

34.

foglalkozás

Tantervi vonatkozás

Az emberi szervezet felépítése, működése, a testi-lelki egészség.

Kulcsszavak

Az ember témakör kulcsfogalmai.
Érzések, receptor

Természettudományos megismerési módszer

leírás

Fejlesztett készségek, attitűdök

Anyanyelvi kommunikáció
Szociális kompetencia
Íráskészség

Mit készítek elő?

íróeszköz, feladatlapok, érzéskártyák, helyzetkártyák

Mit akarunk elérni?

Ismeretek ellenőrzése.

Mit fogunk csinálni?

Egyéni munka: feladatlap kitöltése.

Mire van szükségünk ehhez a feladathoz?

íróeszköz, kinyomtatott feladatlapok

Mellékletek

34.1. Számonkérés – Az ember

Honnan jönnek az érzéseim?

(TERMÉSZETTUDOMÁNY, BIOLÓGIA, PSZICHOLÓGIA)

„Jöjjetek énhozzám mindnyájan, akik megfáradtatok, és meg vagytok terhelve, és én megnyugvást adok nektek.”

Mt 11,28

Miről szól ez a tanegység?

A tanév végéhez közeledve a diákok lezárják utolsó témakörünket: az emberi test megismerését.

A számonkérés után meghívott előadó és játékok segítségével az érzések kialakulásáról, azonosításáról tanulunk közösen, játékosan, interaktívan.

Áttekintő vázlat

34.1. Számonkérés – Az ember	30 perc
34.2. Honnan jönnek az érzéseim?	60 perc
Összesen	90 perc

Előkészületek

Feladatlapok kinyomtatása a számonkéréshez.

Amennyiben a foglalkozás második részében meghívott előadó: pl. iskolapszichológus, gyermekpszichológus, coach stb. vesz részt, úgy célszerű velük időben felvenni a kapcsolatot, és megbeszélni a találkozás pontos célját, a szereplők feladatait.

A szülőket, a gyerekeket és az osztályfőnököt külső meghívott előadó esetén szintén időben értesíteni kell.

FELADATOK LEÍRÁSA

34.1. Számonkérés

– Az ember



30
perc

A tanulók egyéni munka keretében, a kinyomtatott feladatlap kitöltésével számot adnak tudásukról.

Mit akarunk elérni?

Az érzelmek megismerése és megértése.

Mit fogunk csinálni?

Játékos formában ismerkedés az érzésekkel.

Mire van ehhez szükségünk?

Érzéskártyák, helyzetkártyák kinyomtatva (csoportonként 1-1 csomag)

Mellékletek

34.2.1. Érzéskártyák

34.2.2. Helyzetkártyák

34.2. Honnan jönnek az érzéseim?

60
perc

Vedd figyelembe!

Szervezési kérdés

A foglalkozás ezen részében az ember testi-lelki egészsége szempontjából fontos, ám sokszor elhanyagolt vagy tabuként kezelt érzések világába utazunk a gyerekekkel. Az érzések megismerése, azonosítása és kezelése épp olyan fontos része egészségünk megőrzésének, mint szerveink jól működő állapotának megőrzése.

Ehhez kérhetjük külső szakember, iskolapszichológus, gyermekpszichológus, coach segítségét is. Ez esetben nyilván a neki legcélszerűbb órafelépítést és játékokat játszunk majd az osztállyal, és a foglalkozást alapvetően ő vezeti.

Amennyiben viszont mi magunk szeretnénk a csoporttal foglalkozni, úgy ehhez segítenek az alábbi, kb. 60 percre kitalált feladatok és játékok.



Honnan jönnek az érzelmeink?

Az alábbi folyamat segítségével beszéljük meg közösen, hogyan keletkeznek az ember érzelmei biológiai szinten!

1. Külső és belső ingerek érnek minket.
2. Ezeket az ún. receptorok dolgozzák fel. (Ilyenek pl. az érzékszerveink is). A receptorokban ingerület keletkezik.
3. Az ingerületet érző idegsejtek adják tovább az érzőközpontba (agy).
4. Az érzőközpontban történik az ingerület feldolgozása, ott alakul ki az érzet.
5. Az érzéseink megmutatkoznak pl. arcunkon, mimikánkon, testbeszédünkben.
6. Az érzések befolyásolják fizikai állapotunkat is: pl. szívverés gyorsasága, légzésszám, vérnyomás.



Érzésekről másképp - szakértő facilitátor segítségével!

Az érzésekről fontos, hogy ne csak tudományos, biológiai megközelítésben beszéljünk a gyerekekkel.

Az emberben keletkező érzés, érzet sokféle összetevőből áll össze az adott pillanatban. Befolyásoló tényezők:

- a lelki beállítottság /személyiség jellemzői
- környezeti hatások
- érzelmi intelligencia szintje

Az érzéseknek nagyon sokféle szintje létezik. Beszélgetéshez ötletek:

- Voltál már olyan mérges, hogy kiabáltál?
- Voltál már olyan mérges, hogy eltörtél egy poharat?
- Voltál már ezeknél is mérgesebb? Ha igen, mi lehetett az oka?
- Voltál már olyan szomorú, hogy sírtál?
- Voltál már olyan feszült, hogy sírtál/kiabáltál?
- Mit szoktál tenni, amikor feszültnek érzed magad? stb.

Vedd figyelembe!

Ennél a beszélgetős feladatnál fontos, hogy a pedagógus lehetőleg ne egyedül, hanem egy szakértő facilitátor, pl. iskolapszichológus segítségével vagy az ő közreműködésével vezesse a közös beszélgetést, hogy az érzelmeket kordában tudjuk tartani. Az időfaktorra is érdemes figyelni, hogy ne menjen el az összes idő az egyéni élménybeszámolókra. Egy képzett iskolapszichológus tud már előzetesen segíteni abban, hogy itt hogyan állítsuk meg a szóáradatot, és hogyan tudják a gyerekek máshogyan, de mégis kifejezni az érzéseiket és tovább gondolkodni a témán.



Érzelmese

A következő játékokban a diákok kis csoportokban játékos formában tanulják meg azonosítani és megnevezni az érzéseket, a saját érzéseiket is.

Beleélhetik magukat egy-egy helyzetbe, és megpróbálhatják megtalálni a helyzetek feloldását is.

A gyerekek 3-4 fős csoportokban dolgoznak.

Bemelegítő feladat érzéskártyákkal.

Minden diák kap egy érzéskártyát **(34.2.1. melléklet)**.

A diákok egymás után megfordítják az érzéskártyákat, megnevezik a rajtuk látható érzést és elmesélnek egy helyzetet, amikor ezt az érzést érezték.

Helyzetjelentés játék

A csoport most különféle helyzetkártyákkal fog játszani. **(34.2.2 melléklet)**

- Először felfordítanak egy helyzetkártyát (*amin mondjuk egy orvosi rendelő látható*). Első körben minden csoporttag mondja el egy szóban, milyen érzése van a helyszínnel kapcsolatban!
- A csoporttagok az előjövő érzéseket sorolják be pozitív/negatív kategóriába, és próbáljanak ötleteket adni arra, hogyan lehetne átkeretezni a negatív érzéseket az adott helyszínnel kapcsolatban. (*Az előző orvosi rendelő példájánál maradva pl. itt lehet, hogy félsz, de hozzáértő szakemberek fogják megszüntetni a fájdalmadat.*)
- Ha mindent megbeszéltek az adott helyszínnel kapcsolatban, akkor húzhatnak egy következő helyzetkártyát.

A csapatok számától és az időnktől függően 3-5 helyszínnel érdemes játszani.



Közös beszélgetés

A játékok lezárultával beszéljük meg, ki hogyan érezte magát a játékok során!

- Mi okozott nehézséget?
- Mi volt a legviccesebb?
- Mi volt jó érzés?
- Milyen érzéseik voltak a játék közben?
- Változtak az érzéseik a játékok alatt?
- Milyen érzéseik vannak most?



Variáció

A feladat játszható az ÉRZEL-MESE nevű társasjátékkal is.



Az órát közös értékeléssel zárjuk!

Felhasznált és ajánlott források

- ÉRZEL-MESE társasjáték. TOP-GRADUS Kft.
- Érzelmek: <https://tudasbazis.sulinet.hu/hu/termesztudomanyok/biologia/biologia-8-efolyam/az-emberi-magatartas-alapjai/az-erzelmek-es-a-szemelyiseg>
- Az emberi érzékelés: <https://tudasbazis.sulinet.hu/hu/termesztudomanyok/biologia/biologia-8-efolyam/az-eletmukodesek-szabalyozasa/az-erzomukodesek>
- Témazáró dolgozat forrása:
https://www.tankonyvkatalogus.hu/pdf/NT-11643_F__betekinto.pdf
- Az ember szervezete feladatok: <https://docplayer.hu/9744207-Az-em-ber-szer-ve-te-es-egesz-se-ge-temazaro-feladatlapon.html>