

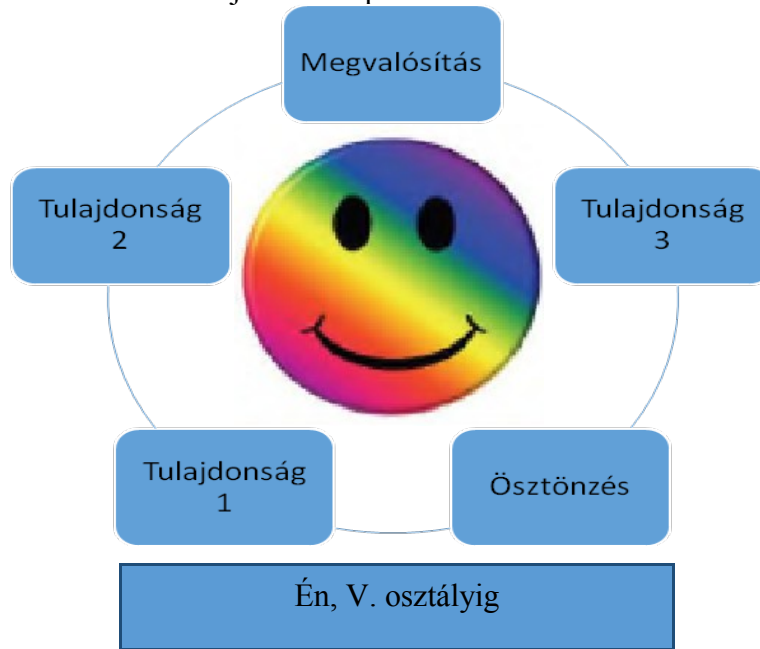
ÉV ELEJI FELMÉRÉS

Utazás, kikapcsolódás

Útra kelünk! Az osztályfőnöki óra keretén belül zajló tevékenységek olyan lépések, melyek egy utazáshoz hasonlóak. Hova utazunk? Felfedezzük a bennetek rejlő kincseket, értékeiteket, erőforrásaitokat. Beszélgetsetek padtársatokkal arról, mit éltek át most az V. osztály elején, mit éreztek, milyen félelmeitek vannak, minek örültök, melyek az elvárásaitok, és mit szeretnétek elérni a jövőben? Ha a jelenlegi helyzeteteket egy tevékenységhez, tárgyhoz, ízhez, színhez, esetleg érzelemhez kellene hasonlítani, mi lenne az? (pl. egy vanília fagyalt, rockdal, kaktusz, szivárvány, vihar, sárga szín stb.)

Lépések a kincsek felfedezése felé!

1. Készíts önarcképet „Én, V. osztályig” címmel, felhasználva az alábbi rajzot és kérdéseket! Kerestneveiteket írjátok középre!



- ✓ Milyen adottságaim vannak, milyen vagyok? Például: bátor, kreatív, érzékeny, humoros, gyors vagyok. Gondolkodjatok el azon, mit mondanátok el magatokról egy olyan személynek, aki semmit sem tud rólatok!
 - ✓ Egy egyéni megvalósítás, mely örömet okoz számodra. Például: részt vettem egy sakkversenyen, voltam táborban, IV. osztályban végig kitűnő eredményeket értem el, vásároltam egy biciklit, megtanultam kerékpározni stb. Az önmegvalósítás több területen lehetséges, úgy az iskolában, mint szabadidős tevékenységek során.
 - ✓ Ami engem ösztönöz! Például: Nyertél? Folytasd! Vesztettél? Folytasd! Az ösztönzés motivál és önbizalmat nyújt.
2. Mutasd be önarcképedet a padtársadnak, és figyelj meg, hogyan jellemzi ő is önmagát!
 3. Állítsátok ki a rajzaitokat az osztályteremben! Szünetben figyeljétek meg egymás rajzait! Milyen új dolgokat tudtatok meg egymásról?



Folytasd otthon a felfedezést!

Készítsetek egy rajzot, festményt vagy kollázst „Kép rólam” címmel, melyen ábrázoljátok legjellemzőbb tulajdonságaitokat, és amelyeket az osztályfőnöki óra során megbeszéltetek!

I. ÖNISMERET

I.1. Interjú... rólam!



A kérdések korában vagytok! Ne tévóvázatok válaszokat keresni önmagatokról, kik és milyenek vagytok, mit tudtok, és mit szeretnétek elérni. Azt mondják, mindenki felfedezhető az értékek értéke. Gondolkodjatok el Szókratész szavain: „Ismerd meg önmagad”, és beszélgetsetek az önismeret fontosságáról. Mennyire ismered önmagad? Szerinted hány éves korodban jelenthetné ki, hogy mindent tudsz magadról? Felfedezted belső értékeid? Kik segítenek ebben?



Lépések a kincsek felfedezése felé!

1. Töltsétek ki az alábbi önismereti táblázatot! Így kiderül, mennyire ismeritek önmagatokat.

Interjú	ÉN magamról	Padtársam rólam
✓ Tehetségem...		
✓ Kedvenc könyvem ..		
✓ Bízom magamban, amikor...		
✓ Jó cselekedetem...		
✓ Kedvenc tantárgyam...		
✓ Akkor érzem a legjobban magam, amikor...		
✓ Tervem erre az évre...		
✓ A személy, aki ösztönöz...		
✓ A legjobban a fagyit szeretem		

2. Takarjátok le egy lappal az ÉN oszlopot! Kérjétek meg padtársatokat, írja le rólatok véleményét a második oszlopba. Mennyire hasonlítanak a válaszaitok?

3. Játsszátok el az osztályban a „Felismered osztálytársad, aki....” játékot az oszlopokban lévő információk felhasználásával, és találjátok ki, hogy kire vonatkozik!

Mit tanultam ma?

Az alábbi kijelentéseket figyelembevételével ellenőrizték válaszaitokat:

- Pozitív értékeimet fejleszteni tudom
- Vannak értékhiányos emberek
- Mások segíthetnek saját értékeim felfedezésében



Folytatom otthon a felfedezést!

1. Bővítsétek a fentebbi táblázatot, és kérjétek meg szüleiteket, nagymamáitokat, legjobb barátokat, hogy töltsé ki! Kinek a válaszai hasonlítanak a legjobban a tieitekhez? Változtatnátok-e saját válaszaitokon mások véleményének figyelembevételével?
2. Egyéni tapasztalataitokból kiindulva értelmezzétek az alábbi kijelentést: „Önmagunkat ismerve másokat is jobban megismerhetünk és megérthetünk.”

További feladatok

Írjátok egymás alá az V. osztályos tantárgyakat (történelem, zene, matematika stb.)! Tantárgyanként emeljétek ki azokat a tulajdonságaitokat, melyek segítenek, hogy jó jegyet kapjatok! Mit vesztek észre? Egyeznek-e tantárgyanként ezek a tulajdonságok?

I.2 Keresztnevem története



A világon kb. 7 milliárd ember él, mind más-más tulajdonságokkal. Ez csodálatos! Képzeljétek el egy bolygót, ahol minden ember egyforma, ruháik egyformák, hasonló házakban laknak, hasonlóképpen viselkednek. Milyen unalmas lenne!



Lépések a kincsek felfedezéséhez!

1. Miben hasonlítotok, különböztök vagy vagytok egyediek? Üljetek körbe és mutakozzatok be az alábbi kiinduló mondat segítségével: Egyedi vagyok, mert...
2. Születéskor minden ember kap egy keresztnevet. Alkossatok párokat úgy, hogy keresztneveitek kezdőbetűje megegyezzen, majd mutassátok be keresztneveitek történetét! Figyeljétek az alábbi kérdésekre:
 - ✓ Kitől kaptad a keresztneved? Kire utal a keresztneved: egy hírességre, egy rokonra, esetleg a keresztszülőkre?
 - ✓ Szoktak-e becézni a barátaid vagy családtagjaid?
 - ✓ Van-e a keresztnevednek valamilyen különleges története, esetleg megkülönböztető jellegű, újszerű, talán vicces?
 - ✓ Illik-e rád a keresztneved? Miért?
 - ✓ Milyen más keresztnév tetszene neked?
3. Mondjátok el, mit tudtatok meg csapattársatok keresztnevéről!



Mit tanultam ma?

Folytassátok az alábbi kijelentéseket:

- Tetszik a keresztnevem, mert...
- Nem tetszik a keresztnevem, mert...

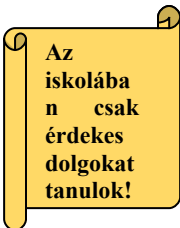


Folytatom otthon a felfedezést!

Kérdezzétek meg szüleiteket és nagyszüleiteket keresztneveik történetéről, és meséljétek el a számotokra legérdekesebb történeteket a következő osztályfőnöki órán!

I.3. Hogyan tanulok?

ABesz
érveik



élgessetek a fenti kijelentésről! Válasszátok ki, melyik csoportba akartok tartozni: a kijelentés mellett állóba, vagy az ellene érvelőkébe. Érvekkel próbáljátok meggyőzni társaitokat véleményetek igazságtartalmáról! A vita végén választhatjátok a másik csoportot, ha meggyőzték titeket.



Lépések a kincsek felfedezéséhez!

1. Nevezzétek meg kedvenc tantárgyatokat, és mondjátok el, miért tetszik!
2. Válasszátok az alábbi lehetőségek közül:

Hogyan jegyzetelsz? <ul style="list-style-type: none">▪ szóról szóra átmásolom a leckét▪ lejegyzem a legfőbb gondolatokat▪ nem jegyzek le semmit, mert mindent megjegyzek, ami elhangzik az órán▪	Hogyan rendszerezed tanulnivalóid? <ul style="list-style-type: none">▪ aláhúzom a legfontosabb gondolatokat▪ leírom a füzetbe a legfőbb gondolatokat▪ jegyzetelek és jelölök a lapszálon▪ nyilakkal és körökkel jelölök▪
Hogyan keresel információkat? <ul style="list-style-type: none">▪ megkérdezem a szüleimet▪ rákeresek a szótárban▪ rákeresek a világhálón▪ másnap megkérdezem a tanárt▪ továbblépek, nem a világvége, ha nem értek meg mindent a leckéből▪	Készítesz-e tervet? <ul style="list-style-type: none">▪ mindent átgondolok, melyek a teendőim másnapra▪ vázlatot készítek▪ nem készítek semmilyen tervet, elkezdem a leckéket, és mikor befejezem, játszom▪ nincs szükségem tervezésre, este mindent gyorsan megtanulok▪

3. Beszéljess padtársaddal, és figyeld meg, milyen közös tanulási módszereitek vannak!

Mit tanultam ma?

Elgondolkodtató kérdések:

- Milyen új információkat tudtál meg tanulási formáidról?
- Mit tudtál meg osztálytársaid tanulási módjairól?
- Felfedeztél-e valamilyen kapcsolatot tanulási módszered és iskolai eredményeid között?
- Mit tudsz tenni annak érdekében, hogy kellemesebbé és hatékonyabbá tedd a tanulást?



Folytatom otthon a felfedezést!

Kérdezzétek meg szüleiteket és nagyszüleiteket arról, hogyan tanultak általános iskolás korukban! Mutassátok be a következő osztályfőnöki órán!

II. EGÉSZSÉGES ÉS KIEGYENSÚLYOZOTT ÉLETMÓD

II.1 Stressz! Állj!



Tudtátok-e, hogy a stressz olyan világproblémává vált, amely minden 3-ból 1 embert érint? A stressz olyan kellemetlen érzés, mely feszültté tesz, és hosszú távon negatív hatással van egészségi állapotunkra is. Meg kell tanulnunk megelőzni a stresszt! Önerőnkön múlik, hogy idejében megtegyük a megfelelő lépéseket egészségünk megőrzése érdekében.



Lépések a kincsek felfedezéséhez!

1. Soroljatok fel példákat stresszhelyzetről az iskolában, otthon, a barátokkal!
2. Olvassátok el az alábbi kijelentéseket, majd értelmezzétek:
 - Mi váltja ki a stresszt?
 - Hogyan reagál a stresszre a szövegben bemutatott tanuló (mit tesz, mit gondol, mit él át)?

János története

János V. osztályos tanuló. IV. osztályban végig kitűnő eredményeket ért el, viszont az első matematika félévi dolgozatra 7-est kapott. Fél attól, mit mondanak majd a szülei, és nem meri elmondani, mi történt. Osztálytársai látják, hogy stresszes, de nem tudják, hogyan segítsenek neki.

Krisztina története

Krisztina új tanuló az V. osztályban, és még a második félév végére sem sikerült összebarátkoznia senkivel az osztályból. Inkább visszahúzódik, és alig beszélget osztálytársaival. Folyton azzal érvel, hogy stresszes és nem akar senkit sem megbántani.

Irén története

Irén a legjobb tanuló az V. osztályban. Szeret jól tanulni és mindig első lenni. Nagy erőfeszítéseket tesz azért, hogy jó jegyeket kapjon: egész nap megállás nélkül tanul, nem játszik és mellőzi a fizikai tevékenységeket. Nagyon érzékeny, és azt mondja, hogy mindenért stresszeli magát.

3. Szerepjáték! Válasszatok egyet a fentebbi szituációk közül! Fogalmazzatok képzeletbeli párbeszédet a főszereplő és legjobb barátja között!
4. Beszélgetsetek arról, hogyan viselkedtek egymással a szereplők!

Mit tanultam ma?

Visszacsatolási kérdések:

- Milyen gyakran tapasztalod meg otthon a stresszt? És az iskolában?
- Mit tudtál meg saját reakcióidról a stresszre? És az osztálytársaidéről?
- Hogyan befolyásolja a stressz a személyes kapcsolatokat vagy az iskolai teljesítményt?
- Milyen következményei lehetnek rövid távon a stressznek (egy nap, egy hét)? És hosszú távon?
- Mit tehetsz a stressz elkerülése érdekében?



Folytatom otthon a felfedezést!

Készíts naplóbejegyzést a legutóbbi stresszhelyzetedről! Nevezd meg azokat a tényezőket, amelyek a stressz kialakulásához vezettek, és a módokat, ahogyan próbáltad leküzdeni őket! Kik segítettek ebben? Mit javasolnál azoknak, akik hasonló helyzeteket élnek át?

II. 2 Szembenézek a stresszel!



Néha egy stresszes helyzet lehet pozitív hatású is: amikor rövid ideig tart, alkotásra ösztönöz (például egy táncverseny motiváló hatású lehet, hogy jobban készülj azért, hogy nyerj). Más esetekben a stressz negatív hatású: amikor hosszú ideig tart, félelmet kelt benned, és azt érzed, hogy állandóan stresszes vagy, idegessé válsz, eltúlszod a reakciókat, így az egészségi állapotodat is befolyásolhatja. **Számos kialakult módszer van a stressz elkerülésére. Egyedül is megtanulhatjuk, hogyan kerüljük el a negatív hatású stresszt, de a szakemberek is segítő kezet nyújthatnak.**



Lépések az értékek felfedezéséhez!

1. A fentebbi képek segítségével próbáljátok meghatározni, mi váltja ki belőletek a stresszt! Nevezetek meg más példákat is!
2. Készítetek személyes „top listát”: első helyre tegyétek, ami számotokra a legnagyobb stresszt okozza, beszélgetsetek erről, majd egészítsétek ki a listát!
3. Húzzátok alá egy vonallal azokat az állításokat, amelyek, véleményetek szerint, hozzájárulnak a negatív hatású stressz megelőzéséhez:



Folytatom otthon a felfedezést!

Alkoss fogalmazást a stressz elkerüléséről az alábbi szavak felhasználásával: pihenés, sport, stressz, zene, szabadidő, barátok, egészséges ételek, pozitív gondolkodás! Az elkészült fogalmazások az osztály előtt bemutatásra kerülnek.

II. 3. Pozitív visszacsatolás, stressz elleni erőforrások



Beszédmodunk és gesztusaink egyszerre lehetnek motiváló, ugyanakkor visszatartó hatásúak. A pozitív visszajelzés, így a mosoly, taps vagy megfelelő szavak bátorító választ jelenthetnek annak, akivel beszélgetünk. A pozitív visszacsatolás szerepe a jó dolgok kiemelése még egy kevésbé kellemes helyzetben is. A pozitív visszajelzés konkrét, figyelmes és segítőkész.



Lépések az értékek felfedezéséhez!

1. Olvassátok el az alábbi szöveget és válaszoljatok a kérdésekre:

Diána, Sára, János és András csoportmunkaként egy plakátot készítettek történelemórára az első görög városokról. A tanár másik két plakátot jobbnak ítélte az övékéinél. A csapattársak Diánával, a csapatkapitánnyal beszélgetnek:	
Miattad vesztettünk! Következő alkalommal nem leszel csapatkapitány!	Jó ötleteid voltak, nézzük meg, mit változtathatunk, hogy következő alkalommal nyerjünk!
Miattad kevésbé fontos részletekkel töltöttük el az időt, s nem figyeltünk a fontos részekre!	Ötleteid semmire sem voltak jók! A helyedben másképp cselekedtem volna!
Diána, felvállaltál mindent, nem tudtuk, miben segíthetünk. Következő alkalommal jobban figyelünk a feladatok elosztására!	A kudarc mindannyiunknak köszönhető, nem csak Diána a felelős!
Úgy gondolom, te hibáztál a legtöbbet, így te vagy az egyetlen felelős! Soha többet nem akarok veled együtt dolgozni!	Diána nagyon jól irányított minket, gondolkodjunk el azon, mire kell mindannyiunknak jobban figyelniünk!

- Milyen kellemetlen helyzetet élnek át a csapattagok?
- Húzzátok alá egy vonallal azt a pozitív visszajelzést, amit Diána társaitól kapott!

2. Négytagú csoportokban dolgozva gondolkodjatok el egy iskolai stresszes helyzetről! Mutassátok be röviden! Válasszatok egyet a bemutatott szituációk közül, és válaszoljatok az alábbi kérdésekre:

- Ki segíti a tanulót?
- Milyen szavak, gesztusok segítik őt?

3. Minden csoportból egy tanuló bemutatja a kitöltött táblázatot az egész osztálynak.

Mit tanultam ma?

Karikázzátok be az állítások közül azokat, amelyek pozitív visszajelzésre utalnak:

- Semmire sem vagy jó!
- Tetszik a rajzod, jó a színekombináció, annak ellenére, hogy nem sikerült befejezned.
- Miért nem oldottál meg minden feladatot a felmérésben? Megint nem figyeltél oda!
- Amikor veszekszünk, sokkal jobb lenne, ha kifejtened a véleményed, ahelyett hogy kiabálnál!



Folytatom otthon a felfedezést!

Alkossatok csapatokat, és készítsetek reklámot, elbeszélő fogalmazást, kollázst vagy dalt a *Hogyan bátorítunk egy személyt, aki stresszhelyzetet él meg* témából kiindulva az alábbi szavak felhasználásával: kommunikáció, zöld, stressz, mosoly, ablak, felhő, bátorítás! Mutassátok be a következő osztályfőnöki órán!

ÉV VÉGI FELMÉRÉS

Utazás, kikapcsolódás



Első osztályfőnöki órán elvárásaitokról, vágyaitokról, érzelmeitekről beszélgettetek. Az osztályfőnöki óra keretén belül zajló tevékenységek utazáshoz hasonló lépések voltak. A legérdekesebb dolgok felfedezésére vállalkoztatok, megismerhettétek a bennetek rejlő kincseket. Meddig jutottatok el az önismeret útján?



Könyv rólam

Ma egy új feladat vár rátok: *Könyv rólam* címmel írjátok le, hogyan fedezték fel a bennetek rejlő kincseket! Képzeljétek el, hogy híres írók vagytok, és rajongóitok nagyon várják már ezt a könyvet!



- Milyen lesz a könyvborító? Milyen színű lesz?
- Mi lesz a könyv címe?
- Mit írtok le magatokról?
- Mi újat tudtatok meg magatokról az első tanítási hetekben?

Javaslatok:

- Az első osztályfőnöki órán elkészült önarckép lehetne a könyv első lapja. Ma megtervezitek a könyv első fejezetét, amelyben leírjátok vagy lerajzoljátok, amit megtudtatok magatokról V. osztály elején. V. osztály végére elkészítitek az első kötetet.
- Használhattok A4-es lapokat, ha összehajtjátok, könyvborítóra hasonlítanak. Elektronikus könyvet is készíthettek. Belső értékeitek bemutatására felhasználhatjátok az osztályfőnöki órán készített jegyzeteket. Használhattok bármilyen színt vagy képet, ami jellemez titeket. Legyetek kreatívak!
- Mutassátok be az elkészült alkotásokat és indokoljátok választásaitokat (például, miért azt a színt vagy képet választottátok a könyvborítóra)! Végül, írjátok le, milyen új tulajdonságaitokat fedezték fel a feladat megoldása során!



Folytatom otthon a felfedezést!

Mutassátok be szüleiteknek, testvéreiteknek, nagyszüleiteknek a *Könyv rólam* első fejezetét, és kérjétek meg őket, hogy osszák meg veletek véleményüket az elkészült könyvről!