

MŰHELYMUNKA A MINDENNAPI OKTATÁSBAN

MUNKAFÜZET TANTERMI MUNKÁHOZ

A SZAKKÉPZÉSI INTÉZMÉNYRENDSZER ÁTFOGÓ
FEJLESZTÉSE A BGSZC TAGINTÉZMÉNYEIBEN
VEKOP-8.6.3-16-2017-00001

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

EASY LEARNING HUNGARY KÉSZSÉGFEJLESZTŐ KFT.

MŰHELYMUNKA A MINDENNAPI OKTATÁSBAN

SZERZŐ: ZARÁNDI ZSOLT BENCE

SZERKESZTETTE: DRIMÁL ISTVÁN, LADÁNYI KLAUDIA

2020

TARTALOM

1. FEJEZET – CSOPORTSZERVEZÉS	5
1. FOGLALKOZÁS	5
2. FOGLALKOZÁS	6
3. FOGLALKOZÁS	7
4. FOGLALKOZÁS	8
5. FOGLALKOZÁS	9
2. FEJEZET – KOMMUNIKÁCIÓ	10
1. FOGLALKOZÁS	10
2. FOGLALKOZÁS	11
3. FOGLALKOZÁS	13
4. FOGLALKOZÁS	14
5. FOGLALKOZÁS	15
3. FEJEZET – BULLYING	17
1. FOGLALKOZÁS	17
2. FOGLALKOZÁS	18
3. FOGLALKOZÁS	20
4. FOGLALKOZÁS	22
5. FOGLALKOZÁS	23
4. FEJEZET – IDŐMENEDZSMENT	24
1. FOGLALKOZÁS	24
2. FOGLALKOZÁS	25
3. FOGLALKOZÁS	26
4. FOGLALKOZÁS	28
5. FOGLALKOZÁS	29
5. FEJEZET – STRESSZKEZELÉS	30
1. FOGLALKOZÁS	30
2. FOGLALKOZÁS	32
3. FOGLALKOZÁS	33
4. FOGLALKOZÁS	34
5. FOGLALKOZÁS	35
JEGYZETEK	36

1. FEJEZET

CSOPORTSZERVEZÉS



1. FOGLALKOZÁS

TANTERMI FELADATOK

1. ALAKÍTSATOK PÁROKAT ÉS PÁROKBAN ÍRJATOK LEGALÁBB 5 MONDATOT ARRÓL, HOGY SZERINTETEK MI JELLEMZŐ A CSOPORT ALAKULÁS ELSŐ FÁZISÁRA!
2. A LISTÁTOKAT ADJÁTOK A TÖLETEK EGGYEL JOBBRA ÜLŐ PÁRNAK! NÉZZÉTEK ÁT AZ ÚJONNAN KAPOTT LISTÁT! EGYETÉRTETEK AZ OTT LEÍRT JELLEMZŐKKEL? BESZÉLJÉTEK MEG; MIÉRT VAGY MIÉRT NEM?
3. ÍRJATOK TOVÁBBI 3 JELLEMZŐT A KAPOTT LISTÁHOZ, OSSZÁTOK MEG A TÖBBIEKKEL!
4. ÍRJ EGY 10 MONDATOS FOGALMAZÁST ARRÓL, HOGY MIT VÁRSZ, ÉS HOGY MIT NEM VÁRSZ EBBEN A CSOPORTBAN!

5. ALAKÍTSATOK 3 FŐS CSAPATOKAT ÉS BESZÉLJÉTEK MEG EZT A RÖVID FOGALMAZÁST ÉS KERESSETEK KÖZÖS ELEMÉKET, MAJD ISMERTESSÉTEK A CSOPORT TÖBBI TAGJÁVAL EZEKET A KÖZÖS ELEMÉKET!

2. FOGLALKOZÁS

TANTERMI FELADATOK

1. ALAKÍTSATOK PÁROKAT ÉS ÍRJATOK LEGALÁBB 5 MONDATOT ARRÓL, HOGY SZERINTETEK MI JELLEMZŐ A CSOPORT „VIHARZÁS FÁZISÁRA”!
2. A PÁROK ÁLLJANAK ÖSSZE 4 FŐS KISEBB CSOPORTOKKÁ ÉS HOZZATOK LÉTRE EGY KÖZÖS LISTÁT!
3. NEVEZZETEK KI A CSOPORTBÓL EGY SZÓVIVŐT, AKI ISMERTETI A CSOPORTTAL A LISTÁTOKAT!
4. ALÁBB OLVASHATÓ 5 KÉRDÉS. VÁLASZOLJÁTOK MEG A KÉRDÉSEKET EGY-EGY MONDATTAL AZ ELŐZŐ CSOPORT MUNKÁRA VONATKOZÓAN!

HOGYAN ÉREZTED MAGAD A FELADAT MEGOLDÁS KÖZBEN? MIÉRT?:

PÁROKBAN VAGY CSOPORTBAN TUDTÁL KÖNNYEBBEN DOLGOZNI? MIÉRT?:

EGYETÉRTETTÉL A SZÓVIVŐ SZEMÉLYÉVEL? MIÉRT?:

TUDTAD ÉRVÉNYESÍTENI A VÉLEMÉNYEDET A CSOPORTBAN? HOGYAN?:

MELYIK JELLEMZŐT VENNÉD KI A LISTÁTOKBÓL? MIÉRT?:

5. MENNYIRE VOLT KÖNNYŰ EGYÜTTMŰKÖDNI AZ ÖSSZEÁLLÍTÁS KÉSZÍTÉSÉNél A TÖBBI CSOPORTTAL? MIT CSINÁLNÁL MÁSKÉPPEN, HA ÚJRA EZ LENNE A FELADATOD?



3. FOGLALKOZÁS

TANTERMI FELADATOK

1. VITASSÁTOK MEG PÁROKBAN: „SZERINTED MIK A LEGFONTOSABB SZABÁLYOK AHHOZ, HOGY EREDMÉNYESEN TUDJUNK EGYÜTT DOLGOZNI?”
2. A PÁROK ÁLLJANAK ÖSSZE 4 FŐS KISEBB CSOPORTOKKÁ ÉS HOZZATOK LÉTRE EGY KÖZÖS LISTÁT!
3. NEVEZZETEK KI A CSOPORTBÓL EGY SZÓVIVŐT, AKI ISMERTETI A CSOPORTTAL A LISTÁTOkat!
4. SZÍVSZAKADVA GYAKORLATNÁL DOLGOZZATOK ELŐSZÖR EGYEDÜL, AZUTÁN PÁROKBAN!

SZÍVSZAKADVA FELADATLAP

EGYIKE VAGY A VÁROSI KORHÁZ IGAZSÁGÜGYI BIZOTTSÁGA TAGJAINAK, ÉS ÉLETBEVÁGÓ DÖNTÉST KELL HOZNOD. EGYEDÜL KELL FONTOSSÁGI SORRENDET MEGHATÁROZNOD AZ ÖT, MESTERSÉGES SZÍVRE VÁRÓ BETEG KÖZÖTT. AZ IGAZSÁGÜGYI BIZOTTSÁGNAK (A CSOPORTNAK) EGYETÉRTÉSRE KELL JUTNIA.

1. LÉPÉS

EGYÉNI BESOROLÁS: EGYEDÜL DOLGOZVA KELL BESOROLNOD A MESTERSÉGES SZÍVRE VÁRÓ BETEGEKET (1.: ELSŐ A SORBAN, 5.: UTOLSÓ A SORBAN).

2. LÉPÉS

BIZOTTSÁGI ÜLÉS: MIUTÁN TE ÉS MINDEN BIZOTTSÁGI TAG(CSOPORTTÁRSAD) FELÁLLÍTOTTA A SAJÁT RANGSORÁT, A BIZOTTSÁG ÜLÉST TART. EGYÜTT KELL MEGÁLLAPODNOTOK A VÉGSŐ SORRENDEN. A SZABÁLY, HOGY MIELŐTT KIFEJTENÉD VÉLEMÉNYEDET, AZ ELŐTTED SZÓLÓ ÉRVEIT VAGY ÉRZÉSEIT ÉRTÉKELNED KELL, MÉG AKKOR IS, HA AZOK NEM EGYEZNEK MEG A TIEIDDEL.

-  **GEORGE MUTTI** (KORA: 61 ÉV, FOGLALKOZÁSA: FUVARÓZÓ, ALVILÁGI KAPCSOLATOKKAL GYANÚSÍTHATÓ (MAFFIA) LEÍRÁSA: HÁZAS, 7 GYEREKE VAN, NAGYON GAZDAG, AZ OPERÁCIÓT KÖVETŐEN NAGYOBB ÖSSZEGET FOG FELAJÁNLANI A KÓRHÁZNAK.
-  **PETER SANTOS** (KORA: 23 ÉV, FOGLALKOZÁSA: EGYETEMISTA, REPÜLŐTÉRI KISEGÍTŐ.) LEÍRÁSA: NÖTLEN, KEMÉNYEN TANUL, SEGÍT ELTARTANI NÉLKÜLÖZŐ CSALÁDJÁT, TANULMÁNYAI BEFEJEZTÉVEL RENDŐR SZERETNE LENNI.
-  **ANN DOYLE** (KORA: 45 ÉV, FOGLALKOZÁSA: HÁZTARTÁSBELI) LEÍRÁSA: ÖZVEGY, HÁROM GYERMEKET TART EL, KISJÖVEDELMŰ, NINC MEGTAKARÍTÁSA.
-  **JOHNNY JABERG** (KORA: 35 ÉV, FOGLALKOZÁSA: ISMERT SZÍNÉSZ) LEÍRÁSA: ELVÁLT, MINDKÉT GYERMEKÉT A VOLT FELESÉGE NEVELI, HAJLÉKTALANSZÁLLÓ LÉTREHOZÁSÁRA TETT ADOMÁNYT.
-  **HOWARD WILKINSON** (KORA: 55 ÉV, FOGLALKOZÁSA: POLITIKUS, KALIFORNIA ÁLLAM SZENÁTORA.) LEÍRÁSA: NŐS, EGY GYERMEKE VAN, NEMRÉGIBEN VÁLASZTOTTÁK MEG, VAN MIT A TEJBE APRÍTANIA.

5. ISMERTESSÉTEK A LISTÁTOkat A TÖBBI CSOPORTTAL!

4. FOGLALKOZÁS

TANTERMI FELADATOK

1. 4-5 FŐS CSOPORTOKBAN TERVEZZETEK EGY HÁZAT AHOL A CSOPORT TAGJAI FOGNAK ÉLNI ÉS KÉSZÍTSETEK RÓLA EGY FELÜLNÉZETI RAJZOT!
2. MINDEN CSOPORT NEVEZZEN KI EGY SZÓVIVŐT, AKI BEMUTATJA A KÉSZ TERVEKET! HOGYAN SIKERÜLT MEGEGYEZNI A VITÁS KÉRDÉSEKBEN? MENNYIRE VETTÉTEK FIGYELEMBE MINDENKI VÉLEMÉNYÉT A TERVEZÉS SORÁN?
3. MIUTÁN MEGBESZÉLTÉTEK A RAJZOKAT, KÉPZELJÉTEK EL, HOGY EBBEN A HÁZBAN HOSSZABB-RÖVIDEBB IDEIG EGYÜTT KELL ÉLNETEK! ALKOSSATOK EGY KÖZÖS SZABÁLYRENDSZERT, AMI SZERINT A HÁZBAN EGYÜTT TUDTOK ÉLNI!
4. A SZÓVIVŐ ISMERTESSE A HÁZ SZABÁLYAIT ÉS MONDJA EL, HOGY SZÜLETTEK-E KOMPROMISSZUMOK A SZABÁLYALKOTÁS SORÁN!
5. MENNYIRE VOLT KÖNNYŰ SZÁMODRA A CSOPORT TÖBBI TAGJÁVAL? EGYETÉRTESZ-E A SZÓVIVŐVEL AZZAL KAPCSOLATBAN, HOGY MILYEN KOMPROMISSZUMOK SZÜLETTEK?

5. FOGLALKOZÁS

TANTERMI FELADATOK

1. GONDOLD VÉGIG, HOGY MENNYIRE SIKERÜLT AZ ELSŐ FOGLALKOZÁSON MEGFOGALMAZOTT ELVÁRÁSOKAT, CÉLOKAT ELÉRNI! FOGALMAZD MEG PÁR MONDATBAN!

2. MINDENKI KÉSZÍTSEN MAGÁNAK EGY SZEMÉLYRE SZÓLÓ CSEKKET, AHOL A LEGKISEBB ÖSSZEG, AMIT RÁÍRHAZ 0 Ft ÉS A LEGNAGYOBB 100 000 Ft! A KIUTALT ÖSSZEGET ANNAK FÜGGVÉNYÉBEN ÍRJA RÁ, HOGY MENNYIRE JÁRULT HOZZÁ A CSOPORT MUNKÁJÁHOZ VAGY MENNYIRE SIKERÜLT ELÉRNI A SAJÁT CÉLJAIT. ALÁBB LÁTHATTOK EGY MINTA CSEKKET. MIUTÁN MEGBESZÉLTÉTEK A RAJZOKAT, KÉPZELJÉTEK EL, HOGY EBBEN A HÁZBAN HOSSZABB RÖVIDEBB IDEIG EGYÜTT KELL ÉLNETEK! ALKOSSATOK EGY KÖZÖS SZABÁLYRENDSZERT, AMI SZERINT A HÁZBAN EGYÜTT TUDTOK ÉLNI!

JUTALOMCSEKK

KINEK A NEVÉRE SZÓL: MINTA JÓZSEF

ÖSSZEG: 50.000.-

ALÁÍRÁS: Minta József

3. A CSEKKEKET TEGYÉTEK BORÍTÉKBA ÉS ADJÁTOK ODA A CSOPORTVEZETŐNEK! AMIKOR MINDENKI BEADTA, A CSOPORTVEZETŐ KIHÚZ EGYET, ÉS AKIÉ, AZ KIÜL A TÖBBIEK ELÉ ÉS ELMONDJA, HOGY MEKKORA ÖSSZEGET ÍRT RÁ. BESZÉLJÉTEK MEG A TÖBBIEKKEL, HOGY REÁLIS-E AZ AZ ÉRTÉK VAGY SEM ÉS HOGY HOGYAN LEHETETT VOLNA NAGYOBB ÖSSZEGET ELÉRNI!
4. MINDEN CSOPORTTAGNAK ÍRJÁTOK EGY SZEMÉLYES AJÁNDÉKOT EGY POST-IT-RE, AMIRŐL ÚGY GONDOLJÁTOK, HOGY ÖRÜLNE NEKI! ÍRJÁTOK ALÁ ÉS HAJTSÁTOK FÉLBE ŐKET, KÍVÜLRE ÍRJÁTOK RÁ A MEGAJÁNDÉKOZOTT NEVÉT! HA MINDENKINEK SIKERÜLT ÍRNI VALAMIT, AZ ÜZENETEKET KÉZBESÍTSÉTEK! VIGYÉTEK ODA A MEGAJÁNDÉKOZOTT SZÉKÉRE! AZ AJÁNDÉKOKAT OLVASSÁTOK EL, ÉS RAKJÁTOK EL MAGATOKNAK!



2. FEJEZET

KOMMUNIKÁCIÓ



1. FOGLALKOZÁS

TANTERMI FELADATOK

1. PÁROKBAN ÍRJATOK LEGALÁBB 5 MONDATOT ARRÓL, HOGY SZERINTETEK MIT ÉRTÜNK KOMMUNIKÁCIÓ ALATT!
2. ÁLLJATOK ÖSSZE 4 FŐS CSOPORTTÁ ÉS VITASSÁTK MEG AZT, AMIT ÍRTATOK! KERESSETEK KÖZÖS ELEMÉKET!
3. MAGYARÁZD MEG AZ ALÁBBI FOGALMAKAT:

Adó: _____

Vevő: _____

Közeg: _____

Kód: _____

Zaj: _____

4. A TRANZAKCIÓANALÍZIS MODELLJE A KOMMUNIKÁCIÓ ÉLETPOZÍCIÓK MENTÉN VALÓ MEGHATÁROZÁSA. A FELADATOTOK 3-4 FŐS CSOPORTOKBAN MINÉL TÖBB JELLEMZŐT ÉS MELLÉKNEVEZET KERESNI A KÜLÖNBÖZŐ ÉLETPOZÍCIÓKRA!

		MÁSÍK	
		OK	NEM OK
ÉN	OK		
	NEM OK		

5. MINDEN CSOPORT NEVEZZEN KI EGY SZÓVIVŐT, AKI ISMERTETI A TALÁLT JELLEMZŐKET!

2. FOGLALKOZÁS

TANTERMI FELADATOK

1. A 4 ÉLETPOZÍCIÓBAN KÜLÖNBÖZŐEK A RÉSZTVEVŐK CÉLJAI. PÁROKBAN FOGALMAZZÁTOK MEG, HOGY MELYIK ÉLETPOZÍCIÓBAN MIK A KÜLÖNBÖZŐ RÉSZTVEVŐK CÉLJAI!

		MÁSİK	
		OK	NEM OK
ÉN	OK		
	NEM OK		

2. AZ ÉLETPOZÍCIÓK KÜLÖNBÖZŐ ÉN-ÁLLAPOTOKAT HOZNAK LÉTRE. ALÁBB LÁTHATÓAK EZEK AZ ÉN-ÁLLAPOTOK. A FELSOROLT SZÓFORDULATOKAT PÁROSÍTSÁTOK AZ ÉN-ÁLLAPOTOKHOZ!

AKAROM	FIFTY-FIFTY	SZÉR	NEM TUDOM
KELL	JÓ	CSUDAJÓ	HOL?
		JAJ	SZERETNÉM

SZÜLŐ ÉN-ÁLLAPOT	FELNÖTT ÉN-ÁLLAPOT	GYEREK ÉN-ÁLLAPOT

3. MINDEGYIK ÉN-ÁLLAPOTOT BŐVÍTSETEK MÉG 3 TOVÁBBI SZÓFORDULATTAL, AMI SZERINTETEK JELLEMZŐ RÁ!
4. A CSAK RÁM FIGYELJ! JÁTÉKNAK AZ A CÉLJA, HOGY PRÓBÁLJUK MAGUNKRA TERELNI A FIGYELMET. ÍRJ 2-3 MONDATOT ARRÓL, HOGY A KÜLÖNBÖZŐ SZEREPEKBEN HOGYAN ÉREZTED MAGAD!

HOGYAN ÉREZTED MAGAD, AMIKOR MAGADRA KELLETT TERELNI A FIGYELMET?:

HOGYAN ÉREZTED MAGAD, AMIKOR NEM FIGYELTÉL ODA A MÁSIKRA?:

5. ISMERTESD A TAPASZTALATAIDAT A TÖBBIEKKEL!

3. FOGLALKOZÁS

TANTERMI FELADATOK

1. A KOMMUNIKÁCIÓ EGYIK LEGFONTOSABB ELEME A TESTBESZÉD, VAGY NON VERBÁLIS KOMMUNIKÁCIÓ. A FELADATOK, HOGY PÁROKBAN AZ ÉN-ÁLLAPOTOKHOZ KERESSETEK OLYAN JELLEMZŐ NON-VERBÁLIS KOMMUNIKÁCIÓS ESZKÖZÖKET, AMELYEK LEGINKÁBB JELLEMZŐEK RÁ!

SZÜLŐ ÉN-ÁLLAPOT	FELNÖTT ÉN-ÁLLAPOT	GYEREK ÉN-ÁLLAPOT

2. A PÁROK ISMERTESSÉK A LISTÁIKAT! EGYETÉRTETEK A TÖBBIEKKEL? MIÉRT? MIÉRT NEM?
3. A KI ZÖRGET? CÍMŰ JÁTÉKNÁL MENNYIRE VOLT NEHÉZ MEGJELENÍTENI VALAKIT KIZÁRÓLAG NON-VERBÁLIS ESZKÖZÖKKEL?
4. A FÉRFIAK ÉS NŐK ALKOSSANAK KÜLÖN CSOPORTOT! MINDKÉT CSOPORT ÍRJON EGY LISTÁT ARRÓL, HOGY A MÁSIK NEM KÉPVISELŐI MIT NEM SZERETNEK A MÁSIK NEMBEN!
5. A KÉT CSAPAT KICSERÉLI LISTÁKAT. EGYETÉRTETEK-E A LISTÁVAL? VITASSÁTOK MEG A SAJÁT CSOPORTOTOKBAN!

4. FOGLALKOZÁS

TANTERMI FELADATOK

1. 4-5 FŐS CSOPORTOKBAN AZ OTTHONI FELADATBAN ELKÉSZÜLT LISTÁKBÓL KÉSZÍTSETEK EGY KÖZÖS LISTÁT! ISMERTESSÉTEK A TÖBBI CSOPORTTAL!
2. A KÜLÖNBÖZŐ ÉN-ÁLLAPOTOKHOZ KÜLÖNBÖZŐ HANGSZÍNEK IS TÁRSULNAK, AMELYEK KOMMUNIKÁCIÓS SZEREPET TÖLTENEK BE. A CSOPORTOTOKBAN KERESSETEK JELLEMZŐ TULAJDONSÁGOKAT A HANGSZÍNEKRE!

SZÜLŐ ÉN-ÁLLAPOT	FELNÖTT ÉN-ÁLLAPOT	GYEREK ÉN-ÁLLAPOT

3. A CSOPORTBÓL NEVEZZETEK KI EGY SZÓVIVŐT, AKI ISMERTETI A TULAJDONSÁG LISTÁKAT! MELYEK VOLTAK A KÖZÖS ELEMÉK A KÜLÖNBÖZŐ CSOPORTOKNÁL?
4. KÜLÖNBÖZŐ SZITUÁCIÓKBAN KÜLÖNBÖZŐ MÓDON TUDUNK REAGÁLNI A HELYZETRE. ÍRJATOK EGY-EGY MONDATOT A HELYZETRE, AMIKOR AGRESSZÍVAN ÉS ALÁRENDELŐEN REAGÁLNAK!

SZITUÁCIÓ	FELADÁS (ALÁRENDELŐDŐ)	VISSZAVÁGÁS (AGRESSZÍV)
BEVÁGNÁK ELÉD A SORBAN		
VEZETÉS KÖZBEN ÖSSZE- KOCCANSZ EGY MÁSIK AUTÓVAL		
AZ OSZTÁLYTÁRSAD A MUN- KÁDAT A SAJÁT MUNKÁJAKÉNT ADJA ODA A TANÁRNAK		
A SZÜLŐD SZÓVÁ TESSZI, HOGY NEM VITTED LE A SZEMETET.		

5. MIT GONDOLSZ MELYIK SZITUÁCIÓBAN MELYIK VÁLASZ REAKCIÓ LENNE CÉLRAVEZETŐBB ÉS MIÉRT?

5. FOGLALKOZÁS

TANTERMI FELADATOK

1. GONDOLD VÉGIG, HOGY MI TUDTÁL MEG A SAJÁT KOMMUNIKÁCIÓS STÍLUSODRÓL! FOGALMAZD MEG PÁR MONDATBAN!

2. A MEGISMERT ÉLET POZÍCIÓK TOVÁBB ELEMEZHETŐEK. AZ ELSŐ FOGLALKOZÁSON ÖSSZEGYŰJTÖTT SZÓFORDULATOKAT ÍRJÁTOK BE A RÉSZLETESEBB FELBONTÁSBA 4-5 FŐS CSOPORTOKBAN! AZ EREDMÉNYT MUTASSÁTOK BE A TÖBBIEKNEK!

KRITIKUS SZÜLŐ ÉN-ÁLLAPOT	TÁMOGATÓ SZÜLŐ ÉN-ÁLLAPOT	FELNŐTT ÉN-ÁLLAPOT	TERMÉSZETES GYEREK ÉN-ÁLLAPOT	ALKALMAZKODÓ GYEREK ÉN-ÁLLAPOT

3. A MEGISMERT ÉLET POZÍCIÓK TOVÁBB ELEMEZHETŐEK. AZ MÁSODIK FOGLALKOZÁSON ÖSSZEGYŰJTÖTT NON-VERBÁLIS KOMMUNIKÁCIÓS ESZKÖZÖKET ÍRJÁTOK BE A RÉSZLETESEBB FELBONTÁSBA 4-5 FŐS CSOPORTOKBAN! AZ EREDMÉNYT MUTASSÁTOK BE A TÖBBIEKNEK!

KRITIKUS SZÜLŐ ÉN-ÁLLAPOT	TÁMOGATÓ SZÜLŐ ÉN-ÁLLAPOT	FELNŐTT ÉN-ÁLLAPOT	TERMÉSZETES GYEREK ÉN-ÁLLAPOT	ALKALMAZKODÓ GYEREK ÉN-ÁLLAPOT

4. A MEGISMERT ÉLET POZÍCIÓK TOVÁBB ELEMEZHETŐEK. AZ MÁSODIK FOGLALKOZÁSON ÖSSZEGYŰJTÖTT HANGSÚLYI JELLEMZŐKET ÍRJÁTK BE A RÉSZLETESEBB FELBONTÁSBA 4-5 FŐS CSOPORTOKBAN! AZ EREDMÉNYT MUTASSÁTK BE A TÖBBIEKNEK!

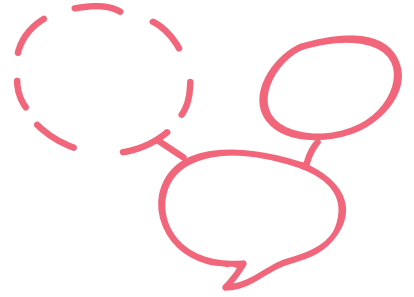
KRITIKUS SZÜLŐ ÉN-ÁLLAPOT	TÁMOGATÓ SZÜLŐ ÉN-ÁLLAPOT	FELNÖTT ÉN-ÁLLAPOT	TERMÉSZETES GYEREK ÉN-ÁLLAPOT	ALKALMAZKODÓ GYEREK ÉN-ÁLLAPOT

5. MINDEGYIK ÉN-ÁLLAPOT LEHET CÉLRAVEZETŐ ÉS MÁS-MÁS HELYZETEBEN MÁSIK LESZ DOMINÁNS. 4-5 FŐS CSOPORTOKBAN GYŰJTSETEK MINÉL TÖBB ÉLETHELYZETET, AMIKOR AZ ADOTT ÉN-ÁLLAPOT CÉLRAVEZETŐ LEHET! AZ EREDMÉNYEKET VITASSÁTK MEG A TÖBBI CSOPORTTAL!

KRITIKUS SZÜLŐ ÉN-ÁLLAPOT	TÁMOGATÓ SZÜLŐ ÉN-ÁLLAPOT	FELNÖTT ÉN-ÁLLAPOT	TERMÉSZETES GYEREK ÉN-ÁLLAPOT	ALKALMAZKODÓ GYEREK ÉN-ÁLLAPOT

3. FEJEZET

BULLYING



1. FOGLALKOZÁS

TANTERMI FELADATOK

1. PÁROKBAN ÍRJATOK LEGALÁBB 5 MONDATOT ARRÓL, HOGY SZERINTETEK MIT ÉRTÜNK BULLYING ALATT!

2. ÁLLJATOK ÖSSZE 4 FŐS CSOPORTTÁ ÉS VITASSÁTOK MEG AZT, AMIT ÍRTATOK! KERESSETEK KÖZÖS ELEMÉKET!

3. AHHOZ, HOGY VALAMIT BULLYING-NAK NEVEZHESSÜNK, TÖBB FELTÉTELNEK EGYSZERRE KELL TELJESÜLNIE. SZERINTED MIK AZOK A KRITÉRIUMOK, AMIKORTÓL MÁR BULLYING-RÓL BESZÉLHETÜNK?

4. ÁLLJATOK ÖSSZE A MELLETTED ÜLŐVEL ÉS BESZÉLJÉTEK MEG, HOGY SZERINTETEK MI IS AZ A BULLYING!

5. A PÁROK ISMERTESSÉK A TÖBBI PÁRRAL, HOGY MIKET ÍRTAK!

2. FOGLALKOZÁS

TANTERMI FELADATOK

1. ALÁBB LÁTHATÓ 9 SZITUÁCIÓ. ÍRD A SZITUÁCIÓK MELLÉ, HOGY SZERINTED AZ BÁNTALMAZÁS VAGY SEM!

1. SZITUÁCIÓ

EGY LÁNY RÉGEN JÓ BARÁTJA VOLT KATINAK, MOST AZONBAN AZT MONDOGATJA A TÖBBI LÁNYNAK, HOGY NE JÁTSSZANAK VELE, EMELLETT AZT IS, HOGY KATI NEM JÖHET EL A SZÜLINAPI BULIJÁRA. SOKSZOR MÉG CSÚFOLJA IS.

2. SZITUÁCIÓ

ESZTERNEK SZÜLINAPI BULIJA LESZ, AHOVA MEGHÍVTA NÉHÁNY BARÁTNŐJÉT AZ OSZTÁLYBÓL, KATIT AZONBAN NEM. KATI KÉSŐBB MEGKÉRDEZTE ESZTERTŐL, HOGY ESETLEG ELMEHET-E? ESZTER ERRE AZT VÁLASZOLTA, HOGY CSAK EGY PÁR BARÁTJÁT HÍVHATJA EL, MÁST NEM.

3. SZITUÁCIÓ

BALÁZS ÉS ÁTTILA EGYMÁSNAK LEGJOBB BARÁTAI. EGY NAP CSÚNYÁN ÖSSZEYESZTEK FOCIZÁS KÖZBEN A SZABÁLYOKON, MÉG KIBÁLTAK IS EGYMÁSSAL.

4. SZITUÁCIÓ

BENCE MA IS CSÚFOLJA MARCELLT, MINT AHOGYAN AZT TEGNAP ÉS TEGNAPELŐTT IS TETTE.

5. SZITUÁCIÓ

LEVENTE AZT MONDTA NORBINAK, HOGY NE UGORJON A MEDENCÉBE AZ UGRÓDESZKÁRÓL, MERT MÉG TÚL KICSI HOZZÁ.

6. SZITUÁCIÓ

TEGNAP LEVENTE AZT MONDTA NORBINAK, HOGY OLYAN KICSI, MINT EGY KISBABA. MA MÉG AZT IS HOZZÁTETTE, HOGY SENKI SE JÁTSSZON KISBABÁKKAL, KÜLÖNÖSEN NORBIVAL NE.

7. SZITUÁCIÓ

NÓRI, JUDIT ÉS BOGI EGYÜTT SZOKTAK JÁTSZADOZNI A SZÜNETBEN. MA, AMIKOR NÓRI A SZÜNETBEN KERESTE ŐKET AZ UDVARON, SEHOL SEM TALÁLT RÁJUK. KÉSŐBB KIDERÜLT, HOGY JUDIT ÉS BOGI AZ EGYIK TANÁRNAK SEGÍTETTEK A SZÜNET ALATT VALAMIBEN, EZÉRT NEM TUDTAK TALÁLKOZNI. NÓRI MOST NAGYON KIKÖZÖSÍTVE ÉRZI MAGÁT.

8. SZITUÁCIÓ

JUDIT ÉS BOGI AZ EGYIK TANÁRUKNAK SEGÍTENEK A SZÜNETBEN. AMIKOR NÓRI CSATLAKOZNI PRÓBÁL HOZZÁJUK, AKKOR JUDIT A SZEMÉT FORGATVA A KÖVETKEZŐKET MONDJA NEKI: „FIGYELJ, MI NEM SZERETNÉNK OLYANNAL EGYÜTT LENNI, AKI MINDIG, MINDENT CSAK ELRONT!” MAJD BOGIHOZ FORDUL ÉS ÍGY FOLYTATJA: „MICSODA EGY SZERENCSÉTLENSÉG!” JUDIT ÉS BOGI MOST MÁR EGYÜTT NEVETNEK.

9. SZITUÁCIÓ

A TESTNEVELÉS ÓRA ALATT ZOLI AZ ORRÁT FOGVA KÖZLI A TÖBBIEKKEL, HOGY ROBINAK BÜDÖS A LÁBA. KÉSŐBB, AMIKOR AZ OSZTÁLY A CSAPHOZ MEGY INNI, ZOLI AZT TANÁCSOLJA A TÖBBIEKNEK, HOGY NE ENGEDJÉK ROBIT INNI BELŐLE, MERT TETVES.

2. 3-4 FŐS CSOPORTOKBAN VITASSÁTK MEG, HOGY MELYIKET GONDOLJÁTK BÁNTALMAZÁSNAK ÉS MELYIKET NEM! JUSSATOK MEGÁLLAPODÁSRA!
3. MINDEN CSAPAT KIJELÖL EGY SZÓVIVŐT A CSOPORTBÓL, AKI ISMERTETI, HOGY MILYEN MEGOLDÁSRA JUTOTTATOK.
4. A CSAPATOK AZ ELŐZŐ SZITUÁCIÓK MINTÁJÁRA ÍRNAK EGY SAJÁT HELYZETET, AMI LEHET BÁNTALMAZÁS VAGY UGRATÁS, AZTÁN A SZÓVIVŐ ISMERTETI A SZITUÁCIÓT A TÖBBIEKKEL, AKIKNEK EL KELL DÖNTENI, HOGY AZ UGRATÁS VAGY BÁNTALMAZÁS.

5. MÁTÓL SZERETNÉM, HA A CSOPORTBAN ÍGY SZÓLÍTANÁNAK:

3. FOGLALKOZÁS

TANTERMI FELADATOK

1. Milyen bántó mondatok szoktak elhangozni az iskolában, amit gyakran hallasz? Írj össze legalább 3-at!

2. Ismertessétek a többiekkel ezeket a mondatokat!
3. Lentebb olvashatsz 4 történetet 4 híres emberről, akit csúfoltak korábban. A történetek után van néhány kérdés. Válaszolj rájuk!

MICHAEL PHELPS: HATALMAS FÜLEK

SOKAT CSÚFOLTÁK FURCSA AJKAI ÉS NAGY FÜLEI MIATT A TÖBBSZÖRÖS OLIMPIAI BAJNOK ÚSZÓT, MICHAEL PHELPS. EZ NAGYON MEGVISELTE AZ AKKOR MÉG IGENCSAK FÉLŐS, ZÁRKÓZOTT KISFIÚT, MA MÁR AZONBAN DÜHÖSEN GONDOL VISSZA EZEKRE AZ ÉVEKRE. EGY RÁDIÓMŰSORBAN NEMRÉGIBEN ÍGY NYILATKOZOTT: „AMIKOR HAZAMEGYEK BALTIMORE-BA, UGYANAZOKAT AZ EMBEREKET LÁTOM MAGAM KÖRÜL, AKIK ANNAK IDEJÉN KICSÚFOLTAK – CSAK ÉPPEN MÁR ŐK IS FELNÖTTEK. PRÓBÁLNAK BESZÉLGETNI, BARÁTKOZNI SZERETNÉNEK VELEM, DE NEKEM MINDIG CSAK AZ JÁR ILYENKOR A FEJEMBEN, HOGY NAHÁT, MOST MÁR NINCS OLYAN NAGY, ELEFÁNTFÜLEM? HALLANI SEM AKAROK EZEKRŐL AZ EMBEREKRŐL” – MONDTA AZ ÚSZÓ, AKI ÖSSZESEN 18 OLIMPIAI ARANYÉREMMELE BÜSZKÉLKEDHET.

SANDRA BULLOCK DIVATJAMÚLT ÖLTÖZET

A KIS SANDRÁT IS SOKAT CSÚFOLTÁK GYEREKKORÁBAN. SZÜLEIVEL EGY IDŐRE EURÓPÁBA UTAZT AK, ÉS MIKOR HAZATÉRTÉK AZ EGYESÜLT ÁLLAMOKBA, SANDRA UGYANABBAN AZ ISKOLÁBAN FOLYTATTA A TANULMÁNYAIT, MINT AMELYIKBEN MEGKEZDTE ŐKET. A VISSZATÉRÉS AZONBAN NEM VOLT ÖRÖMTÉLI: A GYEREKEK GYAKRAN TETTEK LENÉZŐ MEGJEGYZÉSEKET A SZEGÉNYES ÖLTÖZÉKÉRE, A DIVATJAMÚLT RUHÁIRA. SANDRA SZINTÉN NEM A MEGBOCSÁJTÁSRÓL HÍRES, NÉHÁNY ÉVE ÍGY NYILATKOZOTT: „A MAI NAPIG EMLÉKSZEM MINDEN EGYES GYEREK KERESZT- ÉS VEZETÉKNEVÉRE, AKI ANNAK IDEJÉN CSÚFOLT ENGET!”

JUSTIN TIMBERLAKE: ZENE IRÁNTI RAJONGÁS

KÜLÖNÖS FINTORA A SORSNAK, HOGY JUSTINT ÉPPEN AZÉRT CUKKOLTÁK AZ ISKOLATÁRSAI, AMINEK KÉSŐBB A SIKEREIT KÖSZÖNHETTE. A SOK TENNESSEE-I FUTBALLRAJONGÓ KÖLYÖK KÖZÜL UGYANIS KILÓGOTT JUSTIN, AKIT BIZONY A LABDA EGYÁLTALÁN NEM, VISZONT AZ ÉNEKLÉS ÉS A ZENE ANNÁL JOBBAN ÉRDEKELT. MEG IS LETT MINDENNEK AZ EREDMÉNYE: JUSTIN TIMBERLAKE NEVE IGAZÁN JÓL CSENG MA A ZENEIPARBAN.

TOM CRUISE: A KISNÖVÉSŰ DISZLEXIÁS

NEM IGAZÁN VOLT VIDÁM A MISSION: IMPOSSIBLE CÍMŰ FILMEK SZTÁRJÁNAK A GYEREKKORA: EGYRÉSzt ALACSONY TERMETE, MÁSRÉSzt PEDIG OLVASÁSI NEHÉZSÉGEI MIATT KÖZÖSÍTETTÉK KI A KORTÁRSAI. TOM ÉPPEN EZÉRT MAGÁBA FORDULÓ KISSRÁCNÁK SZÁMÍTOTT AZ ISKOLÁBAN, VISSZAHÚZÓDÓ TERMÉSZETE PEDIG MÉG TÖBB GÚNYNAK A TÁRGYÁVÁ TETTE. TALÁN NEM VÉLETLEN, HOGY MIUTÁN BEINDULT A SZÍNÉSZI KARRIERJE, HÁTAT FORDÍTOTT MINDENNEK, AMI A GYEREKKORÁRA EMLÉKEZTETI ŐT.

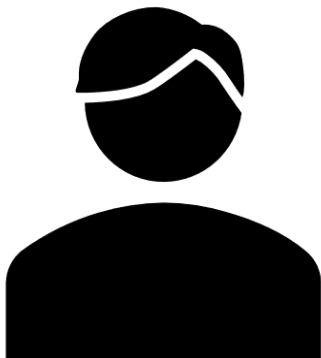
HOGYAN ÉREZHETTE MAGÁT AZ ÁLDOZAT?:

MIT GONDOLT MAGÁRÓL?:

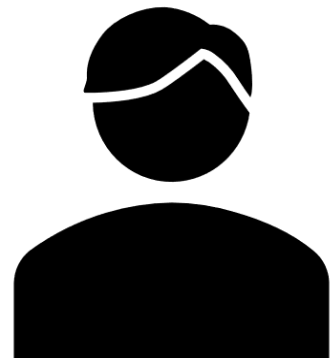
MIT GONDOLT A BÁNTALMAZÁSRÓL?:

MIT GONDOLT A BÁNTALMAZÓIRÓL?

4. LÁTHATTOK KÉT FIGURÁT. AZ EGYIK AZ ÁLDOZAT, A MÁSIK A BÁNTALMAZÓ. A FELADATOTOK 4 – 5 FŐS CSOPORTOKBAN, HOGY KIS GONDOLATI BUBORÉKOKBAN FELÍRJÁTOK, HOGY MIT GONDOLHAT AZ EGYIK ÉS A MÁSIK AZ ELŐZŐ FELADAT KÉRDÉSEIRŐL.



ÁLDOZAT



BULLY

5. VALAKI MIÉRT BÁNTJA A MÁSIKAT? ÍRJ EGY RÖVID 8–10 MONDATOS FOGALMAZÁST!

4. FOGLALKOZÁS

TANTERMI FELADATOK

1. MAGYARÁZD MEG AZ ALÁBBI FOGALMAKAT!

AGRESSZÍV: _____

ALÁRENDELŐDŐ: _____

ASSZERTÍV: _____

- 4-5 FŐS CSOPORTOKBAN KAPTOK EGY-EGY SZITUÁCIÓT ÉS HOZZÁ TARTOZÓ VÁLASZREAKCIÓKAT. A CSOPORT VÁLASZSON KI EGY VÁLASZREAKCIÓT ÉS ADJA ELŐ A TÖBBI CSOPORTNAK, AKIKNEK KI KELL TALÁLNI, HOGY AZ A REAKCIÓ AGRESSZÍV, ALÁRENDELŐDŐ VAGY ASSZERTÍV, AMIT ELŐADTAK!
- LENTEBB LÁTHATOK EGY TÁBLÁZATOT, AMIBEN KÜLÖNBÖZŐ HELYZETEK VANNAK. ELŐSZÖR AZT KELL ELDÖNTENI, HOGY EBBEN A HELYZETBEN OK A SEGÍTSÉG KÉRÉS VAGY NEM OK.
- A MÁSODIK OSZLOPBA PEDIG ÍRJÁTOK BE, HOGY SZERINTETEK MIÉRT OK VAGY NEM OK A SEGÍTSÉG KÉRÉS EBBEN A SZITUÁCIÓBAN!

SZITUÁCIÓ	JELZÉS VAGY ÁRULKODÁS?	INDOKLÁS
ÍVETT NEM ETTE MEG AZ EBÉDJÉT.		
EGY NEGYEDIK OSZTÁLYOS DIÁK KISEBB GYEREKEKET NYOM LE A FÖLDRE.		
FERI MINDEN NAP KIVESZ EGY SZENDVICSET AZ UZSONNÁS DOBOZOMBÓL. MÁR SZÓLTAM NEKI, HOGY HAGYJA ABBA, DE MINDHIÁBA.		
MARCI EGY KÉST MUTOGAT MINDENKINEK AZ ISKOLÁBAN, AMIT OTTHONRÓL HOZOTT.		
ÉVA ÚGY TETTE EL A FÜZETÉT, HOGY NEM IS ÍRT BELE SEMMIT.		
VAN EGY PÁR FELSŐBB ÉVES DIÁK A KOSÁRLABDA PÁLYÁN, AKIK SOHA NEM HAGYNAK SENKIT SEM JÁTSZANI.		
LUCA ÉS VIRÁG SÍRNAK ÉS NEM AKARNAK BEJÖNNI AZ OSZTÁLYTEREMBE. FELTEHETŐEN FELSŐBBÉVES GYEREKEK BÁNTOTTÁK ŐKET.		
BENCE KINEVETETT, AMIKOR ELEJTETTEM A LABDÁT.		

- NEVEZZETEK KI EGY SZÓVIVŐT, AKI ISMERTETI A TÁBLÁZATOTOKAT! VITASSÁTOK MEG AZ EREDMÉNYT!

5. FOGLALKOZÁS

TANTERMI FELADATOK

1. GONDOLOD, HOGY A GYEREKEK ÉS A FELNŐTTEK LEÁLLÍTHATJÁK A BULLYING-OT? VÁLASZODAT INDOKOLD!

2. SZERINTED ELNÉZHETŐ, HOGY BÁNTASZ VALAKIT, CSAK MERT ROSSZ NAPOD VOLT, VAGY MERT MÉRGES VAGY VALAKIRE?

- ### 3. KIÁLLHATSZ MAGADÉRT A BÁNTALMAZÓVAL SZEMBEN?

4. SZABAD SEGÍTSÉGET KÉRNED, HA BÁNTANAK, VAGY HA VALAKI MÁST BÁNTANAK?

The image shows a section of handwriting practice paper. It features four horizontal lines: a solid top line, a dashed midline, a solid baseline, and a dashed descender line. In the top right corner, there is a red-outlined quadrilateral shape, possibly a trapezoid or a parallelogram, which is partially cut off by the right edge of the page. The rest of the page is blank, showing the repeating pattern of these four lines.

5. 4-5 FŐS CSOPORTOKBAN ALKOSSATOK KÖZÖS CSOPORT SZABÁLYOKAT A BULLYING ELLEN! MINDEN CSOPORT KIJE-
LÖL EGY SZÓVIVŐT, AKI ISMERTETI A TI SZABÁLYAITOKAT A TÖBBIEKKEL. UTÁNA EGYÜTT ALKOT A NAGY CSOPORT
EGY KÖZÖS SZABÁLYRENDSZERT. EZT A KÖZÖS SZABÁLYRENDSZERT ÍRD FEL MAGADNAK.

This image shows a full page of primary-ruled paper. It features ten sets of horizontal dashed lines, each set consisting of three parallel lines. These lines are evenly spaced across the entire page, providing a guide for handwriting practice. The background is white, and there are no margins or additional markings.

4. FEJEZET

IDŐMENEDZSMENT



1. FOGLALKOZÁS

TANTERMI FELADATOK

1. ÍRJ EGY TÍPIKUS NAPODRÓL 5-10 DOLGOT, AMIK ÚGY ÉRZED, HOGY GYAKRAN ELŐFORDULNAK ÉS KITÖLTIK A NAPODAT!

2. 3-4 FŐS CSOPORTOKBAN KERESSETEK KÖZÖS ELEMEEKET A NAPOTOKBAN! HÁNYAT TALÁLTATOK?
3. MINT AZ ELŐZŐ FELADATBAN LÁTHATTUK, EGY NAPUNKBAN SOK KÖZÖS DOLOG TÖLTHETTE KI A RENDELKEZÉSÜNKRE ÁLLÓ IDŐT, VISZONT AZ NEM MINDIG VILÁGOS, HOGY MIT JELENT AZ IDŐ FOGALMA. A CSOPORTOTOKBAN PRÓBÁLJATOK LEGALÁBB 10 DOLGOT ÍRNI, HOGY TI NEKTEK MIT JELENT AZ IDŐ FOGALMA!

4. MINDEN CSOPORT JELÖLJÖN KI EGY SZÓVIVŐT, AKI ISMERTETI A CSOPORTOTOK LISTÁJÁT ÉS, HOGY MIÉRT JUTOTTATOK ERRE AZ EREDMÉNYRE!
5. A CSOPORTVEZETŐ FELÍRJA AZ ÖTLETEITEKET A TÁBLÁRA. MIUTÁN FELKERÜLTEK A TÁBLÁRA AZ ÖTLETEK EGÉSZÍTSEK KI MÉG GONDOLATOKKAL, AMIT ÚGY ÉREZTEK, HOGY MÉG NINCS FENT A TÁBLÁN.

2. FOGLALKOZÁS

TANTERMI FELADATOK

1. ÍRD LE, HOGY SZERINTED MILYEN EGY JÓ CÍMER! MINEK KELL RAJTA LENNIE ÉS MIÉRT?

2. ÁLLJATOK ÖSSZE 3-4 FŐS CSOPORTOKBA ÉS 15 PERC ALATT ALKOSSATOK EGY KÖZÖS CSAPATNEVET ÉS EGY CÍMERT HOZZÁ! MUTASSÁTOK BE A TÖBBIEKNEK A CÍMERTEKET!

3. GONDOLD VÉGIG MENNYIRE VOLT KÖNNYŰ BETARTANI AZ IDŐKERETET? MI VOLT AZ, AMI SEGÍTETT ÉS MI VOLT AZ AMI AKADÁLYOZOTT A FELADATBAN?

4. A FENTEBB ÁTGONDOLT SZEMPONTOK MENTÉN ALKOSSATOK KÖZÖS SZABÁLYOKAT ARRÁ, HOGY HOGYAN LEHET BETARTANI EGY ILYEN FELADATNÁL AZ IDŐKERETET ÉS ELVÉGEZNI A FELADATOT!

5. A CSOPORTVEZETŐ KIOSZT SZEREPEKET A CSOPORTOTOK TAGJAINAK. MINDEN SZEREPEHEZ EGYÉNI SZABÁLYOK FOGNAK TARTOZNI. A FELADAT AZ LESZ, HOGY AZ EGYIK CSOPORTTAGNAK BEKÖTÖTT SZEMMEL KELL FELÉPÍTENIE EGY MINÉL MAGASABB TORNÝOT. A SZEREPEKHEZ TARTOZÓ VISELKEDÉSFORMÁKAT A CSOPORTVEZETŐ ISMERTETI.

3. FOGLALKOZÁS

TANTERMI FELADATOK

1. A CSOPORTVEZETŐ LEVETÍTI AZ „IDŐ ÉRTÉKE” ([HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=8YHIULHD6sQ](https://www.youtube.com/watch?v=8YHIULHD6sQ)) CÍMŰ VIDEÓT. A FELADAT, HOGY 3-4 FŐS CSOPORTOKBAN MEGBESZÉLJÉTEK, HOGY MIRŐL SZÓLT A VIDEÓ ÉS, HOGY EGYETÉRTETEK-E VIDEÓVAL. MAJD KÖZÖSEN MEGBESZÉLI A CSOPORT A LÁTOTTAKAT.
2. ALÁBB LÁTHATÓ EGY KÉRDŐÍV. TÖLTSD KI A KÉRDŐÍVET! A KITÖLTÉS UTÁN A CSOPORT EGYÜTT KIÉRTÉKELI AZ EREDMÉNYEKET.

KÉRDŐÍV

1. MINDEN ÉVBEN ELKÉSZÍTEM AZ ADOTT ÉVRE VONATKOZÓ TERVEKET ÍRÁSBAN.

1 2 3 4 5

2. MINDEN HÓNAP VÉGÉN VAGY ELEJÉN, LEÍROM AZ ADOTT HÓNAPRA VONATKOZÓ CÉLOKAT, FELADATOKAT.

1 2 3 4 5

3. MINDEN HÉTEN KÉSZÍTEK LEÍRT TERVET A HAVI TERVEK ALAPJÁN.

1 2 3 4 5

4. MINDEN NAP KEZDETÉN ÖSSZEÍROM AZ ADOTT NAPI FELADATAIMAT.

1 2 3 4 5

5. AZ ÖSSZEÍRT NAPI FELADATOKAT MINDIG PRIORIZÁLOM.

1 2 3 4 5

6. A PRIORIZÁLT FELADATOKAT ANNAK FONTOSSÁGA ALAPJÁN VÉGEZEM EL.

1 2 3 4 5

7. MINDEN NAP HAGYOK IDŐT A VÁRATLAN HELYZETEKRE IS.

1 2 3 4 5



KIÉRTÉKELÉS:

35-26: HATÉKONY IDŐGAZDÁLKODÁS.

GRATULÁLOK! TE NAGYON PROFIN GAZDÁLKODSZ AZ IDŐDDEL! KÖRNYEZETED CSODÁLATTAL NÉZ FEL RÁD, MIVEL MINDEN FONTOS DOLOGRA VAN ELEGENDŐ IDŐD. HARMÓNIÁBAN, BOLDOGAN ÉLSZ. TISZTÁBAN VAGY BELSŐ ÉRTÉKEIDDEL ÉS ÉLETEDET EZEKNEK, ÉS A JÓL MEGFOGALMAZOTT CÉLJAIDNAK MEGFELELŐEN SZERVEZED. NEKED MÁR CSAK APRÓ FINOMÍTÁSOKRA LEHET SZÜKSÉGED.

25-15: BIZONYOS DOLGOKAT JÓL CSINÁLSZ, DE VAN MÉG HOVÁ FEJLŐDNI.

HOPPÁ! A JÓ HÍR, HOGY REMEK HELYZETBEN VAGY AHHOZ, HOGY NÖVELNI TUDD IDŐGAZDÁLKODÁSOD HATÉKONYSÁGÁT ÉS A HOSSZÚ TÁVÚ CÉLJAIDAT IS GYORSABBAN ELÉRD. HABÁR AHHOZ, HOGY EZT REALIZÁLHASSAD, BE KELL ÉPÍTENI SZÁMOS EREDMÉNYESSÉGET NÖVELŐ ESZKÖZT.

14-7: KOMOLY IDŐGAZDÁLKODÁSI PROBLÉMÁK.

FEL A FEJJEL! NAGY FEJLŐDÉSI LEHETŐSÉGEK ÁLLNAK ELŐTTED. ÉRDEMES ÚJRA GONDOLNI AZ ÉLETED! HA HAJLANDÓ VAGY BELEVÁGNI A VÁLTOZTATÁSBA, HATALMAS UGRÁS ELŐTT ÁLLSZ. SOK ÚJ SZOKÁS ELSAJÁTÍTÁSA A FELADAT, ÉS GYAKORLATBA ÜLTETÉSE, DE MEGÉRI.

3. ÍRJ 10 TEVÉKENYSÉGET AMIT HOLNAP FOGSZ CSINÁLNI ÉS, HOGY MELYIKRE KÖRÜLBELÜL MENNYI IDŐT SZÁNSZ!

4. A CSOPORTVEZETŐ FELRAJZOLT EGY EISENHOWER KOORDINÁTA RENDSZERT A TÁBLÁRA. A FELADAT, HOGY KIS POST-IT-RE ÍRJÁTOK ÁT AZ ÖSSZEGYŰJTÖTT TEVÉKENYSÉGEKET ÉS HELYEZZÉTEK EL A MEGFELELŐ SZEGMENSBEN.

5. 3-4 FŐS CSOPORTOKBAN KAPTOTK A CSOPORTVEZETŐTŐL EGY KITALÁLT HÍRESSÉGET ÉS HOZZÁ TARTOZÓ TEVÉKENYSÉGEKET. A FELADAT, HOGY EZEKET A TEVÉKENYSÉGEKET ELHELYEZZÉTEK EGY EISENHOWER MÁTRIXBAN.

4. FOGLALKOZÁS

TANTERMI FELADATOK

1. A CSOPORTVEZETŐ ISMERTETI VELETEK AZ ABCD TECHNIKA RÉSZLETEIT. MILYEN TEVÉKENYSÉGEK TARTOZNAK A KÜLÖNBÖZŐ CSOPORTOKBA?

A CSOPORT

B CSOPORT

C CSOPORT

D CSOPORT

2. PÁROKBAN BESZÉLJÉTEK MEG, HOGY HOVÁ MILYEN TEVÉKENYSÉGEKET ÍRTATOK!
3. KAPTÁL A CSOPORTVEZETŐTŐL 10 PAPIR CETLIT. MINDEGYIK CETLIRE ÍRJ EGY-EGY TEVÉKENYSÉGET, AMIT ÁLTALÁN SZOKTÁL CSINÁLNI! HA KÉSZEN VAGY, ÁLLÍTSD SORRENDBE ASZERINT, HOGY MILYEN GYAKRAN CSINÁLOD!
4. A CSOPORTVEZETŐ A TEREM KÖZEPÉRE HOZOTT EGY KUKÁT. DOBJ KI A FELSOROLT TEVÉKENYSÉGEID KÖZÜL 3-AT, AMIKTŐL KÖNNYEN MEG TUDSZ VÁLNI! MIK MARADTAK?

5. ISMÉTELD MEG A 4. FELADATOT A MEGMARADT 7 CETLIVEL! MIK MARADTAK? MENNYIRE VOLT NEHÉZ MEGVÁLNI A MÁSODIK KÖRBEN A TEVÉKENYSÉGEKTŐL?



5 . FOGLALKOZÁS

TANTERMI FELADATOK

1. ISMERTESD AZ OTTHON ELVÉGZETT FELADATOT AMIKOR BEOSZTOTTAD EGY NAPODAT A CSOPORTTAL!
2. A CSOPORTVEZETŐ BEOSZT TITEKET 5 FŐS CSOPORTOKBA ÉS KIOSZT NEKTEK ESZKÖZÖKET. A FELADATOTOK, HOGY 20 PERC ALATT MINÉL MAGASABB ÉS SZEBB TORNÝOT ÉPÍTSEN A CSAPAT EGYÜTT. AZ IDŐ LEJÁRTA UTÁN A ZSÚRI HOZ DÖNTÉST A NYERTESRŐL.
3. HOGYAN ALAKULT AZ ÉPÍTÉS SORÁN A TERVEZÉS, KIVITELEZÉS, BEFEJEZÉS SZAKASZAI?

4. MÍLYEN VOLT A MUNKATEMPÓ? HOGYAN GAZDÁLKODTATOK AZ IDŐVEL?

5. MÍLYEN FŐBB SZEREPEK ALAKULTAK KI?

5. FEJEZET

STRESSZKEZELÉS

1. FOGLALKOZÁS

TANTERMI FELADATOK

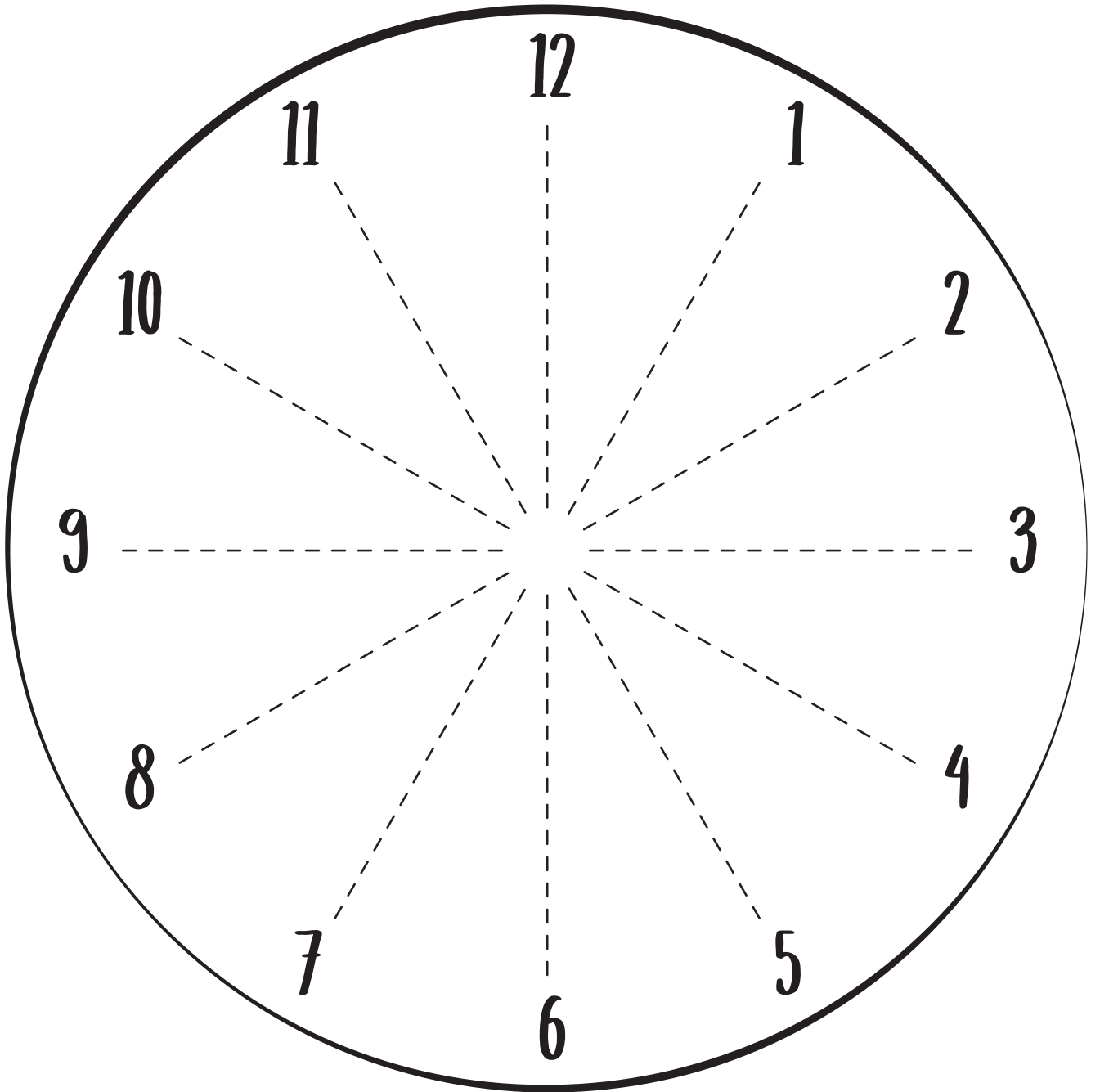
1. ÍRJ 5-10 MONDATOT, ARRÓL, HOGY MIT JELENT SZÁMODRA AZ, HOGY STRESSZ!

2. 3-4 FŐS CSOPORTOKBAN KERESSETEK KÖZÖS ELEMÉKET A MONDATAITOKBAN! HÁNYAT TALÁLTATOK?

3. A CSOPORTOTOKBAN ÁLLÍTSATOK ÖSSZE EGY KÖZÖS MEGFOGALMAZÁST, HOGY A CSOPORTOTOK SZÁMÁRA MIT JELENT A STRESSZ!

4. A NAGY CSOPORTON BELÜL VITASSÁTK MEG, HOGY MILYEN EREDMÉNYRE JUTOTTATOK ÉS ALKOSSATOK EGY GONDOLATI TÉRKÉPET!

5. ALÁBB LÁTHATOK EGY NYOMTATOTT STILIZÁLT ÓRÁT. A FELADAT, HOGY MINDEN EGYES ÓRÁRA TALÁLJATOK EGY BESZÉLGETŐ PARTNERT, AKIVEL BESZÉLGETNI FOGTOK ABBAN AZ ÓRÁBAN. FONTOS, HOGY MINDEN ÓRÁBAN MÁSSAL BESZÉLGESS! A CSOPORTVEZETŐ MINDEN ÓRÁBAN ISMERTETI AZ ADOTT ÓRÁHOZ TARTOZÓ KÉRDÉSEKET. MINDEN ÓRÁBAN A RÉSZTVEVŐKNEK 2-2 PERCE LESZ, HOGY ELMONDJA A MÁSIKNAK MIT GONDOL A TÉMÁRÓL, VAGY HOGY VÁLASZOLJON A KÉRDÉSRE. A MÁSIK NEM SZÓLHAT BELE A PARTNERE BESZÉDÉBE. 2 PERC UTÁN SZEREPET CSERÉL A BESZÉLŐ A HALLGATÓVAL.



2. FOGLALKOZÁS

TANTERMI FELADATOK

1. ÍRD LE, HOGY MILYEN HANGULATOD VAN MA ÉS HOGY MIÉRT! ISMERTESD A VÁLASZODAT A TÖBBIEKKEL!

2. ÍRD LE PÁR MONDATBAN, HOGY SZERINTED MIK VÁLTHATJÁK KI A STRESSZT!

3. KÉPZELD EL, HOGY HA A STRESSZT TUDJUK MÉRNI, AKKOR 1-TŐL 500-IG TERJEDŐ SKÁLÁN SZERINTED MENNYIRE VOLT STRESSZES AZ ELMÚLT ÉVED? ÉRTÉK: _____

4. A HOLMES ÉS RAHE FÉLE STRESSZ SKÁLÁN KERESD KI AZOKAT AZ ESEMÉNYEKET, AMIK VELED AZ ELMÚLT ÉVBEN MEGTÖRTÉNTÉK! A HOZZÁJUK TARTOZÓ ÉRTÉKEKET ADD ÖSSZE! MENNYIRE VOLT STRESSZES AZ ELMÚLT ÉVED? ÉRTÉK: _____

5. NÉZD MEG A KÉT ÉRTÉKEDET! MENNYIRE VOLT KÖZEL EGYMÁSHOZ A KÉT ÉRTÉK? ALULBECSÜLTED, VAGY TÚLBECSÜLTED AZ ÉRTÉKET? A CSOPORTVEZETŐ AD EGY POST-IT-ET ÉS FELRAJZOL A TÁBLÁRA EGY SZÁMEGYENEST. HELYEZD EL OTT A POST-IT-ET ARRRA AZ ÉRTÉKRE, AMI KIJÖTT A 4. KÉRDÉSBEN ÉS MONDJÁTOK EL A KÉRDÉSEKRE MIT VÁLASZOLTATOK!

3. FOGLALKOZÁS

TANTERMI FELADATOK

1. SZERINTED MI A FUNKCIÓJA A STRESSZNEK? FOGLALD ÖSSZE PÁR MONDATBAN!

2. 3-4 FŐS CSOPORTOKBAN BESZÉLJÉTEK MEG, HOGY SZERINTETEK MI A STRESSZ FUNKCIÓJA!

3. HALLGASSÁTOK MEG A CSOPORTVEZETŐ ELŐADÁSÁT A STRESSZ FAJTÁIRÓL, MAJD MAGYARÁZZÁTOK MEG AZ ALÁBBI 2 FOGALMAT!

DISTRESSZ:

EUSTRESSZ:

1. GONDOLJÁTOK VÉGIG A CSOPORTON BELÜL AZ ALÁBBI KÉRDÉSEKET A „KÉT CSAPAT HARCA” CÍMŰ JÁTÉK UTÁN!

- A. A FIZIKAI ERŐN KÍVÜL MILYEN EGYÉB MÓDSZEREKET ALKALMAZTAK A JÁTÉKOSOK?
- B. MILYEN MOTIVÁCIÓS EREJE VOLT AZ ADOTT CSAPATHOZ TARTOZÁSNAK?
- C. MILYEN MÉRTÉKBEN ÖLTÖTT FORMÁT AZ AGRESSZIÓ?
- D. FELMERÜLT-E OLYAN MEGOLDÁS, MELYET A CSOPORTVEZETŐ NEM EMLÍTETT, DE A SZABÁLYOK NEM TILTOTTÁK?
- E. MILYEN SZEREPE VOLT A GYAKORLATNAK A CSOPORTDINAMIKÁBAN ÉS MENNYIRE TÜKRÖZTE A CSOPORT ÁLTALÁNOS MUNKAMÓDJÁT?

5. ISMERTESSÉTEK A VÁLASZAITOKAT A KÉRDÉSEKRE!

4. FOGLALKOZÁS

TANTERMI FELADATOK

1. Milyen megküzdési technikákat ismersz? Sorolj fel párat!

2. 3-4 fős csoportokban vitassátok meg a különböző megküzdési stratégiákat, keressetek közös elemeket! Hányat találtatok?

3. Alkossatok egy közös listát ezekből a stratégiákból és ismertessétek a többi csapattal!

4. A „Ki bírja cérnával című” játék után, írd le röviden, hogy érezted magad a játék közben! Milyen stratégiát választottatok? Ha újra kezdhethéd, másképpen döntenél? Válaszaidat ismertesd a többiekkel!

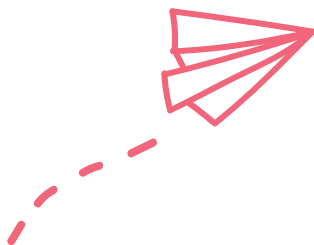
5. Fogj egy üres papírt és írd rá egy sornyi szöveget úgy, hogy a sor utolsó szavát egy sorral lejjebb írod. Most hajtsd be úgy a papírt, hogy csak ez az utolsó szó látszódjon, majd add tovább a töled jobbra ülőnek! A kapott papíron folytasd a verset egy újabb sorral úgy, hogy rímeljen az előző sor utolsó szavára, majd ismét hajtsd be és add tovább! Addig megy a játék amíg el nem fogy a papíron a szabad hely. Ismertesd a verset a többiekkel!

5. FOGLALKOZÁS

TANTERMI FELADATOK

1. ISMERTESD AZ OTTHON ELVÉGZETT FELADATOT A SZOKATLAN MEGKÜZDÉSI STRATÉGIÁKRÓL!
2. A CSOPORTVEZETŐ BEOSZT TITEKET 3-4 FŐS CSOPORTOKBA ÉS KIOSZT NEKTEK ÚJSÁGOKAT. A FELADATOTOK, HOGY MEGÁLLJATOK AZ ÚJSÁGON ÚGY, HOGY EGYIKÖTÖK LÁBA SEM LÓG LE. A CSOPORTVEZETŐ UTASÍTÁSÁRA A PAPIRT FÉLBEHAJTJÁTOK ÉS MEGINT MEGPRÓBÁLTOK RAJTA MEGÁLLNI. HA A CSAPAT BÁRMELYIK TAGJÁNAK LELÓG A LÁBA AKKOR KIESNEK. AZ A CSAPAT GYŐZ, AKI A LEGKISEBBRE HAJTOTT ÚJSÁGON MEG TUD ÁLLNI.
3. FEJEZZÉTEK BE A MONDATOT! „A TRÉNINGBEN AZ VOLT SZÁMOMRA A LEGHASZNOSABB, HOGY...”

4. A CSOPORTVEZETŐ FELRAK EGY NAGY CSOMAGOLÓPAPIRT A TÁBLÁRA ÉS FELÍRJA A BEFEJEZENDŐ MONDATOT, MAJD KIMEGY A TEREMBŐL. A FELADATOD AZ, HOGY FELÍRD A CSOMAGOLÓPAPIRRA A MONDAT BEFEJEZÉSÉT, AMIT TE ÍRTÁL.
5. A CSOPORTBAN BESZÉLJÉTEK MEG A FELÍRTAKAT!



JEGYZETEK

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines, typical of primary-ruled notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the entire width of the page. There are no margins, text, or other markings present.

