI
Digitális kompetenciák
Kritikus gondolkodás
A technológia alkalmazásának előnyei/hátrányai
Önreflexió
Hogyan tanultam meg?
Mi működött?
Mit tudnék javítani?
▲ Milyen tanulási stratégiákat alkalmazol az információk hatékony elsajátításához?
▼ Egy digitalizált világban melyik képesség segítene abban, hogy gyorsan alkalmazkodj, és az általad választott szakmát gyakorolhasd?
Karriermenedzsment
Választások és döntések
Belső tényezők
Érdeklődés
Értékek
Külső tényezők
Család
Társadalom
Digitalizáció
Távmunka
Feltörekvő iparágak
Digitális munka
Alkalmazkodó hozzáállás
Váratlan vs. kontroll
Személyes profil és karrierlehetőségek
Önismeret
Látogatások
Műhelymunkák
Szakmai gyakorlatok

1. A tanulásban a mesterséges intelligencia legfontosabb szerepe, hogy...
a) megszüntesse az önálló dokumentáláshoz szükséges erőfeszítést.
b) forrásokat és támogatást nyújtson a személyre szabott tanuláshoz.
c) a tanuló helyett készítse el a projekteket és a házi feladatokat.

2. Határozd meg a következő állítások igazságértékét (I/H)!
a) Az önreflexió elősegíti a fejlődés nyomon követését és a tanulási stratégiák alkalmazását;
b) A helyes időgazdálkodás szünetek nélküli, intenzív tanulást jelent;
c) A mnemotechnika a memóriafejlesztés hasznos eszköze.

3. Egészítsétek ki a mondatokat a megfelelő, zárójelben megadott szóval vagy kifejezéssel!
a) Az adaptív hozzáállás kialakítása a helyzet feletti kontroll és a ___ (váratlan / belső / merev / klasszikus) tényezők kezelése közötti egyensúlyt feltételezi.
b) A távmunka és a digitális munka a ___ (digitalizálás / hagyomány / rutin / szervezeti kultúra) miatt jelentek meg.
c) A karriertervezés az a folyamat, amely során meghatározzuk a ___ (kompetenciákat / ideálokat / célokat) és az azok eléréséhez szükséges lépéseket.
d) A szakmai alkalmazkodóképesség az a képesség, hogy megbirkózzunk a változásokkal és a váratlan ___ (módszerekkel / hálózatokkal / lehetőségekkel).

4. „A tanulásom iránytűje” – Képzeld el a tanulási folyamatodat úgy, mint egy utazást egy ismeretlen helyre! Hogy ne tévedj el, használd az iránytűt, amely a négy égtáj felé mutat, jelezve az iskolai és személyes sikereidet.



a) É - Célok Nevezz meg két rövid távú célt és egy karriertervet! Mit tűzöl ki célul a tanév első felére, és milyen szakmát választanál a jövőben?

b) D - Stratégiák Válassz ki három tanulási technikát azok közül, amelyeket használsz, és mondd el, miért illenek hozzád (például: gondolattérképek, emlékezési technikák)! Kapcsold össze a tanulási preferenciáiddal! Beszéld meg az osztálytársaiddal, és állítsátok össze a közös stratégiák toplistáját!

c) K - Technológia és MI Nevezz meg egy digitális alkalmazást, amelyet használsz, és amely segít a tanulásod szervezésében!

d) Ny - Egyensúly Azonosítsd a motivációs tényezőket (pl. az önállóság iránti vágy, a kíváncsiság), és azokat a külső erőforrásokat (pl. egy tanár, egy oktatási alkalmazás, egy mentor), amelyek segítenek leküzdeni a tanulás során felmerülő akadályokat (pl. a telefon, a halogatásra való hajlam, a motiváció hiánya), és az iskola és a pihenés közötti egyensúly fenntartásában!

5. Írj egy 150–200 szavas reflexiós esszét a saját tanulási szokásaidról! Az esszédben:
- írj le egy közelmúltbeli helyzetet, amikor valamilyen új ismeretet sajátítottál el;
- magyarázd el, milyen stratégiákat alkalmaztál az információk megértéséhez és megjegyzéséhez;
- elemezd, mi működött jól, és mit javíthatnál, hogy a jövőben hatékonyabban tudj tanulni.

KUTATÁSI ADATLAP (MODELL)

Fogalmazz meg egy kutatási témát a „Tanulás- és karriermenedzsment" című fejezet alapján, amelyet éppen most dolgoztatok fel. Válassz az alábbi lehetséges elemzési területek közül egyet: a középiskolások tanulási hatékonyságát befolyásoló tényezők; a diákok időgazdálkodása; a pályaválasztás alapjául szolgáló tényezők; a fiatalok munkaerőpiaci integrációra való felkészültsége; a technológia befolyása a tanulási folyamatra; vagy a sikeres karrier jelentősége.

A téma kiválasztása után végezz kutatást az alábbi táblázatban feltüntetett lépéseket követve. Ennek keretében fogalmazz meg releváns kérdéseket, gyűjts információkat különböző forrásokból, elemezd a kapott adatokat, és fogalmazz meg alátámasztott következtetéseket, amelyek tükrözik a választott téma világos és személyes megértését.

Téma (példa): Hogyan osztható be hatékonyan a tanulási és a szabadidő, és miként kerülhető el a halogatás?

Sorszám	A kutatás szakaszai	Kérdések és tevékenységek
1	**A hipotézis felállítása**	„Úgy gondolom, hogy ha a tanulási időt előre megtervezett, rövidebb blokkokra bontom (pl. Pomodoro-technika), kevesebbet halogatok." vagy „A közösségi média értesítéseinek kikapcsolása lényegesen növeli a tanulási hatékonyságomat."
2	**Adatgyűjtés**	Alkalmazz 5–7 napon keresztül egy időbeosztási módszert (pl. napirend készítése, időkeretek meghatározása, digitális időmérő appok használata). Jegyezd fel naponta, hogy mennyi időt szántál tanulásra, hányszor terelődött el a figyelmed, és mennyi minőségi szabadidőd maradt!
3	**Az eredmények elemzése**	Hasonlítsd össze a korábbi és az új időbeosztási szokásaidat: Sikerült csökkenteni a halogatást? Milyen napszakban tudtál a legkoncentráltabban dolgozni?
4	**Következtetések**	Mit tanultál meg az saját időgazdálkodási stratégiáidról és a stresszkezelésedről? Hogyan segíthet ez a jövőbeli karrieredben? Tapasztalatom szerint a tudatosan strukturált időbeosztás és a rendszeres szünetek beiktatása jelentősen csökkentik a stresszt, és segítik a mentális egyensúly fenntartását. Ez segít a megfelelő pálya kiválasztásában olyan területeken, ahol kiemelten fontos a határidők tartása, a projektek menedzselése és az önálló munkaszervezés, mint például a projektmenedzsment, a rendezvényszervezés vagy az logisztika.
5	**A kutatás bemutatása**	Készíts egy rövid beszámolót (1–2 oldal) vagy egy prezentációt, ami tartalmazza a következőket: a hipotézist, az alkalmazott módszereket, az eredményeket és a következtetéseket! Mutasd be a beszámolót az osztály előtt, és add hozzá a kutatást a személyes portfóliódhoz!



3 Egészséges, kiegyensúlyozott és fenntartható életmód

➤ 3.1. Tanegység

Az életmód minősége

➤ 3.2. Tanegység

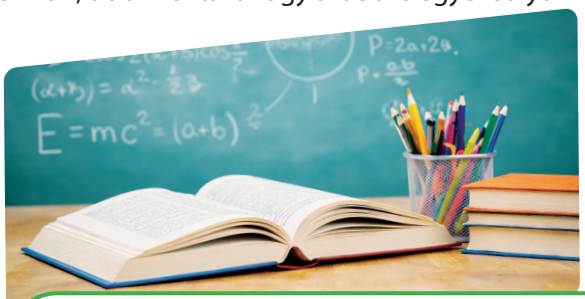
Személyes és közösségi felelősségteljes magatartás



1. LECKE. Egészség. Az egészségünk dimenziói. Az egészséget és a személyes egyensúlyt befolyásoló tényezők

KULCSFOGALMAK | **Egészség** | **Egészség típusok** | **Az egészség és a személyes egyensúly tényezői**

Az élet minősége függ az egészségi állapotunktól, vagyis attól, hogy jól érezzük-e magunkat a saját bőrünkben, a saját elménkben, kapcsolatainkban, tudunk-e kapcsolatban maradni a természettel. Igen, a fizikai egészségünk megléte mellett is átélhetünk nehéz időszakokat, stresszt vagy szomorúságot. Ilyenkor a testi egészségünk rendben van, de a mentális vagy szociális egyensúlyunk átmeneti támogatásra szorul.





Az egészség:

1. Fizikai egészség – a tested jól működik, erőteljesnek érzed magad;
2. Mentális egészség – kiegyensúlyozottnak érzed magad, és kezelni tudod a stresszt, a félelmet és a szomorúságot;
3. Társas (szociális) egészség – jó a kapcsolatod a családoddal, a barátaiddal, a kollégáiddal és a tanárokkal;
4. Lelki egészség – úgy érzed, hogy az életnek van értelme, és egy közösséghez tartozol.





A testi és szellemi jóllétedet több tényező is meghatározza.

Személyes tényezők	Környezeti tényezők
● táplálkozás és alvás; ● testmozgás és sport; ● pozitív gondolkodásmód és attitűd.	● a levegő és a víz minősége; ● az életkörülmények minősége, a természetközelség; ● a biztonság és a tisztaság.
Társadalmi tényezők	**Genetikai/biológiai tényezők**
● a család és a barátok; ● az iskola és a tanulási környezet; ● a közösség, a kultúra és a hagyományok	● örökletes betegségek vagy egészségügyi állapotok; ● speciális körülmények, támogatás iránti igény.

JEGYEZD MEG!

- *A teljes egészségünk a test, az elme és az emberközi kapcsolatok közötti egyensúly meglététől, valamint egy biztonságos, tiszta és természetes környezettől függ.*
- *Fontos, hogy fizikai, mentális és társadalmi szempontból is törődj magaddal, és tudatosan kezeld azokat a tényezőket, amelyek befolyásolhatják az egészségedet.*

FEDEZD FEL!

„Egészséged piramisa”

- Rajzolj a füzetedbe a mellékelt ábrán láthatóhoz hasonló, ötszintű piramist! Írd fel az egyes szintekre az egészségedet befolyásoló tényezőket!
- Válaszolj a következő kérdésekre:
  A piramis melyik szintje sérül leginkább az öngondoskodás hiányában? Mi motiválna hatékonyabb megoldások keresésére?
- Készíts egy fotót a piramisról! Állítsd be háttérképnek a telefonod képernyőjén, hogy emlékeztessen az egészségedre!



AMIT TANULTAM

Egészségem a következő tényezők egyensúlyától függ:
személyes (jó szokások, pozitív gondolkodás, az idő értékelése);
társadalmi (barátok, család, tanárok, kollégák);
környezeti (tisztaság, tiszta levegő, biztonságos helyek);
genetikai / biológiai (genetikai örökség).

REFLEXIÓ ÉS VISSZAJELZÉS

Esettanulmány – „Egy tinédzser napja”

➤ **1. LÉPÉS: Elemezd az alábbi esetet!**

Klaudia kilencedikes, és mint minden tinédzser, a barátaival tölti az idejét, sportol és zenét hallgat. Jó viszonyban van a szüleivel, de túl sok időt tölt a közösségi oldalakon. Az utóbbi időben sportolásra szánt ideje csökkent, az interneten töltött ideje pedig nőtt. Későn fekszik le, nem pihen eleget.

Egy átlagos nap rutinja

Óra	Tevékenység
07:00	Ébredés, reggeli
08:00-14:00	Iskolaidő
14:30	Házi feladatok
15:00	A közösségi hálózatokon töltött idő
17:30	Röplabda vagy séta
18:30	Családi vacsora (telefonozik az asztalnál)
19:30	Szabadidő (zene, videó, játékok)
21:30	A szobájában tartózkodik (a telefonjával)
23:30	Alvás



A személyes egyensúlyt befolyásoló tényezők

- Az iskolai nyomás
- A közösségi hálózatok kockázatos használata
- A mozgásszegény életmód
- Az alváshiány
- A családdal folytatott nem kielégítő (rossz hangulatú) beszélgetések

➤ **2. LÉPÉS: Keress megoldásokat az egészségi állapotod egyensúlyának helyreállítására!**

- Hogyan változtatnád meg a tinédzser lány napi rutinját, hogy az közelebb kerüljön az egyensúlyhoz?
- Mit fedeztél fel a saját napi rutinoddal kapcsolatban? Írd le a füzetedbe az egészséged megőrzésének azonosított lehetőségeit!

TUDTAD, HOGY...?

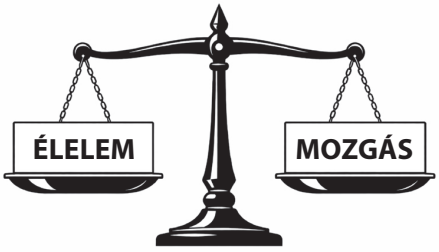
A környezet, amelyben élsz, egészségesebbé vagy sérülékenyebbé tehet téged. A tiszta levegő, a napfény és a pozitív kapcsolatok hozzájárulnak a személyes egyensúlyhoz, míg a szennyezés és a konfliktusok az egészség minden típusára káros hatással lehetnek.

2. LECKE. Kiegyensúlyozott táplálkozás, étrendi mítoszok, étkezési rendellenességek serdülőknél

KULCSFOGALMAK | **Kiegyensúlyozott táplálkozás** | **Étrendi mítoszok** | **Étkezési rendellenességek serdülőknél**

A táplálkozás olyan szükséglete (hozzátartozója) életünknek, amely mindennapjainkat befolyásolja, és ez különösen igaz a serdülőkorra, amikor elkezdhetjük kialakítani saját egészséges szokásainkat.

A szervezetünk olyan, mint egy motor, amely az ételek elfogyasztása után energiát szabadít fel. Az energiát **kalóriákban** mérjük. A kiegyensúlyozott táplálkozás az energiabevitel és annak felhasználása (fizikai aktivitás) közötti egyensúlyt jelenti, így a testsúly nem változik.



„Ne quid nimis Semmi se legyen túl sok.”
*(idézet az **Andria** című római vígjátékból, amelyet Publius Terentius Afer írt Menandrosz műve alapján)*



Az étel nemcsak az éhségünket csillapítja, hanem **vizet** is tartalmaz (ami a szervezetünk 70%-át alkotja), valamint rostokat és tápanyagokat. Ezek aránya határozza meg az étel minőségét.

A tápanyagok:

Fehérjék (hús, tojás, tejtermékek)	**Szénhidrátok** (gabonafélék és lisztes termékek)	**Zsírok** (vaj, növényi olajok)	**Vitaminok és ásványi anyagok** (gyümölcsök és zöldségek)

A megbízhatatlan és ellenőrizetlen forrásokból származó információk téves táplálkozási mítoszok alkalmazásához vezethetnek, és akár meg is betegedhetünk miattuk. Egy népszerű mítosz például: „A szénhidrátok hizlalnak.” De az igazság az, hogy a túl sok kalória hizlal.

Az étkezési zavarok (például az anorexia nervosa és bulimia nervosa) olyan testi és lelki válságot jelentenek, amelyek szakember beavatkozását igénylik. Fordulhatsz dietetikushoz, klinikai szakpszichológushoz, pszichiáterhez stb. Kommunikálj a megbízható felnőttekkel, és kérj segítséget. Az iskolában a iskolai tanácsadóhoz fordulhatsz segítségért.

TUDTAD, HOGY...?

Az emberi emésztőrendszerben található egy „második agy”. A belekben körülbelül 100 millió idegsejt található (több, mint a gerincvelőben!). A szerotonin, más néven a boldogság hormonja, 90%-ban az emésztőrendszerben termelődik, a fennmaradó rész pedig az agyban szintetizálódik, befolyásolva a jó közérzetet. Szó szerint az vagy, amit eszel.

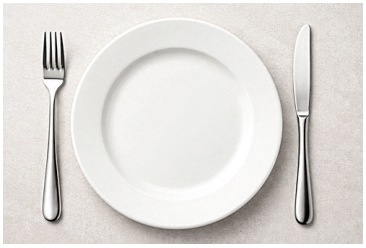
JEGYEZD MEG!

- ***A kiegyensúlyozott táplálkozás** nem szigorú korlátozásokat jelent, hanem minőségi ételeket.*
- ***A helyes információ** segít abban, hogy helyesen cselekedj, és különbséget tudj tenni a táplálkozással kapcsolatos mítoszok és a valóság között.*
- ***Az étkezési zavarok** nem személyes döntések, hanem pszichológiai problémák, amelyek szakszerű segítséget, megértést és támogatást igényelnek.*

FEDEZD FEL!

Állítsd össze a saját táplálkozási piramisodat az előző nap elfogyasztott ételek alapján, és írd le, milyen tápanyagokat tartalmaznak azok!

Elégedett vagy az étrendeddel? Egészségesen táplálkoztál? Mit kellett volna fogyasztanod? Mit lett volna jobb elkerülni?



Állíts össze egy egészséges menüt a következő napra, és ne felejts el belefoglalni minden típusú élelmiszert!



REFLEXIÓ ÉS VISSZAJELZÉS

1. Párosítsd az A oszlopban szereplő élelmiszereket a B oszlopban szereplő tápanyagokkal!

A	B
1. Grillezett csirkemell zöldségekkel	**a)** Fehérje és kálcium
2. Tésztafélék	**b)** Rostok, szénhidrátok (glücidák), vitaminok és ásványi anyagok
3. Sajtos omlett	**c)** Szénhidrátok
4. Teljes kiőrlésű zabpehely erdei gyümölcsökkel	**d)** Fehérjék
5. Főtt tojás	**e)** Fehérjék, rostok és vitaminok

2. Azonosítsd a táplálkozással kapcsolatos tévhiteket és igazságokat!

a) Ha fogyni akarsz, teljesen ki kell iktatnod a szénhidrátokat az étrendből.
b) Nem egy adott tápanyag hizlal, hanem csak a felesleges kalóriák.
c) A táplálékkiegészítők helyettesíthetik az ételt.
d) A természetes és változatos étrend elősegíti az egészséges növekedést.
e) Ha nem eszem, egészségesen fogyok.
f) Ha éhezel, lelassul az anyagcseréd, és súlyos egészségügyi problémák jelentkezhetnek.

AMIT TANULTAM

Jó, ha változatos étrendet követünk, ismerjük az élelmiszercsoportokat és azt, hogy milyen arányban ajánlott őket naponta fogyasztani.

3. Írj egy 1–2 oldalas esszét a serdülőkori étkezési rendellenességekről, amelyben kifejted, miért jelent a serdülőkor kritikus időszakot ezeknek a problémáknak a szempontjából! Oszd meg személyes véleményedet arról is, hogyan lehetne ezeket elkerülni és hogyan kellene helyesen kezelni őket! Add hozzá a személyes portfóliódhoz!

3. LECKE. Az alvás fontossága, és az alváshiánynak az egészségre, a fizikai és érzelmi fejlődésre, valamint az iskolai teljesítményre gyakorolt hatása

KULCSFOGALMAK | **Egészség és fejlődés** | **Az alvás és az iskolai teljesítmény**

Mi az alvás, és miért fontos?

Az alvás alapvető biológiai szükséglet, éppoly fontos, mint a táplálkozás és a testmozgás. Alvás közben a szervezet és az agy nem „leáll", hanem az egészség és a fejlődés szempontjából elengedhetetlen folyamatokat hajt végre. A nemzetközi egészségügyi szervezetek ajánlásai szerint a 14 és 18 év közötti serdülőknek éjszakánként átlagosan 8–10 óra alvásra van szükségük.



Az alvás szerepe a testi fejlődésben

A serdülőkorban a test gyors változásokon megy keresztül. Az alvás hozzájárul:

- a harmonikus növekedéshez és fejlődéshez – a mélyalvás során a termelődik a növekedési hormon;
- Az immunrendszer erősítéséhez – a szervezet ellenállóbbá válik a fertőzésekkel szemben;
- A sejtek és az izmok regenerálódásához – ez fontos a fizikailag aktív vagy sportoló diákok számára;
- Az anyagcsere szabályozásához – az alváshiány súlygyarapodáshoz és hormonális egyensúlyhiányhoz vezethet.

Az alvás szerepe az érzelmi fejlődésben

Az alvás közvetlenül befolyásolja az érzelmi egyensúlyt. Ha eleget alszunk:

- jobban kezeljük a stresszt;
- nyugodtabbak és türelmesebbek vagyunk;
- hangulatunk stabilabb;
- másokkal való kapcsolataink harmonikusabbak.

Az alváshiány jelentős következményekkel járhat az érzelmi egyensúlyra nézve, irritáltságot és idegességet okozhat, fokozhatja a szorongást, szomorúságot vagy apátiát válthat ki, valamint nehézségeket okozhat az érzelmek kezelésében és kontrollálásában.

Az alvás és az iskolai teljesítmény

Az agy alvás közben dolgozza fel és rögzíti az információkat, ezért azok a diákok, akik eleget alszanak, jobb memóriával rendelkeznek, könnyebben koncentrálnak, hatékonyabban tanulnak és jobb iskolai eredményeket érnek el. Az alváshiány következményei: koncentrációs nehézségek, a memória romlása, a hibák gyakibb előfordulása, a motiváció csökkenése, valamint a hiányzások és a gyenge teljesítmény fokozott kockázata.

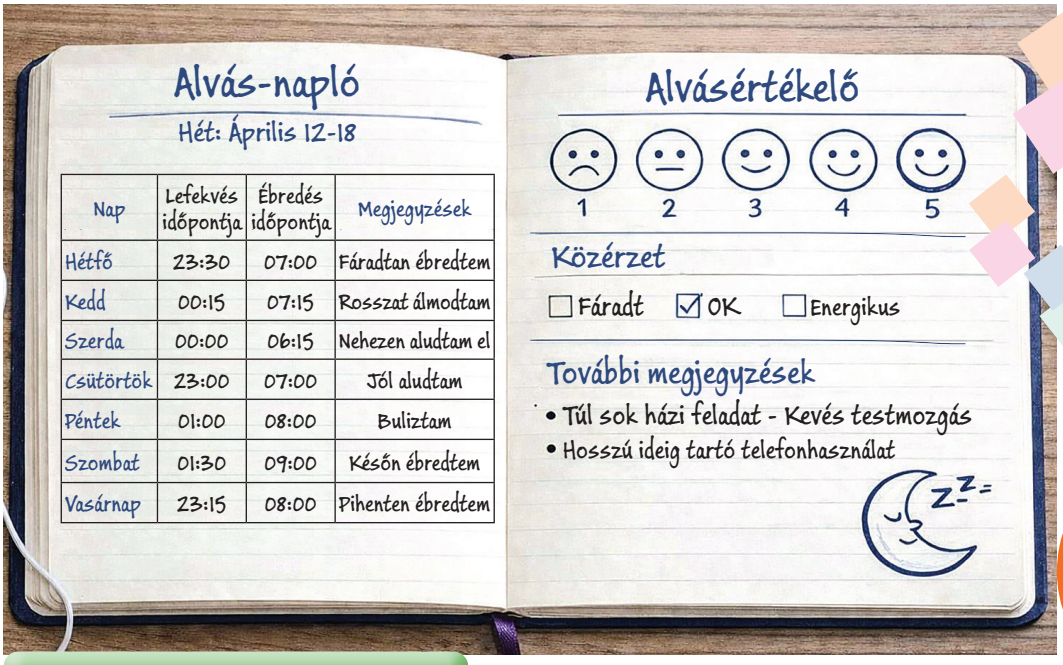
A serdülők alváshiányának leggyakoribb okai

- A lefekvés előtti tartós képernyőhasználat.
- A házi feladatok késői órákban való elvégzése.
- Energiaitalok vagy kávé fogyasztása.
- Az iskolával kapcsolatos stressz és aggodalmak.

Jegyezz meg az egészséges alváshoz szükséges néhány tanácsot! A rendszeres alvási rend betartása – a hétvégén is –, a képernyők kikapcsolása legalább egy órával lefekvés előtt, a csendes, szellős és sötét környezet biztosítása, a koffein esti fogyasztásának elkerülése, valamint pihentető tevékenységek végzése mind hozzájárulnak a pihentető alváshoz.

FEDEZD FEL!

Tölts ki ezen az órán egy rövid „Alvás-naplót”! Írd le, mikor feküdtél le tegnap este, és mikor keltél fel ma reggel! Ezután írd le, hogy jelenleg milyen energiaszintet érzel (alacsony, közepes vagy magas), és mennyire tudsz koncentrálni az iskolában! Gondold át az elmúlt hetet, és gondold át, hogy észlelsz-e összefüggést az alvási idő és az órákon nyújtott teljesítményed között! Beszéljétek meg a következtetéseket az osztályban zajló vita során!



Alvás-napló

Hét: Április 12-18

Nap	Lefekvés időpontja	Ébredés időpontja	Megjegyzések
Hétfő	23:30	07:00	Fáradtan ébredtem
Kedd	00:15	07:15	Rosszat álmodtam
Szerda	00:00	06:15	Nehezen aludtam el
Csütörtök	23:00	07:00	Jól aludtam
Péntek	01:00	08:00	Buliztam
Szombat	01:30	09:00	Későn ébredtem
Vasárnap	23:15	08:00	Pihenten ébredtem

Alvásértékelő

1 2 3 4 5

Közérzet

☐ Fáradt ☑ OK ☐ Energikus

További megjegyzések

- Túl sok házi feladat - Kevés testmozgás
- Hosszú ideig tartó telefonhasználat

REFLEXIÓ ÉS VISSZAJELZÉS

1. Mit gondolsz, miért szoktak a tinédzserek későn lefeküdni?

2. Mi a fontosabb egy dolgozat előtt: a késő éjszakába nyúló tanulás vagy az elegendő alvás? Indokold meg a válaszodat!

AMIT TANULTAM

Megtanultam, hogy az alvás elengedhetetlen a testi és érzelmi egészséghez, a szervezet fejlődéséhez, valamint a jobb koncentrációhoz és az iskolai teljesítményhez, míg az alváshiány negatívan befolyásolhatja mindezt.

4. LECKE. Mozgás és sport. Előnyök és kockázatok

KULCSFOGALMAK Sport Egészséges életmód

A **sport** olyan egyénileg vagy csapatban végzett, szervezett fizikai tevékenység, amely világos szabályokon, edzésen és versenyen alapul. Célja a testi és szellemi fejlődés, a teljesítmény elérése vagy az egészség megőrzése, és űzhető amatőr vagy profi szinten.

A mozgás biztosítja az egészséges, kiegyensúlyozott és fenntartható életmódot. Mindennapi döntéseid hosszú távon megőrzik testi és lelki egészségedet, minden túlzástól és a környezetre gyakorolt káros hatástól mentesen.

A mozgás és a sport előnyei:



- több energiát ad – még ha fáradtnak is érzed magad, a sport erősebbé és ellenállóbbá teszi a tested;
- hangulatjavító – mozgás közben az agy „boldogsághormonokat" (endorfinokat) szabadít fel, amelyek ellazítanak;
- hozzájárul a pihentetőbb alváshoz – a fizikai aktivitás után könnyebben elalszol és pihentetőbb az alvásod;
- hozzájárul önbizalmad erősödéséhez – amikor növeled a távot, vagy megtanulsz egy új mozdulatot, magabiztosabbá válsz;
- erősíti az immunrendszered – a mozgás serkenti a vérkeringést, így a vírusok és baktériumok ellen küzdő sejtek gyorsabban jutnak el oda, ahol szükség van rájuk.





A fizikai erőfeszítés kockázatai:

- Sérülések – rándulások, izomhúzódások, ütések, amelyek akkor fordulhatnak elő, ha nem melegítesz be, túlterheled magad vagy nem tartod be a játékszabályokat;
- Túlzott fáradtság – ha nem pihensz megfelelően, és kimerülésig edzel;
- A versenyzéssel járó nyomás – a minden áron való győzelemre való törekvés.

JEGYEZD MEG!

- *A nem túl intenzív, de folyamatos testmozgás ellenállóbbá teszi a testet – egyszerű bemelegítési szabályok, megfelelő felszerelés és pihenőidők mellett a sport továbbra is az egyik legegészségesebb tevékenység marad.*
- *Az egészséges élet titka a rendszeres testmozgás, a megfelelő táplálkozás és az elegendő pihenés közötti egyensúlyban rejlik.*

FEDEZD FEL! „Egészségrecept”

Elemezd az egyensúlyod következő „titkos összetevőit”: egészséges elme – egészséges test! Másold le a füzetedbe és jelöld ✔ jellel azokat az összetevőket, amelyeket naponta betartasz, és ✘ jellel azokat, amelyeket még nem tartasz be!

Napi összetevők

3 kiegyensúlyozott főétkezés és 1-2 egészséges tízórai/uzsonna		az iskolára és feladatok elvégzésére szánt idő		pozitív gondolatok és önbizalom		8–10 óra alvás éjszakánként	
6-8 pohár víz		barátokra és családra szánt idő		egyértelmű napi célok		szünetek telefon-használat közben	

Készítsd el a saját Egészségreceptedet! Válaszolj őszintén, és írd le a válaszokat a füzetbe!

Reggel	A nap első felében	Délután	Este
Tápláló reggelivel kezded a napot? Végzel 5 perc könnyű testmozgást? Indítod-e a napot egy pozitív gondolattal, amit ma meg szeretnél tenni?	Koncentrálsz az iskolában? Rendszeresen iszol vizet? Kiegyensúlyozottan táplálkozol (fehérje, zöldség, gyümölcs, egészséges szénhidrátok)? Végzel legalább 60 perc testmozgást: gyors séta, kerékpározás, tánc?	Rendszeresen elvégezed a házi feladatodat? Korlátozod a telefonon töltött időt? Töltesz időd a barátaiddal vagy a családoddal is (személyesen)?	Együtt eszel a családdal? Alvás előtt legalább 30 perccel kikapcsolod a képernyőket? Megkérdezed magadtól: „Mi sikerült jól ma?” Megfelelő időben fekszel le?

Mi a te napi *egészségrecepted*? Milyen összetevők hiányoznak belőle? Hogyan állítod vissza az egyensúlyt?

REFLEXIÓ ÉS VISSZAJELZÉS „Aktív elme, egészséges test!” mozgásprogram

Hét egymást követő napos program az aktív elme és az egészséges test érdekében.

➤ **ELSŐ LÉPÉS:** Ismerkedj meg a programmal és annak előnyeivel: erő, állóképesség, mozgékonyság és koncentráció.

● **Napi időtartam:** 30-45 perc. ● Bemelegítés: 5-7 perc; 5 perc levezető gyakorlatok a végén

AMIT TANULTAM

A testmozgást és a sportot naponta, kitartással és kiegyensúlyozottan kell űzni. Jótékony hatások: ● több energia ● jobb koncentráció ● jó közérzet ● önbizalom.

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Könnyű kardió edzés 5 perc gyors gyaloglás 3 × 1 perc ugrókötelezés 3 × 15 szökdelés 3 × 10 guggolás 3 × 20 plank (testnyújtás, kitartás)	**Erősítő gyakorlatok** 3 × 12 guggolás 3 × 10 fekvőtámasz 3 × 12 kitörés (6/láb) 3 × 30 mp plank 2 × 15 hasizom-gyakorlat	**Kedvelt szabadidős sporttevékenység** 40–60 perc: ● labdarúgás ● kosárlabda ● úszás ● biciklizés	**Hajlékonyság és mobilitás** 20–30 perc nyújtás egyensúlygyakorlatok (egy lábon 30 mp × 3) 5 perc mély légzés	**Közepes intenzitású kardió** 10 perc könnyű kocogás 3 × 15 páros lábú terpesz-zár szökdelés 3 × 12 guggolás ugrással 30 mp oldalsó plank (testtartás megtartása)	**Erőedzés és játékos mozgás** 3 kör: ● 10 fekvőtámasz ● 15 guggolás ● 10 kitörés/láb ● 20 mp plank 20 perc aktív szabadtéri játék (fogócska, tollaslabda, kosár)	**Aktív regenerálódás** 30–45 perc séta a parkban könnyű stretching (alkartámasz kitartással) 5 perc kontrollált légzés Flashmob

➤ **MÁSODIK LÉPÉS:** Válaszolj őszintén: Milyen testmozgásokat tudsz könnyedén végrehajtani? Melyek azok a gyakorlatok, amelyeket nehezebben vagy egyáltalán nem tudsz elvégezni?

➤ **HARMADIK LÉPÉS:** Igazítsd az „Aktív elme, egészséges test!” programot a saját fizikai adottságaidhoz! Szervezz az osztályfőnököddel és osztálytársaiddal egy **flashmobot** a közösség valamelyik helyszínén!

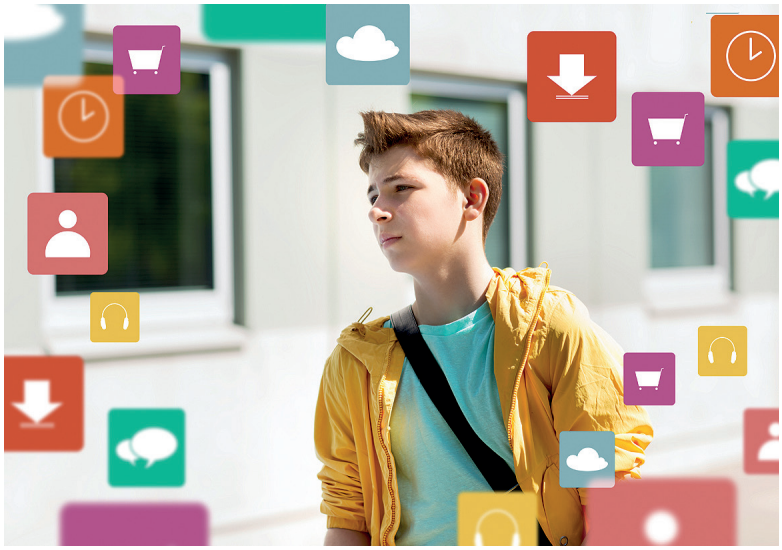
5. LECKE. Az online környezet hatása az interperszonális kapcsolatokra és a jóllétre

KULCSFOGALMAK | **Interperszonális kapcsolatok** | **Digitális identitás** | **Jóllét**

Hogyan befolyásolja az online környezet a kapcsolataidat az osztálytársaiddal, barátaiddal vagy a családoddal?

Mit érzel akkor, amikor online dicséretet vagy kritikát kapsz?

Milyen módon járul hozzá az online viselkedésed a jóllétedhez, vagy éppen ahhoz, hogy stresszessé válj?



Interperszonális kapcsolatok

Az emberek közötti kapcsolatokat és kötelékeket jelenti, amelyek a kommunikáción, a bizalmon és a tiszteleten alapulnak.

Jóllét

Olyan állapot, amely magában foglalja az érzelmi egyensúlyt, az egyéni elégedettséget és a társas kapcsolatok minőségét.

Digitális identitás

Egy olyan kép, amelyet magunkról alakítunk ki az online térben a bejegyzéseinken, fényképeinken és hozzászólásainkon keresztül.

Az online környezet egy olyan technológiai és kapcsolati tér, amely gyors kapcsolatteremtés és társadalmi támogatás révén elősegíti a kapcsolatok ápolását. Ugyanakkor konfliktusokat, társadalmi összehasonlításokat vagy olyan agresszív viselkedésformákat is generálhat, mint a **cyberbullying**, amint azt a diszfunkcionális viselkedésről szóló leckében is tanultad.

Az online környezet tudatos használata magában foglalja azt a képességet, hogy egészséges határokat állítsunk fel az online töltött idő és a valós életbeli tevékenységek között. A digitális környezetben kapott visszajelzések befolyásolhatják az önképet, ezért fontos, hogy azokat kritikus és kiegyensúlyozott szemmel vizsgáljuk. Az érzelmi önszabályozás segít kezelni az online tartalmakra adott reakciókat, valamint tiszteletteljes és hiteles kapcsolatokat fenntartani.

TUDTAD, HOGY...?

Az értesítések és a lájkolások beindítják az agy jutalmazási rendszerét, és dopamin felszabadulását idézik elő, ami miatt egyre gyakrabban nézed meg a telefonodat. Az online környezetben gyakori összehasonlítások fokozhatják a stresszt és ronthatják az önbecsülést. A képernyők előtt töltött hosszú idő koncentrációs nehézségekkel és szellemi fáradtsággal járhat. A személyes interakciók az oxitocin, a kötődés és a bizalom hormonjának felszabadulását serkentik. A serdülők agya még fejlődésben van, ezért az online és az offline világ közötti egyensúly elengedhetetlen a jóllétedhez.

JEGYEZD MEG!

Az online kommunikáció módja hatással van a kapcsolataink minőségére és érzelmi állapotunkra. Az egyensúly, a felelősségvállalás és az érzelmi önszabályozás elengedhetetlen a jóllétünk fenntartásához.

FEDEZD FEL! Verseny: „Dixit egészség”

Három önkéntes diákot kiválasztanak, akik a zsűrit alkotják. Ők írják fel a táblára azoknak a diákoknak a nevét, akik részt kívánnak venni a versenyen, valamint az általuk elért pontszámokat.

Minden diák titokban kiválasztja a kilenc kép egyikét, amely azt a lépést ábrázolja, amelyet az egészsége érdekében meg kíván tenni. A diákok első személyben fogalmaznak meg egy mondatot, anélkül, hogy közvetlenül leírnák a képet, szuggesztívan, metaforikusan körülírják a képen látottakat. Ezt a mondatot leírják a füzetükbe a kép számával együtt. A metakártyákat balról jobbra sorrendben számozzák meg a megfelelő számmal, 1-től 9-ig.



Példa: „Kis, de biztos lépéseket teszek az egyensúly felé.” – 5. metakártya

Minden tanuló megnézi a 9 képet, és szavaz arra a képre, amelyet szerintük a feladatot felolvasó tanuló választott. A zsűri tagjai megkérik a diákokat, hogy emeljék fel a kezüket, hogy megszámolják az egyes képekre leadott szavazatokat.

Ellenőrzik a feladatot felolvasó tanuló füzetében szereplő bejegyzést, és a táblára írják fel a kapott pontszámot.

Pontszámítási rendszer: a zsűri a következőképpen osztja a pontokat: 1 pont – ha minden osztálytárs kitalálja a képet (túl egyértelmű leírás); 3 pont – ha senki sem találja ki (mivel a leírás túl homályos volt); 5 pont – ha csak az osztálytársak egy része találja ki (megvalósult az egyensúly a túl egyértelmű és a túl rejtélyes utalás között).

Hogyan segíthet ez a gyakorlat az egészségük megőrzésében?

AMIT TANULTAM

- Az egészség személyes felelősség.
- Az energiám a mindennapi döntéseimtől függ.
- A változás egy kicsi, de tudatos lépéssel kezdődik.
- Tanulhatok társaim tapasztalataiból és önreflexióiból.

REFLEXIÓ ÉS VISSZAJELZÉS

1. gyakorlat: Az egyensúly posztere

- Készíts egy posztert vagy kollázst, amelyen ábrázolod az online és az offline idő eltöltése közötti ideális egyensúlyt!
- Használj olyan képeket, rajzokat vagy szavakat, amelyek tükrözik a digitális és a valós tevékenységeket!
- Írj egy személyes üzenetet a poszterre: mit jelent számodra az, hogy online kapcsolatban vagy anélkül, hogy elveszítenéd a valós élet élményeit.

2. gyakorlat: A digitális egyensúly naplója

Vezess 3 napon keresztül naplót, amelyben feljegyzed:

- Mennyi időt töltesz online (közösségi oldalak, játékok, üzenetek) és milyen tevékenységeket végzel közben?
- Milyen offline tevékenységeket végzel ezeken a napokon (olvasás, sport, séták, hobbi)?
- Milyen változtatásokat tudnál bevezetni, hogy jobb egyensúlyt teremts az online és az offline tevékenységek között?

1. LECKE. Testi- és mentális egészség. Egészséges szokások

KULCSFOGALMAK

A test és az elme közötti egyensúly | **Egészséges napi szokások** | **Fizikai és mentális egészség**

Az Egészségügyi Világszervezet szerint az egészség nem csupán a betegség hiányát jelenti, hanem a testi, lelki és szociális jóllét állapotát.

- A fizikai egészség – a test megfelelő működését jelenti.
- A mentális egészség – az érzelmi egyensúlyt, a stresszel való megküzdés képességét és az egészséges kapcsolatok kialakítását foglalja magában. A testi és a mentális egészség szorosan összefonódik amikor a testünkre figyelünk, a mentális egészségünket is támogatjuk – és fordítva.



A fizikai egészség három fő területet foglal magában:

1. **Alvás** – legalább 8 óra éjszakánként, lehetőleg azonos lefekvési idővel, és a telefon kerülése lefekvés előtt 30–60 perccel. Az alváshiány rontja a koncentrációt, a hangulatot és az immunrendszer működését.
2. **Táplálkozás** – három főétkezés és 1–2 kisebb étkezés, sok gyümölcs és zöldség fogyasztása; napi 1,5–2 liter víz; a feldolgozott ételek és energiaitalok kerülése. Támogatja a memóriát, a figyelmet és hozzájárul a jó hangulathoz.
3. **Testmozgás** – naponta legalább 60 perc (séta, futás, egyéni vagy csapatsportok, otthoni gyakorlatok). A mozgás endorfinokat szabadít fel, amelyek csökkentik a stresszt és javítják a közérzetet.





A mentális egészség feltételei:

1. **Az érzelmek kezelése** – az érzelmek felismerése és kifejezése beszélgetések, naplóírás vagy kreatív tevékenységek révén, elkerülve azok elfojtását;
2. **A stressz kezelése** – mély légzés (4 másodperc belégzés, 6 másodperc kilégzés, 10 ciklus), időbeosztás, rendszeres szünetek és a közösségi médiában töltött idő korlátozása;
3. **Egészséges kapcsolatok** – asszertív kommunikáció, kölcsönös tisztelet, egyértelmű személyes határok és olyan barátok, akik támogatják a pozitív fejlődést;
4. **Digitális egyensúly** – a közösségi hálózatokon töltött idő csökkentése, 1-2 órás képernyőmentes szünetek alvás előtt és napi offline tevékenységek.

JEGYEZD MEG!

Vigyázz a testedre: aludj eleget, táplálkozz egészségesen, mozogj rendszeresen! Irányítsd az érzelmeidet, használd ki az interneten töltött időt kiegyensúlyozottan, és építs ki egészséges, harmonikus kapcsolatokat!

FEDEZD FEL!

Csoportos feladat: „A holisztikus egészség terve”



Szükségetek lesz filctollakra és flipchart-lapokra, amelyeket minden csoport két oszlopra oszt fel az alábbi minta szerint. Alkossatok négy-öt fős csoportokat, és minden csoport készítsen egy táblázatot a **Jelenlegi szokások** és a **Testi és mentális egészségre vonatkozó ajánlások** oszlopokkal! Töltsétek ki az első oszlopot a mindennapi szokásaitokkal, hasonlítsátok össze az ajánlásokkal, és jegyezzétek le, mit tudtok megváltoztatni vagy javítani! Ezután készítsetek egy cselekvési tervet három olyan szokással, amelyet azonnal bevezethettek a testi és mentális egészségetek javítása érdekében! Végül minden csoport két-három perces bemutatót tart a táblázatáról és a tervéről, majd megbeszélitek a szokásaitok és az ajánlások közötti eltéréseket, valamint azt, hogy a változások hogyan befolyásolhatják a jólléteteket!

Egészségre ártalmas mindennapi szokások		Javaslatok a testi és lelki egészség megőrzésére
Kevés alvás (5–6 óra éjszakánként)		Aludj éjszakánként 8–10 órát, hogy a szervezeted kipihenhesse magát!
Gyakori gyorsétel-fogyasztás		Táplálkozz kiegyensúlyozottan: fogyassz sok gyümölcsöt, zöldséget, fehérjét és teljes kiőrlésű gabonát!
Ritka testmozgás (hetente egyszer)		Mozogj legalább 30 percet, heti 3–5 napon!
Túl sok időtöltés a telefonon/táblagépen		Korlátozd a képernyőidőt, és tarts rendszeres szüneteket!
Állandó stressz és a problémák elfojtása		Relaxálj, foglalkozz kedvenc tevékenységeiddel, és oszd meg érzéseidet egy megbízható személlyel!
Elégtelen mennyiségű vízfogyasztás		Fogyassz naponta minimum 1,5–2 liter vizet!
A természetközelség hiánya		Tölts időt a természetben a testi és lelki feltöltődésért!

REFLEXIÓ ÉS VISSZAJELZÉS

Gondold végig az elmúlt heted eseményeit, és írd össze a legfontosabb stresszforrásaidat, valamint azt, hogy hogyan kezelted őket: mikor érezted magad feszültnek, milyen fizikai tüneteid voltak (pl. fejfájás, fáradtság), és milyen módszereket (pl. sport, zenehallgatás, beszélgetés) használtál a megnyugvásra.

Elemezd a megküzdési stratégiáidat, és válaszolj a következő kérdésekre:

- Melyik módszerek segítettek hatékonyan helyreállítani a test és az elme közötti egyensúlyt?
- Hogyan hatottak a stresszkezelési szokásaid a fizikai és mentális egészségedre?
- Vannak olyan helyzetek, amikor egészségtelen vagy romboló módon reagálsz a stresszre?
- Milyen új, egészséges szokásokat vezethetnél be a jövőben a feszültség jobb levezetésére?

AMIT TANULTAM

A testi és mentális egészség megőrzéséhez rendszeres alvás, kiegyensúlyozott étrend, napi testmozgás, az érzelmek és a stressz kezelése, egészséges kapcsolatok és a digitális élet egyensúlya szükséges.

2. LECKE. Önmagunkkal, a környezettel és a közösséggel szembeni felelősségteljes magatartásformák, összefüggésben a testi és lelki egészség dimenzióival (táplálkozás, hidratáció, alvás, testmozgás, társas kapcsolatok, a természet és a közösség iránti gondoskodás, mesterséges intelligencia)

KULCSFOGALMAK | Önmagam | Környezet | Közösség

Mindannyian a jóllétre vágyunk, és láthatjuk, hogy ez a mindennapi döntéseink eredménye.

14–15 éves korunkban kezdjük egyre jobban kézben tartani az életmódunkat, és az éretté válás egy új fogalommal jár együtt: a **felelősségvállalással**. Más szavakkal: a korán elsajátított, felelősségteljes magatartás – önmagunkkal, másokkal és a környezettel szemben is – egy harmonikus és kiegyensúlyozott élet kialakulásához vezet.

Az egészség az a motor, amely lehetővé teszi a test működését, a jó közérzet pedig az a belső iránytű, amely az egyensúlyt jelzi.



Az önmagunk iránti felelősség

Az egészséges szervezet biztosítja az energiát és a kitartást ahhoz, hogy megvalósíthasd az álmaidat.

A kiegyensúlyozott táplálkozás erősíti az immunrendszert és biztosítja a szervezet számára a szükséges napi energiát.

A megfelelő hidratálás biztosítja az agy megfelelő működését.

Az alvás a szövetek helyreállítása és az idegsejtek megújulása révén hozzájárul a fizikai, valamint az érzelmi regenerációhoz.

A mozgás támogatja a fizikai és mentális egészséget. A sportolás során növekszik a szerotonin (a boldogsághormon) szintje a szervezetben.

A közösség iránti felelősség

Az empátián és tiszteleten alapuló kapcsolatok hozzájárulnak az érzelmi jólléthez, valamint a konfliktusok és a bullying elkerüléséhez.

A mesterséges intelligencia valódi segítséget jelenthet, ha felelősségteljesen használjuk.

A környezet iránti felelősség

A környezet védelme és a közösségben való részvétel tükrözi az állampolgári felelősségvállalást és erősíti a csoporthoz tartozás érzését.

> ***„Az egészség a test, az elme és a lélek teljes harmóniájának állapota.”***
>
> *B.K.S. Iyengar*

JEGYEZD MEG!

- *Az alvás, a megfelelő folyadékbevitel, a táplálkozás és a testmozgás az egészség és a jóllét üzemanyaga.*
- *A mentális egészség közvetlenül befolyásolja a társas kapcsolatok minőségét, és ezáltal az iskolai légkört is.*
- *A fogyasztási döntések (mit eszünk, hogyan közlekedünk, mennyi műanyagot használunk, mennyire fenntarthatók cselekedeteink) közvetlenül befolyásolják az életminőséget.*
- *A mesterséges intelligencia lehet a jólléted szövetségese vagy stressztényező.*
- *A felelősségvállalás minden formájának megnyilvánulása azt bizonyítja, hogy biztos lépésekkel haladsz a felnőttkori önálló élet felé.*

FEDEZD FEL!

Csoportos gyakorlat:



Önkéntesek kiválasztása. Tizenkét diák jelentkezik, és mindegyikük kap egy szerepet, amely az egészség különböző elemeit képviseli (Táplálkozás, Folyadékfogyasztás, Alvás, Mozgás, Asszertív Kommunikáció, Barátok, Család, Tantermi Légkör, Tiszta Levegő, A Műanyagok Csökkentése, Zöldterületek, Önkéntesség).

Mindenki egy zsinegcsomóval lesz összekötve a többiekkel, így hálót alkotva.

A hálózat. Az első diák megtartja a zsineg végét, a többiek pedig egymásnak dobálják a csomót, és szuggesztív mondatokkal kapcsolják össze a fogalmakat. Példa: „Ha eleget alszom (Alvás), kiegyensúlyozottan, megfelelően táplálkozom (Táplálkozás)"; „Ha fenntartható étrendem van (Táplálkozás), hozzájárulok a környezet védelméhez (Tiszta levegő)"; „Ha a környezet tiszta (Tiszta levegő), sportolhatok (Mozgás)"; „Ha sportolok (Mozgás), boldogabb vagyok és könnyebben kommunikálok a barátaimmal (Asszertív kommunikáció)" stb. Az önkénteseket ötletekkel és a hálózatba nem tartozó osztálytársak is támogatni fogják.

Az összefüggés. Mi történik a létrehozott hálózatban, ha egy vagy több osztálytárs elengedi a zsinórt? Hogyan befolyásolja egy elem eltávolítása az egész hálózat működését?

REFLEXIÓ ÉS VISSZAJELZÉS

1. Társítsd helyesen az egészséges szokásokat a szervezetedre gyakorolt jótékony hatásaikkal!

1. Megfelelő hidratálás	**a)** Támogatja a tanulást
2. Kiegyensúlyozott táplálkozás	**b)** Növeli a hovatartozás érzését
3. Mozgás	**c)** Segít az iskolai zaklatás (bullying) elkerülésében
4. Felelősségteljes online böngészés	**d)** Segíti a figyelem fenntartását az órákon
5. Önkénteskedés	**e)** Erősíti az immunrendszert
6. Pozitív társas kapcsolatok	**f)** Energiát ad és boldogsághormont (szerotonint) szabadít fel

2. Projekt:

„Felelősségteljes döntések egy harmonikus közösségért!"

Alakítsatok négy, öt-hat fős csapatot, és válasszatok a következő témák közül:

1. csapat – Nem pazarolom az ételt;
2. csapat – Védem a környezetet;
3. csapat – Gondoskodom magamról;
4. csapat – Törődöm másokkal.

Minden csapat készítsen egy projektet (a 76. oldalon található sablon szerint), amely tartalmazhat: javaslatokat, bevált gyakorlatok példáit, következményeket, statisztikákat, helyi vagy nemzetközi kezdeményezéseket (pl. Greenpeace) stb. A projekt bemutatható információs szórólap, tematikus poszter, rövid motivációs videó, online prezentáció vagy kreatív kollázs formájában.

Mindegyik csapatnak 5–7 perc áll rendelkezésére a bemutatásra. Végül az osztály szintjén dolgozzatok ki egy szabályrendszert egy kiegyensúlyozott közösség és/vagy egy iskolai tudatosságnövelő kampány számára!

AMIT TANULTAM

- A saját egészségünk elhanyagolása rontja a társadalmi élet és a környezet minőségét.
- Mindannyiunk egészségügyi döntései hatással vannak mások és a bolygó egészségére is.

TUDTAD, HOGY...?

Az informatikai ágazat a globális üvegházhatású gázkibocsátás 2%-át teszi ki, vagyis ugyanannyit, mint a világ teljes légi közlekedése.

3. LECKE. Digitális függőség. Érzelmi és kognitív állapotra gyakorolt hatások egyéni és közösségi szinten.

KULCSFOGALMAK

Digitális függőség	Érzelmi befolyás	Kognitív és társadalmi hatások

Mit jelent a digitális függőség, és milyen hatással van az érzelmi állapotra és a kognitív funkciókra?

A digitális függőség egy olyan folyamatos késztetés a telefon, a számítógép vagy az internet használatára, amelynek mértéke már negatívan befolyásolja a hangulatunkat, a másokkal való kapcsolatainkat és a mindennapi tevékenységeinket.

A digitális függőség hatása az érzelmi állapotra

Személyes szinten:

- A szorongás és a stressz növekedése;
- Az elégedettség és az önbecsülés csökkenése;
- Magányosság vagy elszigeteltség érzése, még akkor is, ha vannak online kapcsolatok;
- A hosszan tartó képernyőidő miatti alvászavarok.

Közösségi szinten:

- A személyes interakciók csökkenése;
- Az online félreértések miatti konfliktusok növekedése;
- Olyan csoportok kialakulása, amelyek szűk körű digitális érdeklődésen alapulnak, és kizárhatják a sokszínűséget.





A kognitív funkciókra gyakorolt hatások:

- **Koncentráció és figyelem:** nehézségek a komplex vagy hosszadalmas tevékenységekre való összpontosításban;
- **Memória:** a rövid információk (görgetés, értesítések) utáni hajsza, illetve az ezektől való függőség károsan hat a hosszú távú memóriára;
- **Tervezési és döntéshozatali képesség:** a technológia túlzott használata csökkentheti a kiegyensúlyozott döntéshozatal képességét;
- **Kreativitás és kritikus gondolkodás:** a tartalmak passzív fogyasztása korlátozhatja az eredeti ötletek kialakulását.

JEGYEZD MEG!

A digitális függőség mind a kognitív funkciókat – mint például a figyelmet, a memóriát és a koncentrációs képességet –, mind pedig az érzelmi állapotot befolyásolja, elősegítve a szorongás, az ingerlékenység és az elszigeteltség érzésének kialakulását.

FEDEZD FEL!

Figyeld meg és hasonlítsd össze!

Töltsd ki a második táblázatot, és jegyezd fel a különbségeket az első táblázatban szereplő ajánlásokhoz viszonyítva!

Tevékenység	Ajánlott időkeret	Megjegyzések
Képernyőhasználat tanuláshoz és házi feladathoz	szükség szerint	Kizárólag tanulási célra és projektekhez
Közösségi média és videojáték – ajánlott felső határ	napi 2 óra	Rövid szakaszokra oszthatók, szünetekkel megszakítva.
Lefekvés előtti képernyőmentes idő	1-2 óra	Segít a pihentető alvásban és a stressz csökkentésében
Offline tevékenységek – napi minimum	1-2 óra	Aktív pihenés: sport, olvasás, hobbi, család és barátok

Tevékenység	Jelenleg ráfordított idő	Ajánlott időkeret	Különbség	Fejlesztési lehetőségek
Képernyőhasználat tanuláshoz és házi feladathoz				
Közösségi média és videojáték				
Lefekvés előtti képernyőmentes idő				
Offline tevékenységek – napi minimum				



REFLEXIÓ ÉS VISSZAJELZÉS

1. „Képernyőmentes nap" - gyakorlat

- Válassz ki egy napot a héten, amikor korlátozod vagy teljesen kiiktatod az interneten töltött idődet! A nap végén reflexióként írd le a füzetedbe:
- Milyen alternatív tevékenységeket végeztél?
- Hogyan érezted magad fizikailag és érzelmileg?
- Milyen változásokat észleltél a másokkal való kapcsolataidban?

2. Online visszajelzések és a mentális jóllét

Kis csoportokban beszéljétek meg azokat a mindennapi vagy online példákat, amikor a közösségi média használata (pl. a lájkok keresése):

- befolyásolta a fiatalok önbecsülését, hangulatát vagy a teljesítménybe vetett hitét;
- állandó megfelelési kényszert, stresszt vagy elmagányosodást idézett elő egyéni, illetve közösségi szinten.

Mutassátok be a következtetéseket az osztálynak!

AMIT TANULTAM

- A digitális függőség mind az egyén, mind a közösség életét befolyásolja.
- Az online töltött idő tudatos kezelése hozzájárulhat az érzelmi állapot és a kognitív funkciók javulásához.
- A digitális egyensúly elengedhetetlen az egészséges életmódhoz és a harmonikus kapcsolatokhoz.

4. LECKE. A testi és lelki egészség megőrzésének és optimalizálásának módjai

KULCSFOGALMAK | **A testi és mentális egészség optimalizálása** | **Egészséges életmód**

Gondolkodtál már azon, hogy mit is jelent valójában „egészségesnek" lenni? Vajon az egészség csupán a fájdalom vagy a betegségek hiányát jelenti? A valóságban ennél többet jelent, azt, hogy jól érzed magad a bőrödben, tele vagy energiával, kezelni tudod a stresszt, harmóniában élsz a környezeteddel, és bízol önmagadban.

Az **egészség** nem csak a testre vonatkozik, hanem az elmére és az érzelmekre is. Más szavakkal, számít, hogyan érzed magad, hogyan gondolkodsz és hogyan viszonyulsz másokhoz, nem csak az, hogy van-e valamilyen egészségügyi problémád vagy sem.





JEGYEZD MEG!

- *Az egészség a test, az elme és a kapcsolatok közötti egyensúlyt jelenti.*
- *Az egészséges életmód magába foglalja a kiegyensúlyozott táplálkozást, a testmozgást, az alvást és a higiénét.*
- *Az érzelmek és a stressz kezelése ugyanolyan fontos, mint a testi egészség.*
- *A mindennapi döntéseid hosszú távon befolyásolják a jóllétedet.*

A serdülőkor a változások időszaka: a test átalakul, az érzelmeink intenzívebbé válnak, és új kihívások merülnek fel az iskola, a barátok, a család vagy a jövő kapcsán. Éppen ezért fontos megtanulnod, hogyan figyelj oda magadra, testileg és érzelmileg egyaránt.

Az **egészséges életmód** azokat a mindennapi döntéseket jelenti, amelyeket azért hozol, hogy gondoskodj magadról. Amikor kiegyensúlyozottan táplálkozol, eleget alszol, mozogsz és kezeled az érzelmeidet, egyszerre véded a testedet és az elmédet. A felelős és következetes döntésekkel megteremted a saját egyensúlyodat, és támogatod a harmonikus fejlődésedet. Az egészséged nagymértékben a nap mint nap meghozott döntéseiden múlik.

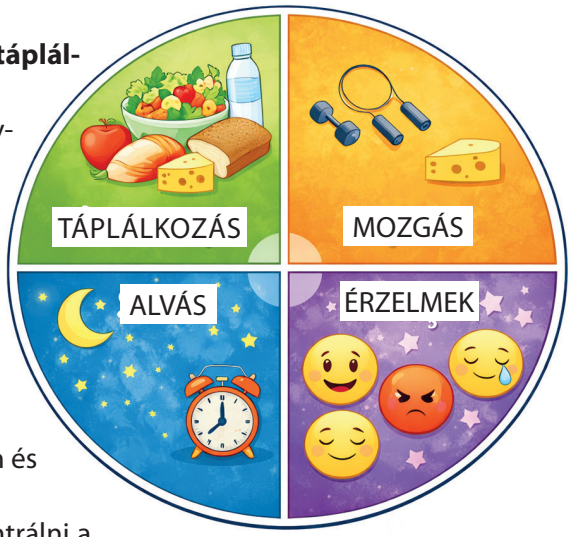


FEDEZD FEL!

1. A személyes egyensúly térképe

Rajzolj egy kört, amelyet 4 részre osztasz: **táplálkozás, mozgás, alvás, érzelmek**.

Értékeld egy 1–5 ig terjedő skálán (1 = gyenge, 5 = erős), menynyire vannak egyensúlyban az adott területek, majd beszéljétek meg az egyensúly megteremtésének lehetőségeit!



2. Esettanulmány: „Zita egy napja”

Zita 15 éves és IX. osztályos tanuló. Egy átlagos napján:

- 7:30-kor kel, de csak 5 órát aludt;
- reggelire egy perecet és édesített üdítőt fogyaszt;
- 10 percet gyalogol az iskoláig, más mozgást nem végez;
- 4 órát tölt telefonon és számítógépen közösségi oldalakon és játékokkal;
- fáradtnak, ingerültnek érzi magát, és nehezen tud koncentrálni a házi feladatokra;
- lefekvés előtt kávét iszik, és késő estig a telefonján böngészi az internetet.

Alkossatok négy munkacsoportot! Minden csoport:

1. Azonosítsa az **egészséges** és **egészségtelen** szokásokat Zita napjában;

2. Találja meg ezeknek a döntéseknek a lehetséges következményeit a **következőkre** nézve: fizikai egészség (alvás, energia, táplálkozás) és mentális egészség (érzelmek, koncentráció, stressz);

Végül a csapat által kijelölt diák bemutatja a következtetéseket.



AMIT TANULTAM

A testi és mentális egészség közötti egyensúly fenntartása a következőket jelenti:

- személyes felelősségvállalás;
- tudatos döntések;
- fegyelem és önismeret.

Az egészséges életmód nem a tökéletességet jelenti, hanem az egyensúlyt és a következetességet.

REFLEXIÓ ÉS VISSZAJELZÉS

1. Írd le a következő kérdésekre adott válaszaidat:

- Milyen egészséges szokást sikerült már kialakítanod?
- Melyik szokásod javítására törekedsz?
- Mi jelenti számodra a legnagyobb kihívást a test és az elme közötti egyensúly fenntartásában?
- Milyen apró változást tudnál már holnap bevezetni?

2. Írj egy cikket „Értékelem az egészséget. Egy történet a mindennapi döntéseimről” címmel, és tedd a személyes portfóliódba!

TUDTAD, HOGY...?

A serdülőknek átlagosan **8-10 óra alvásra** van szükségük éjszakánként az agy megfelelő működéséhez.

A testmozgás serkenti az endorfinok felszabadulását, amelyek javítják a hangulatot.

A megfelelő folyadékbevitel befolyásolja a koncentrációt és az energiaszintet. A lefekvés előtti túlzott telefonhasználat ronthatja az alvás minőségét.

EGÉSZSÉGES, KIEGYENSÚLYOZOTT ÉS FENNTARTHATÓ ÉLETMÓD



KIEGYENSÚLYOZOTT ÉTREND

- Egészséges és kiegyensúlyozott táplálkozás
- Makrotápanyagok: fehérjék, zsírok, szénhidrátok
- Mikrotápanyagok: vitaminok, ásványi anyagok
- A szervezet megfelelő hidratálása
- Táplálkozási mítoszok és igazságok
- Étkezési rendellenességek

MENTÁLIS EGÉSZSÉG

- Érzelmi egyensúly
- Lelki nyugalom
- Stresszkezelés
- Érzelmi önszabályozás
- Egészséges társas kapcsolatok
- Jóllét (well-being)

SZEMÉLYES EGÉSZSÉG

- Területek: fizikai és mentális
- Területek: társadalmi és spirituális
- Személyes – társadalmi tényezők
- Környezeti – genetikai tényezők
- Test–elme–kapcsolatok egyensúlya
- Az életmód minősége
- Személyes egészségterv

ONLINE KÖRNYEZET ÉS TECHNOLÓGIA

- A technológia felelősségteljes használata
- Az interneten töltött idő korlátozása
- Digitális függőség nélkül
- Dopamin – értesítések – függőség
- Online érzelmi önszabályozás
- Digitális identitás, online kapcsolatok
- Mesterséges intelligencia – felelősségteljes használat

ALVÁS ÉS TELJESÍTŐKÉPESSÉG

- 8-10 óra éjszakánként a tinédzsereknek
- Alváshigiéné: rendszeres esti rutin kialakítása
- Képernyőmentes időszak a lefekvés előtti órákban
- Az alvásmegvonás rontja a memóriát
- Romló koncentráció és ingadozó érzelmi állapot
- Közvetlen, negatív hatás az iskolai teljesítményre.

MOZGÁS ÉS SPORT

- Napi legkevesebb 60 perc moderált testmozgás
- Előnyök: energia, jó közérzet
- Izomtonus és harmonikus fejlődés
- Kockázatok: sérülések, kimerültség
- Túlterhelésből eredő stressz
- Napi testmozgás – egészséges rutin

TISZTELET ÉS AKTÍV RÉSZVÉTEL

- Mások iránti tisztelet
- Empátia és megértés
- A közösségben nyújtott segítség
- Önkéntesség
- Hatékony kommunikáció
- Felelősségteljes magatartás

KÖRNYEZETTUDATOSSÁG

- A természet védelme
- Hulladékújrahasznosítás
- Tudatos fogyasztás
- Erőforrás-megtakarítás
- Ökomobilitás
- Fenntarthatóság

1. Olvasd el az alábbi állításokat, és állapítsd meg, hogy MÍTOSZ vagy VALÓSÁG!

a) Ha éjszakánként csak négy-öt órát alszom, a szervezetem hozzászokik, és több alvásra már nincs szükségem.

b) A rendszeres testmozgás segít csökkenteni a stresszt és javítja a hangulatot.

c) Ha kihagyom a reggelit, az nincs hatással a napközbeni energiaszintemre.

d) A telefon lefekvés előtti túlzott használata ronthatja az alvás minőségét.

e) Az egészséges táplálkozáshoz változatos ételeket kell fogyasztanom.

2. Egészítsd ki a mondatokat a megfelelő kifejezésekkel!

a) A testi egészség a ___ megfelelő működését jelenti.

b) A mentális egészség az ___ egyensúlyát és a stresszkezelés képességét jelenti.

c) A serdülőknek átlagosan körülbelül ___ óra alvásra van szükségük éjszakánként.

d) A napi ___ elengedhetetlen a szervezet hidratálásához.

e) A fizikai aktivitás segít megőrizni a test és a ___ egészségét.

3. Válaszolj röviden az alábbi kérelmekre!

a) Jegyezz fel két szokást, amely a testi egészséged megőrzésében segít!

b) Írd le a digitális függőségnek az egészségedre gyakorolt két lehetséges hatását!

c) Nevezz meg két módszert, amellyel mentális egészségedet fenntarthatod!

4. „Tervezd meg az ideális napodat!”

Képzeld el, hogy úgy szeretnéd megszervezni egy átlagos napodat, hogy kiegyensúlyozott és egészséges életmódot folytatsz.

Készíts egy illusztrált tervet az ideális napodról, amelyben szerepeljenek a következő területekhez kapcsolódó tevékenységek: személyes egészség, táplálkozás, testmozgás, alvás, az online környezetet használata.

A tervet a következő formákban készítheted el: a nap vizuális térképe, miniposzter, képregény vagy illusztrált napi program.



A munkádba:

- Foglalj bele legalább egy konkrét tevékenységet az öt terület mindegyikéhez;
- Jelöld meg, hogy a nap melyik szakaszában kerül sor az egyes tevékenységekre;
- Magyarázd el három-öt mondatban, miért választottad ezeket a tevékenységeket, és hogyan járulnak hozzá a minőségi életmódhoz!

5. Írj az online és a valós életben végzett tevékenységek közötti időbeosztásodra vonatkozó két-három gondolatot! A válaszodat cseréld el az osztálytársaddal!

a) Olvasd el, amit az osztálytársad írt, tégy egy-két javaslatot ötletei továbbfejlesztésére!

b) Írd le, mit tanultál, vagy melyik ötlet tetszett a legjobban az osztálytársad munkájából!

PROJEKTLAP (MINTA)

Egy projekt megvalósítása összetett folyamat, amely gondos tervezést, hatékony szervezést és folyamatos értékelést igényel. Célja az aktív tanulás támogatása, a kompetenciák fejlesztése és a résztvevők bevonása egy jól strukturált és releváns folyamatba. A projekt egyes szakaszainak megvalósítása biztosítja a tevékenységek koherenciáját, a kitűzött célok elérését és az adott célcsoport igényeihez való alkalmazkodást. A javasolt minta bemutatja az oktatási projekt megvalósításának fontosabb szakaszait, kiemelve ezeknek a szerepét egy hatékony és jól szervezett oktatási folyamat kialakításában.

A TERVEZÉSI SZAKASZ

- **A projekt témájának azonosítása** (például: a bullying megelőzése, a cyberbullying megelőzése, a családon belüli erőszak visszaszorítása, a bántalmazás elleni fellépés stb.)
- **Egy hatásos cím megalkotása** (például: *NEM! IGEN!; Ha felemeled a hangod, attól még nincs igazad!; A düh a tiéd, ne légy nagylelkű vele!; Apa, beszélj velem, megértelek!; Az osztályunk: erőszakmentes tér!* stb.)
- A projektcsapat azonosítása az egyéni feladatok kijelölése (négy-öt olyan osztálytárs kiválasztása, akikkel szorosabban együttműködsz)
- A projekt céljának és célkitűzéseinek tisztázása (például: **Cél** *a célcsoportba tartozó résztvevők erőszakmentes kommunikációs készségeinek fejlesztése, a konfliktusok kezelése az interperszonális kapcsolatokban, a konfliktusok konstruktív megoldása és a megoldások tárgyalása.*
  SMART (*célkitűzések: specifikus, mérhető, elérhető, releváns, időhöz kötött.*)
- A célcsoport azonosítása (egy körülbelül 30 fős csoport kijelölése, azokból a diákokból, tanárból vagy szülőkből álló közösség, amelyet be szeretnétek vonni a projekt tevékenységeibe)
- A projekttevékenységek, a határidők, a szükséges erőforrások és az eredmények/termékek (ön) értékelési kritériumainak megtervezése.

KIVITELEZÉSI SZAKASZ

- A megtervezett tevékenységek megszervezése és lebonyolítása (az osztályteremben, a líceumban, illetve az iskolán kívül vagy a helyi közösségben stb.)
- A várt eredmények és produktumok elkészítése (kollázsok, plakátok, poszterek, rajzok, művészeti alkotások, flashmobok, színházi/filmes/podcast-forgatókönyvek, digitális képalbumok, kisfilmek stb.)
- A projekt eredményeinek népszerűsítése és terjesztése (cikkek az iskolaújságban, kiállítások a líceumban / a helyi közösség erre a célra kijelölt helyszínein, bemutatók, interaktív didaktikai színházi előadások stb.)

ÉRTÉKELÉS SZAKASZA			
Az eredmények értékelésének/önértékelésének kritériuma	**Teljes mértékben**	**Részlegesen**	**Egyáltalán**
Megvalósítottad/ megvalósítottátok a projekt céljait és célkitűzéseit?	✓		
Hatékonyan együttműködtél/együttműködtetek a tevékenységek tervezésében és végrehajtásában?	✓		
Elégedett vagy / elégedettek vagytok az elért eredményekkel és a megvalósított projektermékekkel?	✓		
Népszerűsítetted/népszerűsítettétek és terjesztetted/ terjesztettétek a projekt eredményeit?	✓		
Kaptál/kaptatok pozitív visszajelzést az érintett kedvezményezettektől?	✓		

1. Önmegismerés és személyes fejlődés

- **Személyes identitás** (ki vagyok, értékek, érdeklődési körök) Erősségek és korlátok (a képességek és a fejlesztendő területek tudatosítása)
- **Önkép / önbecsülés** (hogyan látom magam és mennyire bízom magamban)
- **Személyes fejlődés** (célkitűzés, motiváció, önfejlesztés)



2. Szocioemocionális fejlődés

- **Érzelmek** (felismerés, kifejezés, szabályozás)
- **Empátia** (mások érzelmeinek megértése)
- **Interperszonális kapcsolatok** (kommunikáció, tisztelet, együttműködés)
- **Konfliktuskezelés** (párbeszéd, tárgyalás, békés megoldások)



3. Tanulásmenedzsment

- **Tanulási stratégiák** (összefoglalók, vázlatok, aktív ismétlés)
- **Időbeosztás** (tervezés, prioritások meghatározása)
- **Tanulási motiváció** (egyértelmű célok, fegyelem)
- **Zavaró tényezők** (figyelemelterelés, halogatás, megoldások)





6. Felelősségteljes magatartás önmagunkkal és a közösséggel szemben

- **Személyes felelősség** (helyes döntések, felelősségvállalás)
- **Tisztelet és szabályok** (társadalmi normák, megfelelő magatartás)
- **Polgári szerepvállalás** (önkéntesség, kölcsönös segítségnyújtás)
- **Környezetvédelem** (újrahasznosítás, a természet védelme)



5. Az életmód minősége

- **Fizikai egészség** (táplálkozás, testmozgás, alvás)
- **Mentális egészség** (érzelmi egyensúly, stresszkezelés)
- **A tanulás és a magánélet egyensúlya** (szabadidő, hobbi)
- **Technológiai eszközök használata** (felelősségteljes használat, a túlzás elkerülése)



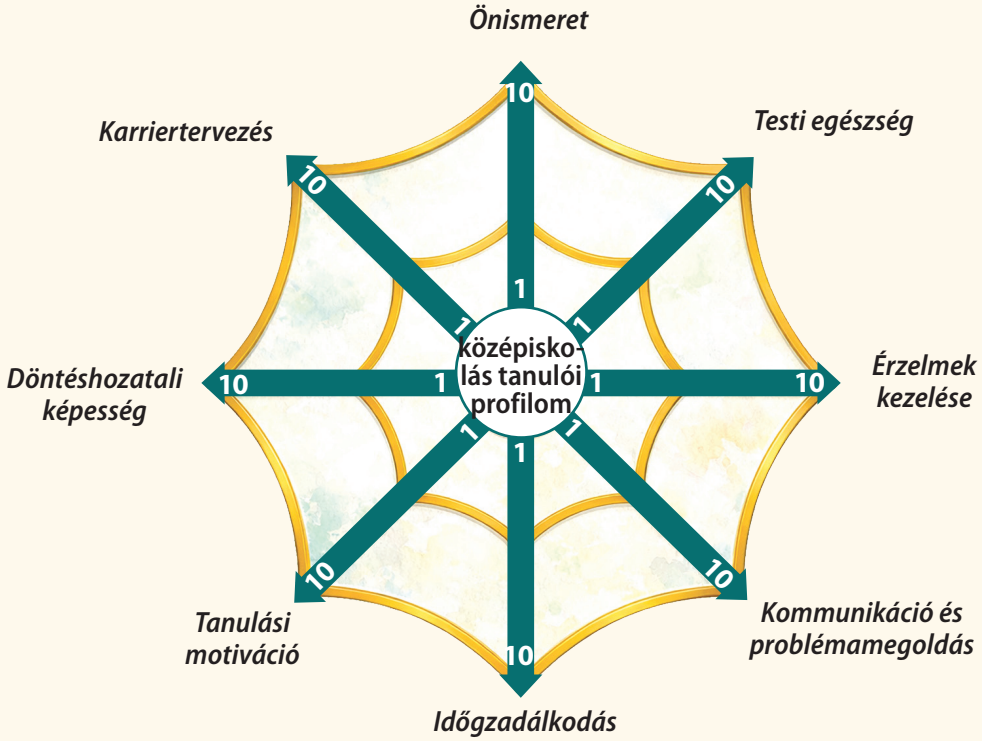
4. Karriermenedzsment

- **A szakmák feltérképezése** (érdeklődési körök, területek, lehetőségek)
- **Döntéshozatal** (az oktatási pálya kiválasztása)
- **Jövőorientált készségek** (alkalmazkodás, kommunikáció, kritikus gondolkodás)
- **Karrierterv** (rövid- és hosszú távú célok)

1. Értékeld a IX. osztályban elsajátított készségeidet úgy, hogy az alábbi grafikon minden egyes dimenzióját 1 és 10 közötti pontszámmal értékeled! Rajzolj a füzetedbe egy saját diagramot, majd kösd össze a pontokat, hogy kirajzolódjon a jelenlegi profilod!

2. Hasonlítsd össze a IX. osztály végén készített grafikonodat a tanév elején készült változattal! Azonosítsd azokat az életvezetési készségeket, amelyeket fejlesztettél, illetve azokat, amelyek fejlesztésén dolgoznod kell majd a X. osztály során!

3. Gondolkodj el a következő nyolc dimenzióhoz tartozó kérdéseken/követelményeken, és válaszolj rájuk!



Önismeret
Sorolj fel három olyan erősségedet és két gyengeségedet, amelyeket ebben az évben fedeztél fel magadban! Nyújts konkrét példákat!

Érzelmek kezelése
Mutass be egy nehéz helyzetet, amelyben sikerült (vagy nem sikerült) uralkodnod az érzelmeiden. Mit tanultál ebből a tapasztalatból?

Tanulási motiváció
Mi motivál a tanulásban? Hogyan változott a motivációd az év során?

Időgazdálkodás
Készíts egy kiegyensúlyozott napirendet (iskola, házi feladat, pihenés), és magyarázd meg a választásodat!

Döntéshozatali képesség
Mutasd be ez évben hozott egyik fontos döntésedet, és elemezd annak megvalósításának lépéseit!

Testi egészség
Javasolj három olyan egészséges szokást, amelyet már bevezettél, vagy be szeretnél vezetni, és ismertesd azok előnyeit!

Kommunikáció és problémamegoldás
Képzelj el egy osztálytársak közötti konfliktust, és írd le, hogyan avatkoznál be a megoldásába!

Karriertervezés
Milyen szakterület vonz jelenleg? Milyen lépéseket tartasz szükségesnek ahhoz, hogy ezt elérd?

Tanulói viselkedésmegfigyelési lap

Használd az alábbi megfigyelőlapon alapuló mintát, hogy értékeld az órákon tanúsított figyelmedet és hozzájárulásodat! Olvasd el a kijelentéseket, válaszd ki azt, amelyik a legjobban jellemez, majd hasonlítsd össze az osztályfőnök által adott visszajelzésekkel!

Viselkedésmutató	Soha		Néha		Gyakran		Mindig	
	Önértékelés	Az osztályfőnök értékelése	Önértékelés	Az osztályfőnök értékelése	Önértékelés	Az osztályfőnök értékelése	Önértékelés	Az osztályfőnök értékelése
Bekapcsolódtam az osztályban zajló tevékenységekbe								
Világosan és tiszteletteljesen ismertettem a véleményemet								
Figyelmesen hallgattam az osztálytársaimat, amikor beszéltek.								
Betartottam az osztálytermi tevékenységekre vonatkozó szabályokat.								
Csapatmunka során, együttműködtem a társaimmal.								
Amikor szükségem volt rá, segítséget kértem.								
Érdeklődést tanusítottam az új ismeretek iránt.								
Minden feladatot elvégeztem és befejeztem.								

Tanegység	Oldal	Feladat	Helyes válaszok
Év eleji értékelés	8	3 4	1 - c, 2 - a, 3 - d, 4 - e, 5 - b, 6 - g, 7 - f idő és erőfeszítés megelőzés aktív hallgatás asszertív
1.1. Tanegység	13	1	b - érdeklődés, b - érték, c - tulajdonság
	17	1	Énkép - b, Önbizalom - a
1.2. Tanegység	19	1	para-verbális non-verbális verbális
	21	1	c
		2	agresszív - c, passzív - b, aszertív - a
	23	2 3	b passzív
	25	1	a - H, b - I, c- H, d - H
	27	1	tisztelet, hogy elfogadnak olyannak, amilyen vagyok, hogy ne vegyék figyelembe a véleményemet, megért, hogy meghallgassuk egymás véleményét anélkül, hogy ítélkeznénk
	31	1 2	H, H, I, I a, b, c, d, e, f
Értékelés/ Önértékelés	33	1 3 4	**A függetlenség és a csoporthoz tartozás iránti vágy** – Szocioemocionális **A magasság és a testsúly gyors növekedése** – Testi **Az absztrakt gondolkodás és a logikai érvelés fejlődése** – Kognitív aktív hallgatás, empátia, tisztelet asszertív, passzív, agresszív hatékony, tárgyalás Tisztelet, Azért becsülnek, ami vagy, **Nem aláznak meg** **Feltétel nélküli támogatás**, A barátot a bajban ismered meg, **Segítséget kérsz, amikor szükséged van rá** Közös időtöltés, **Közös tevékenységekben veszel részt,** **Befogadottnak, integráltnak érzed magad.** Érzelmi támogatás, **Szabadon kifejezheted az érzelmeit**, Nehéz pillanatokban bátorítanak
2.1. Tanegység	43	1	c
2.2. Tanegység	45	1	Nem, Igen, Igen, Igen
	51	1	c
Értékelés/ Önértékelés	53	1	b
		2	A, F, A
		3	belső, digitalizálás, célok, lehetőségek
3.1. Tanegység	59	1 2	1 - e, 2 - c, 3 - a, 4 - b, 5 - d a - M, b - I, c - M, d - I, e - M, f - I
3.2. Tanegység	69	1	1- d, 2 - e, 3 - f, 4 - a , 5 - b, 6 - c
Értékelés/ Önértékelés	75	1 2	a - M, b - R, c- M, d - R, e -R a - szervezet, b - érzelmi, c - 8, d - vízfogyasztás, e - elme

Dezvoltare personală și consiliere în carieră în limba maghiară pentru școlile/secțiile cu predare în limba maghiară, clasele a IX-a, trunchi comun (TC), toate filierele, profilurile și specializările/calificările profesionale

Editat în limba maghiară

Clasa a IX-a



www.manuale.edu.ro