

# 30.

foglalkozás

# Serdülök?

## (TERMÉSZETTUDOMÁNY, ÉLETVITEL, BIOLÓGIA)

„Így szólt hozzám az ÚR igéje: Mielőtt megformáltalak az anyaméhben, már ismertelek, és mielőtt a világra jöttél, megszenteltelek, népek prófétájává tettelek. De én ezt válaszoltam: Ó, Uram, URam! Hiszen nem értek a beszédhez, mert fiatal vagyok! Az ÚR azonban ezt mondta nekem: Ne mondd, hogy fiatal vagy, hanem menj, ahova csak küldelek, és hirdesd, amit csak parancsolok! Ne félj tőlük, mert én veled leszek, és megmentelek! – így szólt az ÚR.”

Jer 1,4–8

### Miről szól ez a tanegység?

Az óra célja, hogy a diákokkal objektív módon is beszéljünk a serdülőkor jellemzőiről.

Fontos, hogy itt nem a biológiai folyamatok részletes kibontása a cél, hanem az, hogy lássák, hogy lehet, és merjenek beszélgetni, kérdezni a kamaszkori problémáikról, változásaikról, érzéseikről!

### Áttekintő vázlat

30.1. Serdülök?	45 perc
30.2. A kamaszkor nyavalyái	45 perc
<b>Összesen</b>	<b>90 perc</b>

### Előkészületek

A foglalkozáshoz szükséges eszközök előkészítése.

30.1. Amennyiben szeretnénk, hogy a tanulók a kérdéseiket előre írják meg, ez is az előkészítés része, lásd feladatleírás.

#### Tantervi vonatkozás

Az emberi szervezet felépítése, működése, a testi-lelki egészség: Az egyes életszakaszok legfontosabb jellemzői. A kamaszkori érés, testi és lelki változások.

#### Kulcsszavak

életszakaszok, serdülőkor, pattanás, menstruáció, mutálás

#### Természettudományos megismerési módszerek

diskusszió

#### Fejlesztett készségek, attitűdök

Személyiségfejlesztés  
Önismeret fejlesztése

#### Mit készítsék elő?

füzet, íróeszköz, laptop, projektor, hangfal, kis cetlik

#### Mit akarunk elérni?

Ráhangolódás a témára. Az életszakaszok és a serdülőkor jellemzőinek megismerése.

#### Mit fogunk csinálni?

Kérdések megfogalmazása. Közös beszélgetés és vázlatkészítés.

#### Mire van szükségünk ehhez a feladathoz?

füzet, íróeszköz, kis cetlik

## FELADATOK LEÍRÁSA

### 30.1. Serdülök?



45  
perc

Hogy mi is az a serdülőkor? Meddig tart és mikor kezdődik? Ezzel foglalkozunk a foglalkozás bevezető részében.



### Életszakaszok

Olvassuk fel a gyerekeknek a foglalkozáshoz kapcsolódó igeszakaszt (*Jeremiás 1, 4–8*).

- Mit mond a Biblia a fiatalságról?
- Készítsünk a táblára szófelhőt a fiatalságról! Milyen jelzők jutnak a gyerekek eszébe a fiatalságról?
- Beszéljük meg közösen, hogy összhangban van-e az elképzelésük (a köznapban jelentkező jelzők) a bibliai útmutatással?



## Serdülőkor

Közös beszélgetésre építkezve gyűjtsük össze a füzetbe a serdülőkor jellemzőit!

### Ajánlott kérdések a közös beszélgetéshez:

- Mikor van a serdülőkor?
  - Mindenkinél máskor. 8-10-12 éves kortól kezdődik és a felnőtté válásig – fiatal felnőttkorig tart. Ez az életkor ma számos társadalomban a nagykorúság mester-ségesen meghúzott határvonalához kötődik.
- Honnan kapta nevét a serdülőkor?
  - Ennek magyarázatát nem tudjuk pontosan, de érdemes lehet meghallgatni a diákok ötleteit, hogy szerintük mi alapján nevezhetnek el egy testi-lelki változásokat leíró korszakot.
- Milyen hormonális változásokkal jár a serdülőkor?
  - Nemi hormonok működése, melyek a nemi jelleg kialakulásában játszanak szerepet.
- Melyek a serdülőkor legszembetűnőbb jellemzői a fiúknál?
  - Pl. mutálás – hang mélyülése, arcszörzet megerősödése, hirtelen magasságnövekedés.
- Melyek a serdülőkor legszembetűnőbb változásai a lányoknál?
  - Pl. menstruáció megindulása, emlők növekedése, hirtelen magasságnövekedés.
- Miért kezdünk el vonzódni a másik nemhez?
  - Hormonális okok, másodlagos szexuális jellegek megerősödése.
- Hogyan változik a gondolkodásom?
  - A központi idegrendszer egyes területei akár 25 éves korig is fejlődnek. Befejeződik a kritikus gondolkodás, az absztrakt gondolkodás fejlődése. Fejlődik a döntéshozatali képesség. Jobban tud érvelni, perspektívát váltani, hosszabb távon gondolkodni. A serdülőkori agy még nagyban befolyásolható és ezáltal sérülékeny.
- Miért változnak gyakran az érzelmeim?
  - Az érzeleváltozások hormonális/testi változásokból, a gondolkodás változásának keltette érzésekből fakadnak, harmadrészt pedig neurológiai magyarázatai is vannak. Az érzelemregulációért felelős agyi területek is „felújítás alatt” vannak, ami ahhoz vezethet, hogy a serdülő az érzelmek kifejezését nehezebben ismeri fel, érzelmeit nehezebben kontrollálja (impulzív), és a negatív érzelmi állapotait (pl. lehangoltság, szorongás) is nehezebben szabályozza.
- Hogyan változnak az emberi kapcsolatok?
  - Szülőktől való eltávolodás, a kortársak felé fordulás – előkészítése az önálló életnek.



### Mi történik velem?

A gyerekeknek bizonyára számtalan kérdése van vagy lenne a serdülőkorral kapcsolatban. Adjunk ennek teret!

Minden diáknak adjunk cetliket.

Kérjük meg őket, hogy írják fel rájuk a kérdéseiket, amikre szeretnének választ kapni.

## Vedd figyelembe!

Mivel a gyerekek bizonytalanok lehetnek és kényelmetlenül érezhetik magukat, ezért egymásnak adogathatják a kérdésötleteket. Hogy ezt elkerüljük és a valóban őket érdeklő kérdések kerüljenek a papírra, készítsünk kis „szavazófülkét”, ahova a gyerekek egyesével bemehetnek és felírhatják kérdésüket, majd bedohatják azt egy dobozba! A tanulók a folyosóra is kimehetnek, és ott is felírhatják a kérdéseket. Mivel ez sok időt vehet igénybe, ezért közben már a bent lévő gyerekekkel térjünk rá a **30.2-es** feladatra!



### Variáció

A kérdéseket akár előzetesen, külön lapokra felírva otthon is felírhatják, így esetleg olyan kérdés is a papírra kerül, ami az órán, rövid idő alatt nem jut eszükbe vagy nem merik felírni.

#### Mit akarunk elérni?

A kamaszkor jellemzőinek megismerése.

#### Mit fogunk csinálni?

Közös filmnézés, játék és beszélgetés.

#### Mire van szükségünk ehhez a feladathoz?

laptop, projektor, hangfal

#### Mellékletek

30.2. Videók

## 30.2. A kamaszkor nyavalyái



45  
perc

A kamaszkornak számos olyan velejárója van, mely nem feltétlenül pozitív. most ezeket vesszük sorra.

A kamaszkor nyavalyáiról érdemes semleges módon néhány, erre készült célzott videóval beszélgetni először a tanulókkal.



### A kamaszkor nyavalyái

A kamaszkor számtalan addig nem ismert helyzet, probléma elé állítja a gyerekeket. Nézzük meg az alábbi videókat a gyerekekkel (**30.2. melléklet**), a videók hossza 1-2 perc), melyek a kamaszkor nyavalyáit mutatják be!

## Vedd figyelembe!

A gyerekek ebben az életkorban, erről a témáról nehezen beszélnek, azt kínosnak, kényelmetlennek érzik. Ezért fontos, hogy mindig semleges, megszemélyesítés nélkül közelítjük a témát.



### Hova álljak?

A gyerekek feszültségeit egy kis mozgásos játékkal igyekszünk csökkenteni.

Ha lehetőség van a tanteremben széthúzni a padokat, ez a legjobb helyszín a téma érzékenysége miatt, amennyiben erre nincs lehetőség, keressünk az udvaron egy csendes helyet (ahol mások nincsenek jelen).

A gyerekeknek különféle állításokat fogunk felolvasni.

Feladatuk, hogy magukra vonatkoztatva, lehetőleg őszintén, de szavak nélkül válaszolva, álljanak be az előre kijelölt háromféle válaszsávba: „TELJESEN IGAZ RÁM”; RÉSZZEN IGAZ RÁM/ELŐFORDUL”; EGYÁLTALÁN NEM IGAZ RÁM/SOHA”

A válaszsávokat akár színes ragasztószalaggal ki is lehet jelölni.

### Ötletek állítás variációkra:

- Voltak/vannak már pattanásaim.
- Gyorsabban zsírosodik a hajam.
- Reggel sokszor fáradtan kelek fel.
- Este sokáig fent vagyok.
- A barátaimmal főleg az interneten tartom a kapcsolatot.
- Gondolkodtam már azon, hogy tetováltassak.
- Szeretnék tetoválást.
- Kóstoltam már alkoholos italt...
- Voltam/vagyok már szerelmes.
- Kevés barátom van. Stb.



### Kérdezz! Felelek!

A foglalkozások közötti szünetben, illetve a filmvetítések alatt a pedagógus átnézi a tanulók kérdéseit.

Az óra végén hagyjunk időt és teret azon kérdések megbeszélésére, melyekre a pedagógus is biztonsággal válaszol!



### Variáció a foglalkozás második felére

Az órára az iskolapszichológus vagy a védőnő, esetleg külső, meghívott előadó is kiváló megoldás lehet. Főleg, ha úgy érezzük, mi magunk nem vagyunk jártasak a témában. Ez esetben mindenképpen tájékoztassuk a szülőket és az osztályfőnököt is a meghívott előadóról és a foglalkozás menetéről!



### Az órát közös értékeléssel zárjuk!



### Otthoni feladat

A diákok feladata egy rövid önreflexió gyakorlása. Gondolják végig, milyen változásokon mentek mostanában keresztül (testi, szellemi, fizikai)!

Ha van kedvük, reflexiójukat rögzíthetik is tetszőleges formában (pl. rajz, festmény, dalszöveg, rapszöveg, fogalmazás, napló, videóblog stb.).



### Variáció

Kérjük meg a tanulókat, hogy képzeljék el magukat 5, 10 és 30 év múlva! Írják le vagy rajzolják meg az elképzelt énjüket!

### Felhasznált és ajánlott források

- Okosdoboz videók: <https://www.youtube.com/c/OkosdobozHu/videos>
- Serdülőkor lelki változásai: [https://www.elterereader.hu/media/2015/11/IP33\\_READER.pdf](https://www.elterereader.hu/media/2015/11/IP33_READER.pdf)
- Mi a serdülőkor? <https://ifightdepression.com/hu/fiataloknak/mi-a-serduelokor>
- A serdülőkorról: <http://voltegyszer.com/a-serdulokorrol/>