

ISKOLA: Zrínyi Miklós-Bolyai János Általános Iskola	ÓRAVÁZLAT	Tantárgy: Magyar nyelv és irodalom
Osztály: 3.-4.		Tanév: 2017/2018
Műveltségi terület: - természettudomány - <u>társadalomtudomány</u> - művészetek - technika		Óraszám:

Témakör: Egészséges életmód – lelki egészség		
Az óra anyaga: Lelkünk működése, stressz-kezelő technikák		
Az óra céljai: <ul style="list-style-type: none"> • A lelki egészség témakörben ismeretbővítés • a stressz fogalmának megismerése, kezelésének módja, a szorongás leküzdése • közösség építés, együttműködési készség alakítása • önálló ismeretszerzés kooperatív technika alkalmazásával • áthangolódást segítő gyakorlatok megismerése, alkalmazása • az önértékelés fejlesztése • motiválás IKT eszköz alkalmazásával 		
Az óra típusa: új ismereteket feldolgozó		
Tantárgyi korreláció: rajz, ének-zene		
Kulcskompetenciák fejlesztése: <ul style="list-style-type: none"> • anyanyelvi kommunikáció • hatékony és önálló tanulás • szociális és állampolgári kompetencia • kezdeményezőképeség és vállalkozói kompetencia • esztétikai-művészeti tudatosság és kifejező képesség 		
Transzverzális kompetenciák fejlesztése: <ul style="list-style-type: none"> • önálló tanulás elsajátítása • szociális kompetenciák • kooperatív tevékenység • kritikus gondolkodás és reflexió • digitális kompetencia 		
Tanítási formák	Tanítási módszerek	Taneszközök
<ul style="list-style-type: none"> - frontális - egyéni - csoportos - páros 	<ul style="list-style-type: none"> - magyarázat - megbeszélés - szemléltetés - gyakorlati munka - filmnézés - fűrtábra - hátizsák-módszer - három megy, egy marad - páros szóforgó - kollázskocka 	<ul style="list-style-type: none"> - írólapok - ceruzák (grafit) - kisfilm (internet) - fűrtábra - szókártyák - mágnesek - tábla - színes lapok - üres papírkocka - színes filcek - papírdarabok - ragasztók

		<ul style="list-style-type: none"> - kivetített szöveg - zenerészlet (internet)
--	--	---

A MUNKA FOLYAMATA

	Tanári tevékenység	Tanulói tevékenység
<p>1. Ráhangolódás az órára: <i>hátizsák módszer</i></p> <p>2 perc</p>	<p>Ismerteti a hátizsák-módszer lényegét (bevezető egyszerű stresszoldó módszer)</p>	<p>Mindenki felírja ceruzával egy írólapra, hogy mi az, ami ma történt vele negatív dologként. Összehajtogatják a papírt olyan kicsire, amennyire csak tudják, s minden egyes hajtással a negatív dolgok egyre kisebbek lesznek. Végül zsebre teszik a lapot.</p>
<p>2. Motiválás: <i>Kisfilm</i> megtekintése és megbeszélése</p>	<p>Levetíti a filmet, majd irányítja a vele kapcsolatos rövid beszélgetést, kiemelve a filmben látott színek jelentését.</p>	<p>Figyelnek, majd kooperatív megjegyzéseket tesznek a látottakra vonatkozólag.</p>

<p>3 perc</p>		
<p>3. A lelki egyensúlyvesztés fogalmának bevezetése, okainak magyarázata: Fürtábra létrehozása, tanári irányítással</p>	<p>Irányítja a fürtábra létrehozását, felírja a központi fogalmat (lelki egyensúlyvesztés) a táblára.</p>	<p>A táblához kimenve körberakják szókétyáik és mágnecek segítségével a központi fogalmat, saját megfogalmazású magyarázataikat hozzáfűzve a szókétyájukon szereplő fogalomhoz (tartós lelki gond, tartós betegség, alvászavar, magány, céltalanság, depresszió, alkoholizmus, szorongás)</p>
<p>5 perc</p> <p>4. Megismerkedés a stressz fogalmával: Csoportmunka – 4 fős csoportok esetén: <i>három megy, egy marad</i> módszerrel (3 fős csoportok esetén kettő megy, egy marad)</p>	<p>Színes lapokat húzat a tanulókkal, mely a csoportjuk színét jelöli, majd kiosztja az adott csoportok szövegrészleteit, a hozzájuk kapcsolódó kérdésekkel.</p>	<p>A csoportok elolvassák a kapott szövegrészeket és aláhúzzák benne a válaszokat a kérdéseikre. Ezután egy ember marad a csoportokból, aki ismerteti az érkezőkkel csoportja válaszait, a többi továbbmegy más-más csoporthoz és ismerteti csoportja válaszait a többiekkel.</p>
<p>12 perc</p> <p>5. Megoldás a stresszre: Kivetített szöveg közös értelmezése</p>	<p>Kérdéseivel irányítja a kivetített szöveg megbeszélését.</p>	<p>Némán elolvassák a kivetített szöveget, majd megbeszélik azt.</p>
<p>5 perc</p> <p>6. Egyéni stresszkezelési technikák megbeszélése párokban és az eredmény szemléltetése: <i>páros szóforgó</i> az „öröm” és „felszabadultság” kifejezésekre, eredmény szemléltetése: <i>kollázskocka</i> módszerrel. Lazító zene hallgatása munka közben.</p>	<p>Körbejár, segít, irányít. Zenét kapcsol be, amely halkán szól, az óra végéig.</p>	<p>Párokban a gyerekek fogalmakat gyűjtenek arra vonatkozólag, hogy mi jut eszükbe az „öröm” és „felszabadultság” kifejezésekről. Kettőt ezek közül – közös megegyezéssel – csoportjuk színével felírnak egy papírdarabra, majd felragasztják egy üres papírkocka tetszőleges oldalaira.</p>

<p>13 perc</p>		
<p>7. Óra végi összefoglalás: Közös beszélgetés: - lelki egyensúlyvesztés fogalma - stressz fogalma - megoldási módszerek</p> <p>3 perc</p>	<p>Irányítja a beszélgetést, körbeadja a papírkockát. Bemutatja a gyerekeknek a zenét, amit hallgattak.</p>	<p>Beszélgetnek az órán elhangzott fogalmakról és megtekintik, kooperatív megjegyzéseket fűznek az elkészült kockához.</p>
<p>8. Az óra értékelése: - Hogyan érezted magad? - Elégedett vagy- e órai munkáddal? - Változtatnál-e valamin?</p> <p>2 perc</p>	<p>Irányítja kérdéseivel az óra közös értékelését.</p>	<p>Szabandon hozzászólhatnak a tanár által feltett értékelő kérdésekhez.</p>

Megjegyzések:

Csoportmunkánál kevesebb, mint 6 csoport esetén a szövegrészek a – csoportok számának megfelelően – összevonhatók.

A tanulók otthoni munkája, házi feladatok:

Mellékletek:

- Szövegrészek (ld. *Források*)
- Kisfilm: Számít, hogy vagy! <https://www.youtube.com/watch?v=yylfkkT6trw>
- Háttérzene a lazításhoz: https://www.youtube.com/watch?v=s7Rw_SF5Urw

Források:

- Lelkünk működése/ Müller Péter/, interenetes szemelvények a stressz okairól, tüneteiről, a megoldás módjáról.

- www.pedagogusvilag.hu Pedagóguskiadás 3.old.
- Tudorka magazin melléklete XIX.évfolyam 7.szám