



EFOP-3.4.3-16-2016-00014



TANULÁSI ÚTMUTATÓ

EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS

Kristóf - Varga Erika
mesteroktató

Lobanov – Budai Éva
tanársegéd

Szegedi Tudományegyetem
Egészségtudományi és Szociális Képzési Kar
Egészségmagatartás- és fejlesztés Szakcsoport

Jelen tananyag a Szegedi Tudományegyetemen készült az Európai Unió
támogatásával.

Projekt azonosító: EFOP-3.4.3.-16-2016-00014

Szegedi Tudományegyetem
Cím: 6720 Szeged, Dugonics tér 13.
www.u-szeged.hu
www.szechenyi2020.hu



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Tartalomjegyzék

Bevezetés	4
1.1. A tantárgyelem leírása	6
1.1. A tantárgy felelőse és elérhetősége:	6
2.1. A tantárgyelem oktatója és elérhetősége:	6
1.1.1. Tantárgyelem tanításának célja:	7
1.1.2. A tantárgyelem tanulási eredményei:	7
1.1.3. A tantárgyelem tanulmányi előfeltétele(i), párhuzamossága(i):	9
1.1.4. A tantárgyelem tananyag tartalma (főbb témakörök) – tematikus egységek:	10
1.1.5. A tananyag tartalom feldolgozásának időterve:	11
1.1.6. Az adott tudáselemek átadását, illetve elsajátítását segítő munkaformák:	12
1.1.7. Az adott tudáselemek átadását, illetve elsajátítását segítő munkamódszerek:	12
1.1.8. Évközi tanulmányi követelmények:	12
1.1.9. A megszerzett tudás és kompetenciák ellenőrzése és értékelése:	13
1.1.10. A tantárgyelem tanításának – tanulásának tárgyi feltételei:	14
1.1.11. A tantárgyelem minőségfejlesztési módszerei és fejlesztési politikája:	14
1.2. A tantárgyelem tematikus egységei	15
1.2.1. Tematikus egység 1. – <i>Motiváció, motiválás a tanítás során. Jutalmazás és büntetés</i> ..	15
1.2.1.1. Tanulási feladatok	15
1.2.1.2. Információs lap	18
1.2.1.3. Önellenőrző feladatok	19
1.2.1.4. Megoldókulcs	23
1.2.1.5. Otthoni feladatok megoldása	28
1.2.1.6. Hallgatói teljesítményértékelő lap	29
1.2.2. Tematikus egység 2. – <i>Oktatási munkaformák, oktatási módszerek</i>	30
1.2.2.1. Tanulási feladatok	30
1.2.2.2. Információs lap	33
1.2.2.3. Önellenőrző feladatok .	37
1.2.2.4. Megoldókulcs	41
1.2.2.5. Otthoni feladatok megoldása	50
1.2.2.6. Hallgatói teljesítményértékelő lap	51



1.2.3.	Tematikus egység 3. – Egészségfejlesztés óvodáskorban	52
1.2.3.1.	Tanulási feladatok	52
1.2.3.2.	Információs lap	54
1.2.3.3.	Önellenőrző feladatok	57
1.2.3.4.	Megoldókulcs	60
1.2.3.5.	Otthoni feladatok megoldása	64
1.2.3.6.	Hallgatói teljesítményértékelő lap	65
1.2.4.	Tematikus egység 4. – Iskolás korosztály egészségfejlesztése	66
1.2.4.1.	Tanulási feladatok	66
1.2.4.2.	Információs lap	69
1.2.4.3.	Önellenőrző feladatok	72
1.2.4.4.	Megoldókulcs	75
1.2.4.5.	Otthoni feladatok megoldása	77
1.2.4.6.	Hallgatói teljesítményértékelő lap	78
1.2.5.	Tematikus egység 5. – Felnőttek oktatása, felnőttkori tanulás	79
1.2.5.1.	Tanulási feladatok	79
1.2.5.2.	Információs lap	82
1.2.5.3.	Önellenőrző feladatok	84
1.2.5.4.	Megoldókulcs	87
1.2.5.5.	Otthoni feladatok megoldása	89
1.2.5.6.	Hallgatói teljesítményértékelő lap	90
1.2.6.	Tematikus egység 6. – Idősek egészségfejlesztése	91
1.2.6.1.	Tanulási feladatok	91
1.2.6.2.	Információs lap	93
1.2.6.3.	Önellenőrző feladatok	94
1.2.6.4.	Megoldókulcs	97
1.2.6.5.	Otthoni feladatok megoldása	99
1.2.6.6.	Hallgatói teljesítményértékelő lap	100



Bevezetés

A Szegedi Tudományegyetem Egészségtudományi és Szociális Képzési Karának egészségügyi képzéseiben több szemeszteren keresztül jelenik meg az egészségfejlesztés, valamely kurzus formájában.

Az egészségfejlesztés alapjait a hallgatók az „Egészségpedagógia alapjai” című előadás és gyakorlat tárgyak keretein belül sajátítják el. A rá következő félévben bővíthetik ismereteiket az „Egészségfejlesztés alapjai” című előadás és gyakorlati kurzusokkal. Ezt követően lehetőség nyílik az egészségfejlesztéshez szorosan kapcsolódó, az ápoló hallgatók számára kötelezően választandó „Betegoktatás” gyakorlati kurzus teljesítésére, ahol a hallgatók tovább mélyíthetik szakmai tudásukat.

Jelen tanulási útmutató az „Egészségfejlesztés alapjai ea.” kurzus tananyag tartalmának alaposabb elsajátítását segíti elő.

Az Egészségpedagógia kurzusok sikeres teljesítését követően az „Egészségfejlesztés alapjai” előadás keretén belül, célul tűzzük ki, hogy a hallgatók megismerjék az adott korosztályokra jellemző egészségfejlesztéssel kapcsolatos sajátosságokat, lehetőségeket, felmerülő szükségleteket és a háttérben álló motivációkat. E kurzus alkalmával hasznos információkat kapnak a didaktikai alapokból, melyek segítségével meg tudják tervezni, el tudják dönteni, mely oktatási munkaformákat és oktatási módszereket van lehetőségük sikerrel alkalmazni a különböző foglalkozások alatt.

E Tanulási Útmutató szorosan kapcsolódik az Egészségfejlesztés alapjai előadáshoz készült Olvasóleckékhez. Minden tematikus egység esetén kötelező irodalomként került megjelölésre az adott



EFOP-3.4.3-16-2016-00014

SZÉCHENYI 2020

olvasólecke, melyet e útmutatóval párhuzamosan ajánlott alkalmazni a tanulás során.

Az útmutató az előadás főbb témáit dolgozza fel; kiegészítő szakirodalmakat jelölve. A gyakorlati példákon és feladatokon keresztül segíti az elmélet megértését, valamint annak alkalmazásának gyakorlását. A megoldókulcsok lehetőséget adnak az egyénileg elkészített feladatok önellenőrzésére, így a hallgató képes saját maga felmérni az egyes témákkal kapcsolatos tudásszintjét, esetleges hiányosságait.

A jelen útmutató nem helyettesíti az előadás anyagát és az előadáson való aktív részvételt sem. Az útmutató célja, hogy az előadással és olvasóleckékkel együttesen segítséget nyújtsanak a hallgatóknak az alapvető egészségfejlesztő kompetencia megszerzésében és kivitelezésében

Jó tanulást és sikeres munkát kívánunk!

Szegedi Tudományegyetem
Cím: 6720 Szeged, Dugonics tér 13.
www.u-szeged.hu
www.szechenyi2020.hu



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

SZÉCHENYI 2020

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

1.1. A tantárgyelem leírása

A mérőföldkő megnevezése:		A mérőföldkő kódja:	
A tantárgy megnevezése: Egészségfejlesztés		A tantárgy kódja:	
A tantárgyelem megnevezése: Egészségfejlesztés alapjai ea.		A tantárgyelem kódja: NEV1801E (Ápoló, Védőnő, DH) NEV1801E_L (Ápoló)	
	NEV1801E	NEV1801E_L	
A tantárgyelem kredit-értéke:	1	1	
A tantárgyelem teljesítési formája:	előadás	előadás	
A tantárgyelem típusa:	kötelező	kötelező	
A tantárgyelem jellege:	elmélet	elmélet	
A tantárgyelem oktatásának ajánlott féléve:	Ápoló szakirány: 3. szemeszter Védőnő, DH szakirány: 4. szem.	3. szemeszter	
A tantárgyelem meghirdetésének gyakorisága:	minden tanév, 3. vagy 4. szemeszter		
A tantárgyelem óraszám:	NEV1801E Előadás	NEV1801 Blended- learning	NE1801E_L Előadás
- kontakt:	14	4	10
- egyéni:	16	26	20
A tantárgyelem heti óraszám:	1 óra (NEV1801E)		
A tantárgyelem oktatásának nyelve:	magyar		
A tantárgyelemet meghirdető tanszék/ szakcsoport:	SZTE – ETSZK Egészségmagatartás és fejlesztés Szakcsoport		
1.1. A tantárgy felelőse és elérhetősége:	Dr. Németh Anikó, főiskolai docens nemetha@etszk.u-szeged.hu 6726 Szeged, Bal fasor 39-45. 102.szoba		
2.1. A tantárgyelem oktatója és elérhetősége:	Kristóf-Varga Erika, mesteroktató kristof.varga.erika@etszk.u-szeged.hu Lobanov-Budai Éva, tanársegéd budai@etszk.u-szeged.hu Dr. Németh Anikó, főiskolai docens nemetha@etszk.u-szeged.hu 6726 Szeged, Bal fasor 39-45. 102-es szoba		

1.1.1. Tantárgyelem tanításának célja:

A hallgatókban az egyes életkorokra vonatkozó pedagógiai sajátosságok megismerése iránti igény és érdeklődés kialakítása.

A hallgatók szerezzenek ismeretet az egyes, egészségfejlesztés során alkalmazható oktatási módszerekről, munkaformákról.

Ismerjék meg továbbá az egyes életkorok fejlődéslélektani sajátosságait, valamint tanulási motivációit, tanulási jellemzőit, és legyenek képesek az egyes életkoroknak megfelelő oktatási módszerek kiválasztására, alkalmazására.

Ismerjék meg az egészségfejlesztéshez elengedhetetlen motiváció alapjait, a motiválás lehetőségeit, valamint a jutalmazás és a büntetés alapelveit.

1.1.2. A tantárgyelem tanulási eredményei:

A tantárgy sikeres befejezését követően a hallgató legyen képes:

- megfelelően motiválni a rá bízott klienseket az egészségfejlesztési folyamat során;
- kiválasztani és alkalmazni az egyes korcsoportoknak legmegfelelőbb oktatási módszereket, munkaformákat;
- az egyes életkoroknak megfelelő tanítási elveket alkalmazni.

Tudás:

- Ismeri a motiváció fogalmát, típusait, felkeltésének módjait, valamint a jutalmazás és a büntetés alapelveit.
- Ismeri az egyes oktatási módszereket.
- Ismeri az egyes életkorok fejlődéslélektani jellemzőit, motiválásának lehetőségeit, valamint az egyes életkoroknak megfelelő oktatási módszereket.

Képesség:

- Képes a rá bízott kliensek életkorának megfelelő motiválására az egészségfejlesztés sikerének érdekében.

- Képes megválasztani az egészségfejlesztés során az egyes ismeretek átadásához szükséges legoptimálisabb oktatási módszereket.
- Képes az egyes életkori csoportok motiválására, és az egyes életkori csoportoknak leginkább megfelelő oktatási módszerek kiválasztására.

Attitűd:

- Motivált az egészségfejlesztés során a kliensek motiválására
- Motivált és elkötelezett az oktatási módszerek helyes alkalmazására.
- Motivált és elkötelezett az egyes életkori csoportoknak legmegfelelőbb oktatási módszerek kiválasztására és alkalmazására.

Autonómia-felelősség:

- Felelősséggel irányítja a rábízott kliensek egészségfejlesztési folyamatát.
- Felelősséget érez az egyes oktatási módszerek szakszerű alkalmazásában.
- Felelősséget érez az egyes életkori csoportok egészségfejlesztésében alkalmazható legjobb oktatási módszerek kiválasztásában.

A tantárgyellel kialakítandó konkrét tanulási eredmények:Kognitív eredmények:

- Ismeri a motiválás lehetőségeit, „mozgatórugóit”, felkeltésének lehetőségeit.
- Ismeri a jutalmazás és büntetés alapelveit, mint nevelési módszert.
- Ismeri az egyes oktatási módszereket, jellemzőiket, alkalmazási lehetőségeiket.
- Ismeri a taneszközök, oktatási eszközök alkalmazásának lehetőségeit, gyakorlatban motivált azok helyes alkalmazására.
- Ismeri az adott korosztály fejlődési sajátosságait, jellemzőit.

Affektív eredmények:

- Motivált az egészségfejlesztés során a kliensek motiválására.
- Motivált a személyreszabott egészségfejlesztés kivitelezésére.

- Motivált az adott korosztály számára a legoptimálisabb oktatási módszerek kiválasztásában és alkalmazásában.
- Felelősséget érez az egyes oktatási módszerek szakszerű alkalmazásában.
- Motivált és elkötelezett az élethosszig tartó tanulás és az egész életre kiterjedő tanulás irányába.

Pszichomotoros eredmények:

- Képes megfelelően alkalmazni a jutalmazást (és büntetést), mint nevelési módszert.
- Képes a rá bízott kliensek életkorának megfelelő motiválására az egészségfejlesztés sikerének érdekében.
- Felelősséggel irányítja a rábízott kliensek egészségfejlesztési folyamatát.
- Képes megválasztani az egészségfejlesztés során az egyes ismeretek átadásához szükséges legoptimálisabb oktatási módszereket.
- Képes összeállítani egy Foglalkozási tervet egészségfejlesztés témában, melyet sikerrel alkalmaz.
- Képes figyelemmel követni, segíteni az óvodáskorú gyermekekkel történő egészségfejlesztési foglalkozásokon is a gyermekek önállósági törekvéseit, kortárskapcsolataik alakulását, érzelmi intelligenciájukat, viselkedésüket.
- Képes alkalmazni a megfelelő kommunikációs technikákat a foglalkozások során.
- Ismeri a különféle oktatási módszereket, melyeket ajánlott az adott korosztályban alkalmazni, képes ezeknek megfelelően feladatokat összeállítani és sikerrel kivitelezni.

1.1.3. A tantárgyelem tanulmányi előfeltétele(i), párhuzamossága(i):

Előfeltétel(ek): Egészségpedagógia
alapjai előadás és gyakorlat

Párhuzamosság(ok): -



EFOP-3.4.3-16-2016-00014

SZÉCHENYI 2020 

1.1.4. A tantárgyelem tananyagtartalma (főbb témakörök) – tematikus egységek:

- Motiváció, motiválása tanítás során. Jutalmazás és büntetés
- Oktatási munkaformák, oktatási módszerek
- Egészségfejlesztés óvodáskorban
- Iskolás korosztály egészségfejlesztése
- Felnőttek oktatása, felnőttkori tanulás
- Idősek egészségfejlesztése

Szegedi Tudományegyetem
Cím: 6720 Szeged, Dugonics tér 13.
www.u-szeged.hu
www.szechenyi2020.hu

SZÉCHENYI 2020 



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFECTETÉS A JÖVŐBE

1.1.5. A tananyagtartalom feldolgozásának időterve:

Témakörök		Feldolgozás időigénye					
		NEV1801E Előadás		Blended-learning		NEV1801E_L	
		Kontakt óra	Egyéni hallgatói munkaóra	Kontakt óra	Egyéni hallgatói munkaóra	Kontakt óra	Egyéni hallgatói munkaóra
	1. Konzultáció	-	-	2	-	-	-
1.	Motiváció, motiválás a tanítás során Jutalmazás és büntetés	2	3	-	3	2	4
2.	Monologikus oktatási módszerek Dialogikus oktatási módszerek	2	3	-	4	2	4
3.	Csoportos oktatási módszerek, oktatástechnikai eszközök és munkaszervezési formák	2	2	-	4		
4.	Óvodáskor pedagógiája	2	2	-	4		
5.	Kisiskolások és serdülők egészségfejlesztése	2	2	-	3	2	4
6.	Felnőttek oktatása, felnőttkori tanulás	2	2	-	4	2	4
7.	Idősek egészségfejlesztése, tanulása	2	2	-	2		
	2. Konzultáció	-	-	2	2	-	-

1.1.6. Az adott tudáselemek átadását, illetve elsajátítását segítő munkaformák:

Frontális munka, egyéni munka.

1.1.7. Az adott tudáselemek átadását, illetve elsajátítását segítő munkamódszerek:

előadás, megbeszélés, magyarázat, szemléltetés, elbeszélés, vita

1.1.8. Évközi tanulmányi követelmények:

Kontakt órák esetén:

- Az előadásokon való részvétel ajánlott, mert a félév során, a tanórákon olyan tananyagtartalmak hangoznak el, melyek megértését segíti az órai magyarázat.
- Interaktív részvétel az előadáson.
- A hallgató tanulmányozza a félév során a megadott olvasóleckéket, tanulási útmutatót, valamint a megjelölt szakirodalmakat.

Blended – learning esetén:

- A megadott időpontokban tartott konzultációkon való részvétel ajánlott.
- A konzultációkon interaktív részvétel.
- Konzultációk időpontjai: a félév 2. és a 12. hetében 1-1 alkalommal.
- A hallgató tanulmányozza a félév során a megadott olvasóleckéket, tanulási útmutatót, valamint a megjelölt szakirodalmakat.
- Felmerülő kérdés esetén egyeztet az oktatóval, valamint részt vesz a konzultációs időpontokon.
- A tananyaggal kapcsolatban felmerülő kérdéseket a hallgatók összegyűjtik és az oktató részére megküldik emailben a félév 11. hetéig. A kérdések megbeszélése a 12. héten, óra keretein belül történik.

1.1.9. A megszerzett tudás és kompetenciák ellenőrzése és értékelése:

Folyamatos:

- Az előadásokon visszakerdezés történik az előző előadások anyagaiból, az olvasóleckék és jelen útmutató anyagából, valamint a kiadott szakirodalmakból.
- Blended – learning esetén: a második konzultációs órán visszakerdezés történik az olvasóleckék, a tanulási útmutató anyagából, a megjelölt szakirodalmakból.

Záró:

NEV1801E (hagyományos és Blended – learning esetén):

- A tantárgy **írásbeli beszámolóval** zárul. A beszámoló az Olvasóleckékben, a Tanulási útmutatóban megjelenő, és az előadásokon / konzultációs időpontokban elhangzott kiegészítő tananyagtartalmak, illetve a kötelező szakirodalom alapján összeállított feladatlap segítségével történik, a vizsgaidőszakban.
- Értékelés fajtája: ötfokozatú érdemjegy
- Az osztályzat kialakításának módja:

Jeles:	90 % ↑
Jó:	80 % ↑
Közepes:	70 % ↑
Elégséges:	60 % ↑
Elégtelen:	↓

NEV1801E_L esetén:

- A tantárgy **kollokviummal** zárul. Az Olvasóleckékben és a Tanulási Útmutatóban megjelenő és az előadásokon elhangzott kiegészítő tananyagtartalmak, valamint a kötelező szakirodalom alapján összeállított feladatlap segítségével történik, a vizsgaidőszakban.
- Értékelés fajtája: ötfokozatú érdemjegy
- Az osztályzat kialakításának módja:

Jeles:	90 % ↑
Jó:	80 % ↑
Közepes:	70 % ↑
Elégséges:	60 % ↑
Elégtelen:	↓

1.1.10. A tantárgyelem tanításának – tanulásának tárgyi feltételei:

- a kurzusra jelentkezett hallgatók létszámának megfelelő nagyságú előadóterem
- terem felszereltsége: számítógép, projektor.

1.1.11. A tantárgyelem minőségfejlesztési módszerei és fejlesztési politikája:

- Az oktató folyamatos továbbképzése önképzéssel és szervezett továbbképzéseken való részvétellel.
- Rendszeres kapcsolattartás a szaktárgy megfelelő főiskolai és egyetemi tanszékeinek, szakcsoportjainak oktatóival.
- A tananyagtartalomra vonatkozóan rendszeres egyeztetés a tantárgyat alapozó, illetve az arra ráépülő tantárgyak oktatóival.
- Az új tudományos eredmények folyamatos figyelemmel kísérése, beépítése a tananyagtartalomba a szakma elvárt kompetenciáinak figyelembevételével.
- Korszerű tanítási-tanulási stratégiák, korszerű munkaformák és oktatási módszerek alkalmazása a tanítási-tanulási folyamat segítésére.
- A hallgatók által a félév végén kitöltött „Az oktatói munka hallgatói véleményezése” kérdőívek visszajelzéseinek és a vizsgákon nyújtott teljesítmény figyelembevétele a tananyagtartalom alakítása során, a hangsúlyok megváltoztatása, valamint az alkalmazott módszerek fejlesztése terén.

1.2. A tantárgyelem tematikus egységei

A következőkben megjelenített egységek a NEV1801E kurzuskód óraszámaihoz igazítva láthatók.
A Blended-learning és a NEV1801E_L esetén rugalmasan kezelendők az óraszámok.

1.2.1. Tematikus egység 1. – Motiváció, motiválás a tanítás során. Jutalmazás és büntetés

1.2.1.1. Tanulási feladatok

Tartalom:

Motiváció; Jutalmazás és büntetés

- A motiváció, mint mozgatórugó
- Motiváció és szükségletek
- Motiválás a tanítási – tanulási folyamatban
- Hatékony tanítás
- Jutalmazás és büntetés, mint nevelési módszer hatékony alkalmazása

Részcélkitűzések - A tantárgyelem tanulási követelményei - tanulási eredmények:

A hallgató:

- Ismeri a motiváció fogalmát, típusait, felkeltésének módjait, valamint a jutalmazás és a büntetés alapelveit.
- Képes a rá bízott kliensek életkorának megfelelő motiválására az egészségfejlesztés sikerének érdekében.
- Motivált az egészségfejlesztés során a kliensek motiválására
- Felelősséggel irányítja a rábízott kliensek egészségfejlesztési folyamatát.
- Felismeri az egyének esetében a háttérben „álló” szükségleteket, melyet össze tud kapcsolni a motiválással.
- Ismeri és gyakorlatban megfelelően tudja alkalmazni a jutalmazást (és büntetést), mint nevelési módszert.

Szükséges eszközök, anyagok:*Kötelező irodalom:*

- Barbainé, B. K. (2008). *A pedagógiai módszerek alkalmazása*. NSZFI. https://www.nive.hu/Downloads/Szakkepzesi_dokumentumok/Bemeneti_kompetenciak_meresi_ertekelesi_eskozrendszerenek_kialakitasa/2_1868_tartalomelem_018_munkaanyag_100815.pdf Elérhető: 2020. május 19.
- Bábosik, I. (2004). *Neveléstudomány*. Budapest: Osiris Kiadó.
- Németh, A. (2019). *Motiváció, motiválás a tanítás során, 1. lecke*. Online oktatási csomag <http://eta.bibl.u-szeged.hu/2067/>
- Németh, A. (2019). *Jutalmazás és büntetés, 2. lecke*. Online oktatási csomag <http://eta.bibl.u-szeged.hu/2068/>

Ajánlott irodalom:

- *A nevelés hatásrendszere, módszerei*. https://regi.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop412b2/2013-0002_nevelestan/tananyag/JEGYZET-07-1.3_A_neveles_hatasrendszere.scorml Elérhető: 2020. május 19.

Egyebek:

- íróeszközök, számítástechnikai eszközök, internet, jegyzetfüzet



EFOP-3.4.3-16-2016-00014

SZÉCHENYI 2020

Tanóra (Kontraktóra) (1 kontraktóra = 45 perc)			Egyéni hallgatói munkaóra óra (1 egyéni hallgatói munkatóra = 60 perc)		
Ren- delke- zésre álló idő- tartam	Tanulási tevékenység	Különleges instrukciók	Ren- delke- zésre álló idő- tartam	Tanulási tevékenység	Különleges instrukciók
2 óra	Hallgassa meg az oktató előadását, magyarázatait, melynek témái: <ul style="list-style-type: none">- Motiváció, motiválás a tanítás során- Jutalmazás és büntetés. Vegyen részt aktívan az előadáson, hiszen az ott megbeszélte kérdések elősegítik a könnyebb felkészülést az egyéni munka kivitelezésére, információk elsajátítására.	Olvassa el a tananyag elsajátításához szükséges 1. és a 2. számú Olvasóleckét, majd értelmezze azt! Ajánlott az előadás időpontja előtt. Az előadás közben jegyzetelje le az Ön számára fontosabb kiegészítő információkat!	3 óra	Az előadáson elhangzott tananyagtartalmak elsajátításának előmozdítása érdekében, újra tanulmányozza át az 1. és 2. Olvasóleckéket, valamint jelen Tanulás útmutató e tematikus egységében található információkat olvassa el, majd oldja meg a megjelenített feladatokat! Végezze el az önellenőrzést!	Minden feladat esetében a leírásban szereplő instrukciókat kövesse!

Szegedi Tudományegyetem
Cím: 6720 Szeged, Dugonics tér 13.
www.u-szeged.hu
www.szechenyi2020.hu

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

1.2.1.2. Információs lap

Az alábbi feladatok témánkénti megoszlása:

1. sz. feladat: Motiváció, motiválás
2. sz. feladat: Motiváció, motiválás
3. sz. feladat: Jutalmazás és büntetés
4. sz. feladat: Jutalmazás és büntetés

A feladatok teljesítésének útja, módja az adott feladatok ismertetésénél szerepel.

A feladatok megoldásával kérem sorban haladjon!

Kiegészítő információ a 3. számú feladathoz:

A nevelés minden gyermekre hat, mely formálja a személyiségüket és értékközvetítést, értékteremtést valósít meg. A helytelenül alkalmazott nevelési módszerek negatívan befolyásolják a gyermek személyiségfejlődését. (Barbainé, 2008)

A nevelési folyamatban az egyik gyakran alkalmazott, alapvető módszer a jutalmazás és büntetés.

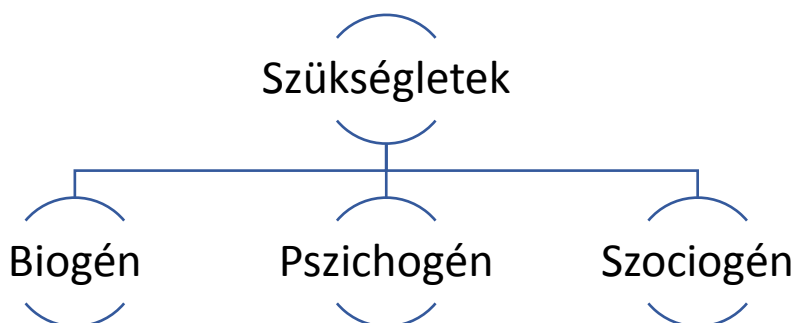
Már kisgyermekkorban a szülő(k) különböző nevelési módszereket alkalmaznak. Fontos, hogy a gyermek felé ne irreális elvárások kerüljenek megfogalmazásra, hanem életkori sajátosságait vegyék figyelembe a követelmények megfogalmazásakor.

1.2.1.3. Önellenőrző feladatok

1. számú feladat:

Olvassa el Bábosik István Nevelélmélet című könyvéből, A motiváció szerepe a tevékenységszervezésben című fejezetet, majd értelmezze az alábbi ábrát!

https://regi.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop425/2011_0001_520_neveleselmelet/ch05s06.html



2. számú feladat:

Olvassa el a következő elbeszélést, majd elemezze a feltett kérdés alapján!

Kata az általános iskola, 4. osztályos tanulója. Egyik kedvenc tantárgya a Környezetismeret.

E tárgy keretein belül megtanulják a zöldségek és gyümölcsök növekedési ütemét, a komposzt készítését, színpompás rovarokat, melyekkel a kertben, az erdőben, a mezőn találkozhatnak, a különböző települések sajátosságait és még a környezettudatos vásárlással is megismerkednek. Mindezek elsajátítását egy csodaszép színes könyv is segíti. A tanár házi feladatként feladja, hogy rajzoljanak le a lakóhelyükön egy kis térképet az adott faluról / városrészeiről és járják végig a lerajzolt utat, majd a térképen jelöljék is be a „látványosságokat”, melyeket érdekesnek tartanak.

Mely szükséglete(ke)t érinti a tanár a kiadott feladattal és miért motiváló az ilyen korú gyermekeknek?

3. számú feladat:

Olvassa el a 2. Olvasóleckét és A pedagógiai módszerek alkalmazása című kiadvány 1-8 oldalát (Irodalomjegyzék!), majd csoportosítsa a Jutalmazás és Büntetés jellemzőit, formáit! Egészítse ki a táblázatot!

Jutalmazás		Büntetés	
Formái:		Formái:	
		Elfogadott:	Tiltott / Káros:
			-
			-

4. számú feladat:**Egészítse ki az alábbi szöveget az eddig elsajátított tananyag alapján!**

A nevelés módszerek közül fontos szerepet játszik a _____ és a _____ egyensúlya.

A gyermekre ösztönzőleg hat a jutalmazás _____ alkalmazása, míg a _____ alkalmazott büntetési formák negatív irányba befolyásolják a személyiségfejlődését.

Jutalmazásként alkalmazzuk gyakran a _____, a _____, a _____.

A büntetés alkalmazása esetén ügyelni kell arra, hogy ez e nevelési módszer ne legyen _____ és mindig társuljon _____. Ha a büntetés letelt, tekintjük _____ az ügyet. A büntetési formák közül káros a _____, a _____ és a _____.

1.2.1.4. Megoldókulcs

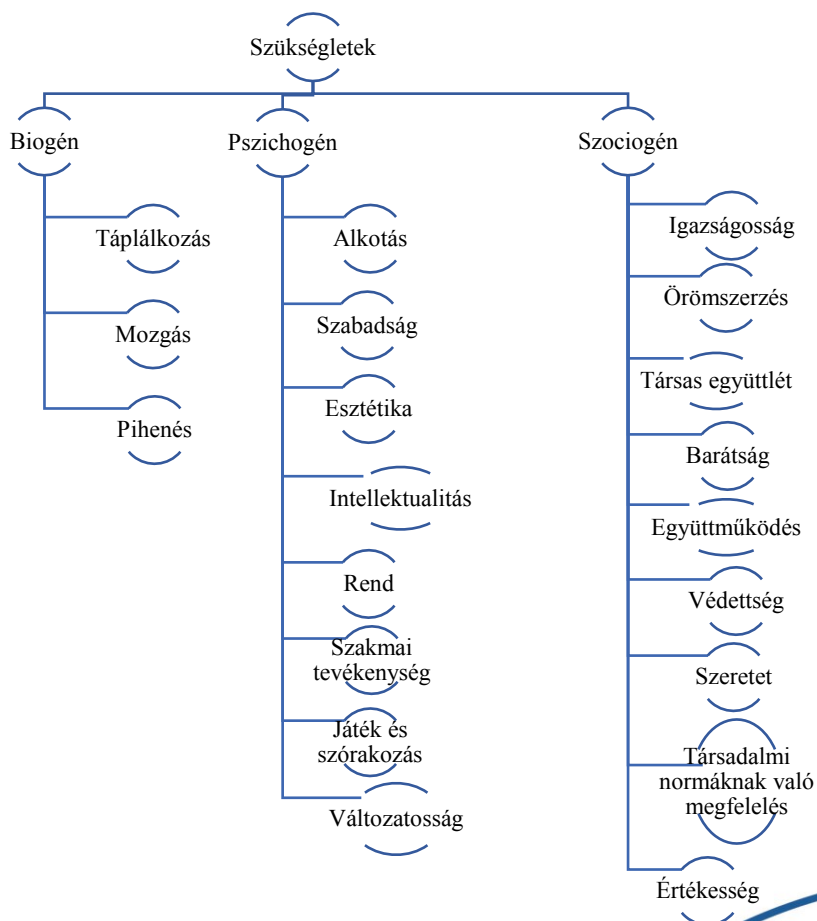
1. számú feladat megoldása:

A motiváció egyik nélkülözhetetlen eleme a nevelési és oktatási folyamatnak.

A különböző nevelési hatások akkor érvényesülnek, ha a tevékenységek nem elriasztók, nem kötelező kellemetlen feladatok, hanem egy pozitív élményként szerepelnek a tanítás – tanulás folyamatában. Így az egyének szívesen bekapcsolódnak a különböző feladatokba, hiszen érdekesnek, kellemesnek érzi őket.

Ahhoz, hogy megfelelően tudjuk motiválni az egyéneket, ismernünk kell milyen szükségletek „mozgatják”. (Bábosik, 2004)

Ezek a szükségletek kerültek részben feltüntetésre az alábbi ábrán (saját szerkesztés), a feladatleírásban jelölt fejezet alapján:



A jelölt szükségletek listája nem teljes. Azonban látható, hogy ezekre alapozva, megfelelő oktatási módszerek alkalmazásával a tanítási – tanulási folyamatban résztvevők motivációja eredményesen felkelthető.

2. számú feladat megoldása:

Mely szükséglete(ke)t érinti a tanár a kiadott feladattal és miért motiváló az ilyen korú gyermekeknek?

Lehetséges válasz:

Biogén szükséglet – Mozgás szükséglete: séta, megfigyelés, gyűjtés

Pszichogén szükséglet – pl.: alkotás, szabadság, szórakozás, eredményesség iránti szükséglete: lerajzolja a térképet, berajzolja rajta a számára érdekes részeket, jó móka a feladat kivitelezése.

Szociogén szükséglet – pl.: örömszerzés szükséglete: örömet okoz számára és a tanár számára is a feladat elkészítése.

A szükségletek kombinációja rengeteg lehetőséget ad a motiváció felkeltésére, melyet örömmel és eredményesen alkalmazhatunk az oktatás során.

Mindezek megtörik a hagyományos oktatási módszereket, új élményeket adva a gyermekeknek.

3. számú feladat megoldása:

Jutalmazás		Büntetés	
ösztönzőleg hat, motivál		mindig a cselekvéshez kapcsolódjon	
gyakran alkalmazandó (de mértékkel)		közvetlenül a cselekvést követően történjen, magyarázat kapcsolódjon hozzá	
személyre szabott legyen		személyre szabott	
következtesen alkalmazandó		következteség	
Formái:		Formái:	
		Elfogadott:	Tiltott / Káros:
Szociális	Nonverbális (elismerés – mosoly, tekintet, vállveregetés, öröm kifejezése)	nonverbális (szigorú tekintet, fejcsóválás, szomorúság megjelenítése)	Fizikai büntetés (verés, étel-, ital megvonása)
	Verbális (bízattás, elismerés, dicséret, ösztönzés)	Szóbeli bírálat	Megszégyenítés, megfélemlítés, megalázás
	Közös tevékenység, élmény	Lehetőség megvonása	Szeretetmegvonás
Tárgyi (csoki, pénz, ajándék stb.)		Tárgy megvonás, elmaradása	-
Írásos (osztályzat)		Írásos (írásbeli megrovás)	-



EFOP-3.4.3-16-2016-00014

SZÉCHENYI 2020

4. számú feladat megoldása:

A nevelés módszerek közül fontos szerepet játszik a jutalmazás és a büntetés egyensúlya.

A gyermekre ösztönzőleg hat a jutalmazás helyes alkalmazása, míg a helytelenül alkalmazott büntetési formák negatív irányba befolyásolják a személyiségfejlődését.

Jutalmazásként alkalmazzuk gyakran a bátorítást, a bíztatást, a dicséretet.

A büntetés alkalmazása esetén pedig ügyelni kell arra, hogy ez e nevelési módszer ne legyen mindennapos és mindig társuljon magyarázattal. Ha a büntetés letelt, tekintsük lezárt az ügyet. A büntetési formák közül káros a fizikai büntetés, a szerelemmegvonás és a megfélemlítés.

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

A feladatok, a teljesítmény értékelése:**1. sz. feladat:**

Az ábra kiegészítése, mindhárom csoportban, minimum 3-3 szükséglet helyes jelölése esetén összesen: 9 pont.

A szükségletek jelentőségének felismerése a motiválásban, melyet össze tud foglalni pár mondatban, további 3 pontot jelent.

Ez a feladat összesen így 12 pontot ér.

2. sz. feladat:

A szükséges helyes beazonosítása, felismerése 1-1 pontot jelent, tehát a feladat megoldása így 3 pontot ad.

3. sz. feladat:

A táblázat helyes kitöltése összesen 22 pontot ad. (helyes válaszonként: 1 pont)

4. sz. feladat:

A beírt helyes kifejezések 1-1 pontot adnak, a feladat megoldása így 13 pontot jelent.

Teljesítményszint:

Maximális elérhető pontszám: 50 pont.

A sikeres teljesítéshez legalább 60 %-os (30 pont) teljesítés szükséges.

0 – 29 pont	elégtelen (1)
30 – 34 pont	elégséges (2)
35 – 39 pont	közepes (3)
40 – 44 pont	jó (4)
45 – 50 pont	jeles (5)



EFOP-3.4.3-16-2016-00014

SZÉCHENYI  2020

1.2.1.5. Otthoni feladatok megoldása

Szegedi Tudományegyetem
Cím: 6720 Szeged, Dugonics tér 13.
www.u-szeged.hu
www.szechenyi2020.hu

SZÉCHENYI  2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFECTETÉS A JÖVŐBE

1.2.1.6. Hallgatói teljesítményértékelő lap

Ellenőrizze, hogy elvégezte-e a tematikus egység valamennyi feladatát! Minden kérdésnél tegyen egy X-et a leginkább megfelelő rovatba, tehát értékelje saját maga a feladat végrehajtását. Ha a felsoroltak közül valamelyik feladat teljesítése nem történt meg vagy lehetetlen volt a teljesítése, tegyen X-et a "Nem" oszlopba.

		Igen	Nem
Motiváció, motiválás			
1.	Elolvasta és értelmezte a megadott irodalmakat.		
2.	Felismerte a szükségletek jelentőségét az 1. sz. feladat segítségével.		
3.	Sikerült beazonosítani az elbeszélés alapján a motivációhoz tartozó szükségleteket a 2. sz. feladatban.		
Jutalmazás és büntetés			
4.	Elolvasta és értelmezte a megadott irodalmakat.		
5.	Sikerrel elsajátította és felismeri a Jutalmazás és büntetés módszerének alapvető jellemzői, helyes alkalmazási formáit.		
Teljesítmény értékelése			
6.	Sikeresen teljesítette az első tematikus egységhez tartozó tanulási tevékenységeket.		

1.2.2. Tematikus egység 2. – Oktatási munkaformák, oktatási módszerek

1.2.2.1. Tanulási feladatok

Tartalom:

Oktatási munkaformák, oktatási módszerek

- Oktatási módszerek jellemzői és alkalmazási lehetőségeik
- Taneszközök, oktatási eszközök
- Foglalkozási terv, oktatási módszerek, munkaformák, eszközök

Részcélkitűzések - A tantárgyelem tanulási követelményei - tanulási eredmények:

A hallgató képes legyen:

- Ismeri az egyes oktatási módszereket, jellemzőiket, alkalmazási lehetőségeiket.
- Képes megválasztani az egészségfejlesztés során az egyes ismeretek átadásához szükséges legoptimálisabb oktatási módszereket.
- Motivált és elkötelezett az oktatási módszerek helyes alkalmazására.
- Felelősséget érez az egyes oktatási módszerek szakszerű alkalmazásában.
- Ismeri a taneszközök, oktatási eszközök alkalmazásának lehetőségeit, gyakorlatban motivált azok helyes alkalmazására.
- Képes összeállítani egy Foglalkozási tervet egészségfejlesztés témában, melyet sikerrel alkalmaz.

Szükséges eszközök, anyagok:

Kötelező irodalom:

- Bacsó, Á., Balatoni, Á., Csordás, Á., Fogarasi-Grenczer, A., Prosszer, M., Hegedűs, K., Kiss, J., & Talabér, J. (2018). *Egyéni egészségfejlesztés módszertan*. https://efop180.antsz.hu/attachments/article/120/Egyeni_egeszsegfejlesztes_modszertana_ET_V1_Publ.pdf Elérhető: 2020. június 4.

- Falus, I. (2003). *Didaktika, Elméleti alapok a tanítás tanulásához*. Budapest: Nemzedékek tudása Tankönyvkiadó.
- Németh, A. (2019). *Monologikus oktatási módszerek (előadás, magyarázat, elbeszélés, szemléltetés)*. 3. lecke. Online oktatási csomag. <http://eta.bibl.u-szeged.hu/2069/>
- Németh, A. (2019). *Dialogikus oktatási módszerek (megbeszélés, vita, eseti módszer, szerepjáték)*. 4. lecke. Online oktatási csomag. <http://eta.bibl.u-szeged.hu/2070/>
- Német, A. (2019). *Csoportos oktatási módszerek (csoportmunka, kooperatív tanulás, probléma alapú tanulás), oktatástechnikai eszközök és munkaszervezési formák*. 5. lecke. Online oktatási csomag. <http://eta.bibl.u-szeged.hu/2071/>

Ajánlott irodalom:

- Ágoston, I., Aradén, A., Betlehem, J., Breitenbach, Z., Deutsch, K., Ferenczy, M., Fullér, N., Gál-Szijártó, N., Germán, Zs., Járomi, M., Karamánné P. A., Oláh, A., Petőné Cs. M., Szebeni-Kovács, Gy., Szunomár, Sz., Tigyiné P.H. (2015). *Egészségügyi szakmódszertan*. https://www.etk.pte.hu/protected/OktatasiAnyagok/Egeszsegugyi_szakmodszertan.pdf Elérhető: 2020. június 4.
- *Segédanyag az óratervezet elkészítéséhez. SZTE-JGYPK* <http://www.jgypk.hu/toki/tanito/hallgatoknak/gyakorlati-kepzes/> Elérhető: 2020. június 7.

Egyebek:

- íróeszközök, számítástechnikai eszközök, internet, jegyzetfüzet



EFOP-3.4.3-16-2016-00014

SZÉCHENYI 2020

Tanóra (Kontraktóra) (1 kontraktóra = 45 perc)			Egyéni hallgatói munkaóra óra (1 egyéni hallgatói munkatóra = 60 perc)		
Ren- delke- zésre álló idő- tartam	Tanulási tevékenység	Különleges instrukciók	Ren- delke- zésre álló idő- tartam	Tanulási tevékenység	Különleges instrukciók
4 óra	<p>Hallgassa meg az oktató előadását, magyarázatait, melynek témái:</p> <ul style="list-style-type: none">- Oktatási módszerek- Oktatási munkaformák- Oktatástechnikai eszközök. <p>Vegyen részt aktívan az előadáson, hiszen az ott megbeszéltek kérdések elősegítik a könnyebb felkészülést az egyéni munka kivitelezésére, információk elsajátítására.</p>	<p>Olvassa el a tananyag elsajátításához szükséges 3.; 4. és 5. számú Olvasóleckét, majd értelmezze azt. Ajánlott az előadás időpontja előtt!</p> <p>Az előadás közben jegyzetelje le az Ön számára fontosabb kiegészítő információkat!</p>	5 óra	<p>Az előadáson elhangzott tananyagtartalmak elsajátításának előmozdítása érdekében, újra tanulmányozza át a 3.; 4. és 5. Olvasóleckéket, valamint jelen Tanulás útmutató e tematikus egységében található információkat olvassa el, majd oldja meg a megjelenített feladatokat!</p> <p>Végezze el az önellenőrzést!</p>	<p>Minden feladat esetében a leírásban szereplő instrukciókat kövesse!</p>

Szegedi Tudományegyetem
Cím: 6720 Szeged, Dugonics tér 13.
www.u-szeged.hu
www.szechenyi2020.hu

SZÉCHENYI 2020


MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

1.2.2.2. Információs lap

Az alábbi feladatok témánkénti megoszlása:

1. sz. feladat: Oktatási módszerek jellemzői
2. sz. feladat: Oktatási módszer alkalmazása
3. sz. feladat: Taneszközök, oktatási eszközök
4. sz. feladat: Foglalkozási terv, oktatási módszerek, munkaformák, eszközök

A feladatok teljesítésének útja, módja az adott feladatok ismertetésénél szerepel.

A feladatok megoldásával kérem sorban haladjon!

I. Információs lap

Oktatási módszerek csoportosításának lehetőségei:

A tanulási – tanítási folyamat résztvevői alapján:

- domináns fél: tanár
- domináns fél: tanuló
- közös (aktív a tanár és a tanuló is).

A szóbeli közlés módszereit tekintve:

- monológikus
- dialógikus módszerek.

A tanítás – tanulási folyamatot, feladatokat tekintve:

- új ismereteket feldolgozását segítő módszerek
- képességek tanítását-tanulását segítő módszerek
- alkalmazást elősegítő módszerek
- rendszerezés és a rögzítés módszerei (Falus, 2003).

Az oktatás során többféle szempont alapján, számos oktatási módszer közül választhatunk. Azonban a módszer kiválasztását mindig minden egyes óra előtt alaposan végig kell gondolni, figyelembe véve a 3. olvasóleckében ismertetett szempontokat.

Oktatási munkaformák:

- frontális munka
- párban folyó munka
- csoportmunka
- egyéni munka (Falus, 2003).

Munkaformák ismertetése főbb szempontok alapján:

Frontális munka:

- a pedagógus a tudás forrása, ő irányít, kérdez, feladatot ad, eredményt értékel
- a tanulók / résztvevők tanulási tevékenysége egy időben, párhuzamosan történik
- azok a tanulók vesznek részt a munkában, akik folyamatosan együtt haladnak az oktatóval.

Egyéni munka:

- a tanuló egyedül oldja meg a kiadott feladatot.

Párban folyó munka:

- egy feladat elvégzése érdekében két tanuló dolgozik együtt.

Csoportmunka:

- a feladatot 3 – 6 fős csoportban, közösen oldják meg a tanulók (Falus, 2003).

II. Információs lap

Az Egészségfejlesztés témán belül számos érdekes témakörrel tudunk szolgálni.

A foglalkozások megtervezése pontos és alapos előkészítőmunkát igényel.

Átgondolandó, hogy milyen időbeosztással, milyen témákkal, foglalkozásokkal, módszerekkel adjuk át az ismereteket a tanulóknak (célok, tartalmak, módszerek, stratégiák stb.). Ehhez elengedhetetlenül szükséges a birtokolt ismeretek, tudás mellett az oktató / egészségügyi szakember tapasztalata is.

Az alábbi dokumentációkat ajánlott megismerni, figyelembe venni az oktatás során:

➤ tanmenet

„A tanmenet adott tantárgy oktatásának adott évfolyam / osztály számára készült éves terve.” (Falus, 2003)

➤ tematikus terv

Ez a leírás kb. 4-8 órát magába foglaló terv, mely egységekbe rendezi az adott témát, tananyagot.

➤ óravázlat

„Az óravázlat tartalmazza az adott tanítási óra konkrét, személyre szóló feladatait, tevékenységformáit, felhasználandó eszközeit, pontos időbeosztását.” (Falus, 2003).

Az alábbiakban röviden összefoglalva olvashatók azok a fontosabb szempontok, melyek a gyakorlatban alkalmazva segítséget nyújtanak egy foglalkozás átgondolásához.

Az óravázlat / foglalkozási terv elkészítéséhez, felépítéséhez számos példa fellelhető.

Az alábbi Foglalkozási tervben egy, az Egészségfejlesztés területén is alkalmazható „minta” felépítése látható, melyet ajánlok az Egészségfejlesztés gyakorlati kurzushoz is.

Foglalkozási terv

Foglalkozás címe, témája:

Érintett célcsoport:

Foglalkozás időpontja, helye:

Foglalkozás / óra típusa:

Előző foglalkozás témája, típusa:

Foglalkozást végző szakember / oktató neve:

Idő	Foglalkozás szerkezete és menete	Munkaforma	Oktatási módszerek	Oktatási eszközök
Pontos időbeosztás	Bevezetés Óra eleji szervezés Téma, foglalkozás rövid ismertetése, ismételés, korábbi ismeretek feltérképezése	— frontális munka — párban folyó munka — csoportmunka — egyéni munka	— megbeszélés — magyarázat — elbeszélés — szemléltetés — vita — eseti módszer — szerepjáték — játék — kooperatív módszer	— minden olyan eszköz megjelölése, ami az adott módszer, munkaforma alapján szükséges — például: internet, informatikai eszközök, mobiltelefon, projektor, papír, írószer stb.
	Fő rész A téma kibontakozása, a feladatok, összefüggések, fogalmak stb. megjelenítése, kérdések felvetése és a várható válaszok megjelölése.			
	Befejezés Összefoglalás, fontos szempontok megemlítése, a foglalkozás értékelése, következő alkalom bevezetése.			

+ Mellékletek

+ Táblarajz, tábla vázlat.

(Forrás: <http://www.jgypk.hu/toki/tanito/hallgatoknak/gyakorlati-kepzes/>)

(Szerkesztés: saját szerkesztés)

1.2.2.3. Önellenőrző feladatok

1. számú feladat:

Készítsen egy összefoglaló táblázatot az I. Információs lap és a 3., 4. és 5. olvasólecke alapján, valamint olvassa el Falus Iván, Didaktika című könyvének X. fejezetét!

Oktatási módszer	Főbb jellemzői	Előnye	Hátránya



EFOP-3.4.3-16-2016-00014



2. számú feladat:

Válasszon ki egy tetszőleges módszert, melyet az egészségfejlesztésben sikerrel tudna alkalmazni. Írja le, hogyan alkalmazná a módszert egy tetszőlegesen választott témában, konkrét példával!

Választott módszer:

Választott téma:

Konkrét témában való alkalmazása:

Szegedi Tudományegyetem
Cím: 6720 Szeged, Dugonics tér 13.
www.u-szeged.hu
www.szechenyi2020.hu



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFECTETÉS A JÖVŐBE

3. számú feladat:

Olvassa el Falus Iván: Didaktika című könyvéből a XII. fejezetet, mely a taneszközökről, azok alkalmazásáról szól! Jelölje be a helyes megoldásokat az alábbi táblázatban!

1.	A taneszköz, az oktatási eszköz, szemléltetőeszköz, információhordozó stb. az oktatási folyamatban alkalmazható, az oktatási célok elérését segítő eszközök.	I	H
2.	A taneszközök egyik legismertebb csoportosítása Schramm, amerikai oktatástechnológus nevéhez fűződik. Négy nemzedékbe csoportosította az oktatási eszközöket, technikátörténeti alapon.	I	H
3.	Mindig a pedagógus feladata, hogy a taneszközöket tudatosan és megfelelően illessze be a tanítás – tanulás folyamatába, ezzel megkönnyítve, kiegészítve munkáját.	I	H
4.	A taneszközök számos feladatot töltenek be, például: motiválnak, szemléltetnek, ismeretet adnak, irányítják a tanulást.	I	H
5.	A taneszköz kiválasztásánál nem szükséges szem előtt tartani a gazdaságosságot és a környezeti feltételeket.	I	H
6.	A hanganyagok nagyon jól alkalmazhatóak a tanórákon, foglalkozásokon.	I	H
7.	A pedagógus esetében előnyös, ha nem ismer minden taneszközt, hiszen úgy sem tud minden lehetőséget felhasználni az oktatás során.	I	H
8.	Schramm négy „nemzedékét” Szűcs Pál kiegészítette egy ötödik nemzedékkel, melyben megjelennek a számítógépek, videórendszerek, multimédia rendszerek, internet.	I	H
9.	A taneszközök, a taneszköz-rendszerek fejlődése megteremti a távoktatás lehetőségét számos területen, az önálló tanulásra alkalmas tananyagok, útmutatók, képzési programok folyamatosan fejlődnek.	I	H
10.	A megfelelő taneszközök kiválasztását az határozza meg, hogy milyen munkaformát és milyen oktatási módszert szeretnénk alkalmazni, szem előtt tartva a tanulók részére biztosítva a visszacsatolást.	I	H

4. számú feladat:

A II. Információs lap áttanulmányozását követően készítsen el egy Foglalkozási tervezetet egy szabadon választott egészségfejlesztés témában, melyet 20 perces időtartamra tervezzen meg! (Az itt megadott sablon alapján)

Foglalkozási terv

Foglalkozás címe, témája:

Érintett célcsoport:

Foglalkozás időpontja, helye:

Foglalkozás / óra típusa:

Előző foglalkozás témája, típusa:

Foglalkozást végző szakember / oktató neve:

Idő	Foglalkozás szerkezete és menete	Munkaforma	Oktatási módszerek	Oktatási eszközök
	Bevezetés			
	Fő rész			
	Befejezés			



EFOP-3.4.3-16-2016-00014

SZÉCHENYI 2020

1.2.2.4. Megoldókulcs

Szegedi Tudományegyetem
Cím: 6720 Szeged, Dugonics tér 13.
www.u-szeged.hu
www.szechenyi2020.hu

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFECTETÉS A JÖVŐBE



EFOP-3.4.3-16-2016-00014

SZÉCHENYI 2020

1. számú feladat megoldása:

Oktatási módszer	Főbb jellemzői	Előnye	Hátránya
előadás	<ul style="list-style-type: none">— monologikus közlési módszer;— aktív fél a tanár;— terjedelme: 15-20 perctől 1,5-2 óra;— információt szeretnénk átadni / tananyag más forrásból nem hozzáférhető	<ul style="list-style-type: none">— gazdaságos— a tanuló képzelete mozgósítva van	<ul style="list-style-type: none">— a tanuló a tanár tempóját kell, hogy kövesse— a tanuló passzív befogadó
magyarázat	<ul style="list-style-type: none">— monologikus módszer— törvényszerűségek, fogalmak, összefüggések megértését segíti (ok-okozati összefüggések)— terjedelme: 5-25 perc— leggyakrabban alkalmazott módszer Kérdései: Mi? Mit? Hogyan? Miért?	<ul style="list-style-type: none">— logikus— tömör— érdekes	<ul style="list-style-type: none">— a már ismételt magyarázat unalmas, nem hasznos, nem épül be az információ
elbeszélés	<ul style="list-style-type: none">— monologikus módszer— szemléletes bemutatásra szolgál jelenségek, folyamat, tárgy, személy, esemény esetében— konkrét információk átadására szolgál	<ul style="list-style-type: none">— a tanulók képzeletét mozgósítja— minden korosztályban alkalmazható	-

Szegedi Tudományegyetem
Cím: 6720 Szeged, Dugonics tér 13.
www.u-szeged.hu
www.szechenyi2020.hu

SZÉCHENYI 2020


MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE



EFOP-3.4.3-16-2016-00014

SZÉCHENYI 2020

szemléltetés (demonstráció, illusztráció)	<ul style="list-style-type: none">— szemléletes oktatási módszer— tanulmányozandó jelenségek, tárgyak, folyamatok észlelésére, elemzésére— fontos eleme: a lényeg kiemelése	<ul style="list-style-type: none">— képszerű gondolkodás fejlődik— segíti a fogalomalkotást— tanulók érdeklődését felkelti— jelenségek osztályozásához, rendszerezéséhez hozzájárul	<ul style="list-style-type: none">— nehezítő tényező lehet, ha nem megfelelő a bemutatásra szolgáló film, hanganyag stb.— tanulók aktivitása elengedhetetlen feltétel.
vita	<ul style="list-style-type: none">— dialogikus módszer— a gondolkodás és a kommunikációs készsége fejlesztése a cél	<ul style="list-style-type: none">— tanulók nagyfokú önállóságot kapnak— minden életkorban alkalmazható— egyenrangúak a résztvevők— fejlődik a kommunikációs készség, problémamegoldó képesség, interperszonális kapcsolatok.	<ul style="list-style-type: none">— alkalmazás feltétele, hogy a tanulók képesek legyenek a vitában való részvételre
megbeszélés	<ul style="list-style-type: none">— dialogikus módszer— a tanár kérdéseire válaszolva dolgozzák fel a tananyagot a tanulók	<ul style="list-style-type: none">— minden korosztályban alkalmazható— tanulók igényei szerint tudnak haladni	<ul style="list-style-type: none">— az eredményesség feltételeinek érvényesülnie kell (4. olvasólecke)
eseti módszer	<ul style="list-style-type: none">— a való élet helyzeteinek az elemzését és a döntéshozatalt segíti elő— egy időben zajlik a kognitív és az affektív tanulás	<ul style="list-style-type: none">— esetek a való életből származnak— a problémamegoldás és a döntéshozatal gyakorlását szolgálja— aktív részvételre készítet	<ul style="list-style-type: none">— az eset kiválasztásától függ, hogy mennyire gazdag információkkal szolgál

Szegedi Tudományegyetem
Cím: 6720 Szeged, Dugonics tér 13.
www.u-szeged.hu
www.szechenyi2020.hu

SZÉCHENYI 2020


MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE



EFOP-3.4.3-16-2016-00014



szerepjáték	<ul style="list-style-type: none">— a tanulók tapasztalati tanuláson keresztül kapnak információkat fogalmakról, jelenségekről,— tevékenységeket gyakorolnak be— időtartama: 20-30 perc— egy másik egyén szerepét vagy funkcióit játsszák el	<ul style="list-style-type: none">— fejleszti a problémamegoldást és a döntéshozatalt— azonnali visszajelzésre van mód— több nézetet is szembe lehet állítani egymással, több nézet alakul ki— a lezárást követően bemutatjuk, hogy a valós történetben hogyan viselkedted a személyek, milyen végkifejlett következett be— motiválja a tanulókat, fejleszti az empátiát	<ul style="list-style-type: none">— időigényes
játék	<ul style="list-style-type: none">— vetélkedő, mely esetében előre meghatározott szabályokat kell betartani— a győzelmet ügyesség, szerencse segítségével lehet megszerezni	<ul style="list-style-type: none">— erőteljes motiváló hatásúak (ha ritkán, „színesítésre” alkalmazzák	<ul style="list-style-type: none">— előre gyártott eszközöket igényelhet
kooperatív oktatási módszer	<ul style="list-style-type: none">— 4-6 fős kis csoportban dolgoznak a tanulók, egy közös cél érdekében	<ul style="list-style-type: none">— hozzájárul az önértékelés fejlődéséhez— hozzájárul kapcsolatok kialakításához az adott osztályban	<ul style="list-style-type: none">— a sikeres alkalmazásához megfelelően kell választani a számos változat közül (pl.: mozaiktanulás / csoportos tanulás – egyéni vetélkedő stb.)

(Saját szerkesztés)

(Forrás: Falus, 2003.; Németh, 2019.)

Szegedi Tudományegyetem
Cím: 6720 Szeged, Dugonics tér 13.
www.u-szeged.hu
www.szechenyi2020.hu



Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

2. számú feladat megoldása:

Lehetséges megoldás - példa:

Választott módszer: magyarázat

Választott téma: dohányzás; Ki számít dohányzónak?

Alkalmazása:

Dohányzó az a személy, aki napi rendszerességgel vagy alkalmanként fogyaszt dohányterméket.

Könnyű dohányos az, aki például napi 10 szál cigarettánál kevesebbet szív el.

Erős dohányos, aki napi 20 szálnál többet szív el.

Napi rendszerességgel: legalább naponta egyszer dohányzik.

Alkalmi dohányos: nem minden nap használ dohányterméket (pl.: egyre kevesebb szál cigarettát szív el / folyamatosan, de nem naponta dohányzik / dohányzással kísérletezik) (Bacsó et al. 2018)

3. számú feladat megoldása:

- | | |
|----------|----------|
| 1. Igaz | 6. Igaz |
| 2. Igaz | 7. Hamis |
| 3. Igaz | 8. Igaz |
| 4. Igaz | 9. Igaz |
| 5. Hamis | 10. Igaz |

4. számú feladat megoldása:

Lehetséges megoldás– példa:

Foglalkozási terv

Foglalkozás címe, témája: *Egészség fogalma, egészség dimenziói*

Érintett célcsoport: *középiskola, 10. osztály, 8 fő*

Foglalkozás időpontja, helye: *2020. június 4. 10.00 Sz.T. Középiskola, 102. terem*

Foglalkozás / óra típusa: *Új ismeretek feldolgozása, elméleti elsajátítása*

Előző foglalkozás témája, típusa: -

Foglalkozást végző szakember / oktató neve: *X.Y.*

Idő	Foglalkozás szerkezete és menete	Munkaforma	Oktatási módszerek	Oktatási eszközök
10.00	Bevezetés Óraszervezés –névsor ellenőrzés, világítás Óra témája: Az egészség Cél: A tanulók megismerjék az egészség fogalmát, az egészség dimenzióit.	frontális munka		jegyzetfüzet, toll, kréta, tábla
10.02	Fő rész 1. Asszociációs feladat – egy-egy kép kiválasztása, melyen egészséggel kapcsolatos fotók láthatók. Figyelem motiváció felkeltése tanuló: gondolatainak megfogalmazása, kép választás indoklása, megbeszélés <i>Miért azt a képet választotta? Mi jut eszébe róla? Hogyan kapcsolódik az egészséghez? Összegzés az elmondottakról.</i>	frontális munka egyéni munka	szemléltetés megbeszélés	Nyomtatott képek
10.07	2. <i>Mit jelent az Ön számára egészségesnek lenni?</i> Papírra leírják, majd elmondják véleményüket. Gondolatok összegzése, fontossága.	egyéni munka	megbeszélés	papír, toll
10.12	3. Új ismeretek prezentálása, elemzése, megbeszélése Egészség fogalom pontos		magyarázat	Papír, toll (folyamatos rögzítés,

10.18	<p>meghatározása Egészség, mint komplex fogalom Egészség dimenziói – táblarajz segítségével, majd példa levezetése (lábtörés hatása a dimenziókra).</p>	frontális munka	megbeszélés szemléltetés	értelmezés- tanulók) Táblarajz
	<p>Befejezés Fontos alapfogalmak, mozzanatok összefoglalása, kiemelés. Tanulói munka értékelése. Köv. óra témájának ismertetése (egészséget befolyásoló tényezők).</p>	Tanári összegzés		

Mellékletek:

- Táblarajz:



(Saját kép)

A feladatok, a teljesítmény értékelése:

1. sz. feladat:

A táblázat helyes kitöltése esetén: soronként 4 pont kapható.

Összesen 40 pont érhető el.

2. sz. feladat:

A választott módszer és a választott téma összesen 1 pontot ér. A téma, módszer megjelenítésének részletes kidolgozása összesen 5 pontot jelent.

Elérhető pontszám: 6 pont.

3. sz. feladat:

Minden helyes válasz 1 pontot ér. Elérhető pontszám: 10 pont

4. sz. feladat:

Foglalkozás részletes adatainak kitöltése: 3 pont (soronként 0,5 pont).

Idő helyes megjelölése: 1 pont.

Foglalkozás szerkezetének és menetének részletes, helyes kidolgozása esetén:

Bevezetés: 1 pont

Fő rész: 2 pont (minimum két feladat kidolgozása 1-1 pont)

Befejezés: 1 pont

A munkaformák helyes jelölése: 1 pont

Az oktatási módszerek helyes jelölése: 1 pont

Szükséges eszközök helyes jelölése: 1 pont

Mellékletek megjelenítése: 1 pont

Összesen: 12 pont érhető el.



EFOP-3.4.3-16-2016-00014

SZÉCHENYI 2020

Teljesítményszint:

Maximális elérhető pontszám: 68 pont.

A sikeres teljesítéshez legalább 60 %-os (41 pont) teljesítés szükséges.

0 – 40 pont	elégtelen (1)
41 – 47 pont	elégséges (2)
48 – 53 pont	közepes (3)
54 – 60 pont	jó (4)
61 – 68 pont	jeles (5)

Szegedi Tudományegyetem
Cím: 6720 Szeged, Dugonics tér 13.
www.u-szeged.hu
www.szechenyi2020.hu

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFECTETÉS A JÖVŐBE



EFOP-3.4.3-16-2016-00014

SZÉCHENYI  2020

1.2.2.5. Otthoni feladatok megoldása

Szegedi Tudományegyetem
Cím: 6720 Szeged, Dugonics tér 13.
www.u-szeged.hu
www.szechenyi2020.hu

SZÉCHENYI  2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFECTETÉS A JÖVŐBE

1.2.2.6. Hallgatói teljesítményértékelő lap

Ellenőrizze, hogy elvégezte-e a tematikus egység valamennyi feladatát! Minden kérdésnél tegyen egy X-et a leginkább megfelelő rovatba, tehát értékelje saját maga a feladat végrehajtását. Ha a felsoroltak közül valamelyik feladat teljesítése nem történt meg vagy lehetetlen volt a teljesítése, tegyen X-et a "Nem" oszlopba.

		Igen	Nem
Oktatási módszerek, munkaformák			
1.	Elolvasta és értelmezte a megadott irodalmakat.		
2.	Sikeresen kidolgozta az 1. sz. feladatot és áttanulmányozta a táblázatot.		
3.	Sikeresen kidolgozta a választott oktatási módszer alapján a tetszőleges egészségfejlesztési téma egy részletét a 2. sz. feladatban.		
Oktatástechnikai eszközök			
4.	Elolvasta és értelmezte a megadott irodalmakat.		
5.	Sikerrel elsajátította a taneszközök és azok alkalmazásáról szóló ismeretanyagot a 3. sz. feladat teljesítésével.		
Teljesítmény értékelése			
6.	Sikeresen teljesítette a második tematikus egységhez tartozó tanulási tevékenységeket.		

1.2.3. Tematikus egység 3. – Egészségfejlesztés óvodáskorban

1.2.3.1. Tanulási feladatok

Tartalom:

- Óvodáskorú gyermek fejlődése
- Egészségfejlesztési lehetőségek az óvodás korosztályban

Részcélkitűzések - A tantárgyelem tanulási követelményei - tanulási eredmények:

A hallgató képes legyen:

- Képes figyelemmel követni, segíteni az óvodáskorú gyermekekkel történő egészségfejlesztési foglalkozásokon is a gyermekek önállósági törekvéseit, kortárskapcsolataik alakulását, érzelmi intelligenciájukat, viselkedésüket.
- Képes alkalmazni a megfelelő kommunikációs technikákat a foglalkozások során.
- Ismeri a különféle oktatási módszereket, melyeket ajánlott az adott korosztályban alkalmazni, képes ezeknek megfelelően feladatokat összeállítani és sikerrel kivitelezni.

Szükséges eszközök, anyagok:*Kötelező irodalom:*

- Németh, A. (2019). *Óvodáskor pedagógiája: 6. lecke*. Online oktatási csomag. <http://eta.bibl.u-szeged.hu/2072/>

Ajánlott irodalom:

- Bukovicsné Nagy, J. (2012). *Egészségfejlesztési feladatok az óvodában*. <http://old.tok.elte.hu/kutatokozpont/upload/publikacio/darvay/bukovicsne.pdf> Elérhető: 2020. június 24.
- Markham, L. (2016). *Békés szülő, boldog gyermek. A kiabálás vége és a kapcsolatteremtés kezdete*. Budapest: Ursus Librus.

Egyebek:

- íróeszközök, számítástechnikai eszközök, internet, jegyzetfüzet



EFOP-3.4.3-16-2016-00014

SZÉCHENYI 2020

Tanóra (Kontraktóra) (1 kontaktóra = 45 perc)			Egyéni hallgatói munkaóra óra (1 egyéni hallgatói munkatóra = 60 perc)		
Ren- delke- zésre álló idő- tartam	Tanulási tevékenység	Különleges instrukciók	Ren- delke- zésre álló idő- tartam	Tanulási tevékenység	Különleges instrukciók
2 óra	Hallgassa meg az oktató előadását, magyarázatait, melynek témája: - Óvodáskor pedagógiája. Vegyen részt aktívan az előadáson, hiszen az ott megbeszélte kérdések elősegítik a könnyebb felkészülést az egyéni munka kivitelezésére, információk elsajátítására.	Olvassa el a tananyag elsajátításához szükséges 6. számú Olvasóleckét, majd értelmezze azt. Ajánlott az előadás időpontja előtt! Az előadás közben jegyzetelje le az Ön számára fontosabb kiegészítő információkat!	2 óra	Az előadáson elhangzott tananyagtartalmak elsajátításának előmozdítása érdekében, újra tanulmányozza át a 6. Olvasóleckét, valamint jelen Tanulás útmutató e tematikus egységében található információkat olvassa el, majd oldja meg a megjelenített feladatokat! Végezze el az önellenőrzést!	Minden feladat esetében a leírásban szereplő instrukciókat kövesse!

Szegedi Tudományegyetem
Cím: 6720 Szeged, Dugonics tér 13.
www.u-szeged.hu
www.szechenyi2020.hu

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

1.2.3.2. Információs lap

I. Információs lap

A kisgyermek, 3-6 éves életkor között nagyon fontos fejlődési „állomásokon” mennek keresztül. Ezeket figyelembe kell venni a velük való foglalkozásokon, az egészségfejlesztés során is, melyek megalapozzák kapcsolataikat, önmaguk irányítását, érzelmi intelligenciájukat, viselkedésüket, hozzásegítik őket céljaik megvalósításához.

Ezek az alábbiak: (Markham, 2016)

- Önállóság fejlődése
 - A „világ közepe” számára még a szülő, ő a legmegbízhatóbb információforrása. (nehezen válhat el a szülőtől, mikor az óvodában kell maradnia, aludnia – ez nem feltétlenül probléma)
 - A gyermekeknek szükségük van egy olyan személyre, akikhez tudnak kötődni, ekkor érzik biztonságban magukat. Az önállóságuk fejlődik, kialakulóban van, amikor kapcsolatot teremtenek más gyerekekkel, óvodapedagógussal stb. Kezdi megismerni, feltérképezni a körülöttük lévő világot. A korának megfelelő fejlődési feladatokat akkor tudja sikeresen teljesíteni a gyermek, ha a szülővel való biztonságos kötődése kialakult.
- Érzelmi fejlődés, empátia
 - Az empátiára való hajlam velünk született, mint ahogyan az empátia fejlesztésére való képesség, lehetőség is. Segítséget nyújt az érzelmi intelligencia fejlesztésében az empatikus nevelési stílus. Ez azt jelenti, hogy törekvéseket teszünk arra, hogy megértsük a gyermek érzéseit, ezekre elfogadóan és megnyugtatóan reagálunk.
 - Az óvodáskorú gyermek egyre jobban képes felismerni, kezelni érzelmeit, ezeket szavakba

öntetni. Fel tudja mérni, melyek azok a helyzetek, amelyek elfogadhatók a szociális térben.

- **Önirányítás**
 - Az adott életkorban fontos szerepet játszik az önirányítás tekintetében többek között a kisgyermek kiváncsisága.
 - A napirend jelentőségét még nem látják át, így ezt szükséges elősegíteni játékos formában.
 - A gyermekben felhalmozódhatnak negatív érzések, melyekkel csak akkor tudnak boldogulni, ha a biztonságot nyújtó személynek elmesélhetik, meghallgatást kapnak. Negatív érzések alakulhatnak ki például, ha valami nem úgy sikerül az óvodában ahogy ő szeretné (pl. „túl sok a szabály”).
 - A gyermek meghallgatása elősegíti az „újrátöltődést”, a kesze-kusza érzések megértését, feldolgozását, így helyes viselkedésre ösztönöz.
 - Mindezek elősegítik azon készségek kialakulását, melyek szükségesek az önirányításhoz.
- **Önuralom, problémamegoldás elsajátítása**
 - A kisgyermek esetében az agy fejlődésben van. Ez az oka annak, hogy sokan képtelenek bizonyos szituációkban várni, nem képesek felülkerekedni késztetéseiken. Az önuralom fejlődéséhez hozzájárul, hogy egyre több mindent megtapasztal a kisgyermek, szülei / gondozói iránymutatásával, így elősegítve a problémamegoldó képességének fejlődését.
 - A problémamegoldó képesség fejlődéséhez elengedhetetlen az önállóságra való törekvés segítése, döntési lehetőségek adása, készségfejlesztő játékok alkalmazása.
(Markham, 2016)

II. Információs lap

Ajánlott egészségfejlesztési témák óvodáskorban:

- Egészség, élet, test
- Személyi higiéné
- Környezetünk tisztasága
- Gyakran előforduló betegségek megelőzése
- Egészséges táplálkozás
- Rendszeres testmozgás
- Balesetek megelőzése
- Játék tevékenység
- Pszichohigiénés nevelési feladatok (lelki egészségvédelem)
- Szociális egészség fejlesztése
- Egészségre káros szokások megelőzése
- Stressz, konfliktusok kezelése.

Az egészségfejlesztő foglalkozások előtt mindig érdemes információt kérni az adott csoport, korosztály már meglévő információiról, sajátosságairól a személyre szabott, sikeres egészségnevelés érdekében.

A feladatok teljesítésének útja, módja az adott feladat ismertetésénél szerepel.

A feladatok megoldásával kérem sorban haladjon!

1.2.3.3. Önellenőrző feladatok

1. számú feladat:

Olvassa el az I. Információs lapot, majd gondolja végig mit jelenthet egy óvodáskorú gyermek fejlődésében az alábbi két szó!

Gyökerek:

Szárnyak:

2. számú feladat:

Véleménye szerint az alábbi játékok, mely területeket és hogyan fejlesztik gyermekkorban? Segítségül olvassa el az I. Információs lapot, valamint a 6. olvasóleckét. (Ajánlott irodalom a feladathoz: Markham L. Békés szülő, boldog gyermek című könyve.)

Mozgásos játékok, pl. fogócska

Vidám, kacagtató játékok

Szituációs játék plüssökkel



EFOP-3.4.3-16-2016-00014

SZÉCHENYI 2020

3. számú feladat:

Állítson össze egy játékos feladatot óvodáskorú gyermekeknek tetszőleges egészségfejlesztés témában!

Kiegészítő információ a feladathoz:

- Segítségül használja a 6. olvasóleckét, az I. és II. Információs lapokat!
- A feladat megoldásakor alkalmazza a korábbi tananyagegységek információit is, például: jelölje az alkalmazni kívánt oktatási módszereket, eszközöket.

Téma:

Feladat leírása:

Szegedi Tudományegyetem
Cím: 6720 Szeged, Dugonics tér 13.
www.u-szeged.hu
www.szechenyi2020.hu

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFECTETÉS A JÖVŐBE



EFOP-3.4.3-16-2016-00014

SZÉCHENYI 2020

4. számú feladat:

Nézzen utána és gyűjtsön össze néhány olyan mesét, melyeket fel tudna használni az óvodás korosztálynál, egészségfejlesztés foglalkozás keretein belül! Írjon minimum 3-at!

Szegedi Tudományegyetem
Cím: 6720 Szeged, Dugonics tér 13.
www.u-szeged.hu
www.szechenyi2020.hu

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFECTETÉS A JÖVŐBE

1.2.3.4. Megoldókulcs

1. számú feladat megoldása:

Gyökerek:

- biztonságos kötődés a szülőhöz
- az anya és az apa „elérhető” számára, amikor szüksége van rájuk

Szárnyak:

- önállósági törekvésük teret kap (csak, ahol indokolt, ott kapnak iránymutatást)
- felismerik, hogy az iránymutatással önállóan is képesek elérni a céljaikat, képesek boldogulni (ez elősegíti az önbizalom fejlődését, a önállóságukat). (Markham, 2016)

2. számú feladat megoldása:

Mozgásos játékok, pl. fogócska

- boldogabbá teszi a gyermeket a mozgásos feladatok, játékok (boldogsághormonokat termel)
- segíti a kötődést
- jelképezi az erőt és az elválást is

Vidám, kacagtató játékok

- képes oldani a stresszt
- segít a félelmet oldani, például a gyermek megijeszti a szülőt/óvónőt, aki „megijed”, majd ezen jól kacagnak – gyermeknek segít kiadni magából a félelmét, a szorongását, elősegíti bátorságát.

Szituációs játék plüssökkel

- segíti a valóságtól elkülöníteni az adott szituációt

- stresszel járó élethelyzeteket eljátszva segíti a gyermek saját érzéseinek felismerését, megértését, irányítását.

Az említett játékok segítik az önállóság -, az érzelmi intelligencia és az empátia fejlődését.

3. számú feladat megoldása:

Megoldás - példa:

Téma: Kézmosás középső csoportos óvodásoknak - Mikor és hogyan kell kezet mosni?

Feladat:

- „Mikor kell kezet mosni?”

Várható válaszok: evés előtt, után / WC használat után / házi kedvenc megszimogatása után / köhögés után / orrfújás után stb.

Oktatás módszer, eszköz: megbeszélés, magyarázat, szemléltetés pl. képekkel (A gyermekek elmondják válaszaikat, megbeszélés történik. Opcionális: a foglalkozás végén újra ismételtethők ezek az információk, képek felmutatása segítségével úgy, hogy a szakember felmutatja a képet a gyermekek pedig elmondják, hogy kell e kezet mosni a képen látható esetben).

- „Mi történik, ha nem mossuk meg a kezünket alaposan?”

Várható válaszok: koszos marad / rajta maradnak a baktériumok, vírusok, melyek betegségeket okozhatnak (szükség esetén további magyarázat szükséges).

Oktatási módszer, eszköz:
megbeszélés, magyarázat,
szemléltetés pl. képekkel

- „Mi kell a kézmosáshoz?”

Várható válaszok: szappan / víz / tiszta törölköző / papírtörő

Oktatási módszer, eszköz: megbeszélés, magyarázat, szemléltetés a szükséges eszközökkel / képekkel

- „Hogyan kell kezet mosni?”

Helyes kézmosás lépéseinek bemutatása

Oktatási módszer, eszköz: magyarázat, szemléltetés, kézmosáshoz szükséges eszközökkel (opcionális pl.: képekkel, mesével)

Leírás: a szakember a gyermekekkel szemben foglal helyet, asztalon tálban víz, mellette szappan, törölköző. Bemutatja a helyes kézmosás lépéseit, a kéz megtisztítását a gyermek is csinálja vele együtt.

Majd a gyermekek a mosdóban „élesben” is bemutatják a helyes kézmosást.

Tanítható hozzá például mondóka is.

4. számú feladat megoldása:

Számos mese fellelhető, melyet eredményesen tudunk alkalmazni, feladatokat tudunk rá építeni.

Például:

- Csukás István: Csiszta mókus négy élete
- Rangáné Lovas Ágnes: A fogrontó manócskák
- Liane Schneider: Bori a fogorvosnál
- Carl-Johan Forssén Ehrlin: Bátor Borka mindent megold
- Kiss Judit Ágnes: Babaróka esti meséi

A feladatok, a teljesítmény értékelése:**1. sz. feladat:**

Mindkét feladatrész helyes megoldása 1-1 pontot ér. Összesen 2 pont szereshető.

2. sz. feladat:

Mindhárom feladatrészhez 2-2 pont szereshető, minimum két helyes megoldás esetén. Összesen 6 pont szereshető.

3. sz. feladat:

Téma pontos meghatározása: 1 pont

Feladat pontos, részletes leírása: 4 pont (feladat 2 pont, oktatási módszer meghatározás 1 pont, oktatási eszközök leírása 1 pont).

Összesen: 5 pont

4. sz. feladat:

Mesénként 1 pont adható. Minimum 3 irodalom beírása szükséges a maximálisan elérhető 3 pontért. Több mese esetén nem jár plusz pont.

Összese: 3 pont.

Teljesítményszint:

Maximális elérhető pontszám: 16 pont.

A sikeres teljesítéshez legalább 60 %-os (9 pont) teljesítés szükséges.

0 – 8 pont	elégtelen (1)
9 – 10 pont	elégséges (2)
11 – 12 pont	közepes (3)
13 – 14 pont	jó (4)
15 – 16 pont	jeles (5)



EFOP-3.4.3-16-2016-00014

SZÉCHENYI  2020

1.2.3.5. Otthoni feladatok megoldása

Szegedi Tudományegyetem
Cím: 6720 Szeged, Dugonics tér 13.
www.u-szeged.hu
www.szechenyi2020.hu

SZÉCHENYI  2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFECTETÉS A JÖVŐBE

1.2.3.6. Hallgatói teljesítményértékelő lap

Ellenőrizze, hogy elvégezte-e a tematikus egység valamennyi feladatát! Minden kérdésnél tegyen egy X-et a leginkább megfelelő rovatba, tehát értékelje saját maga a feladat végrehajtását. Ha a felsoroltak közül valamelyik feladat teljesítése nem történt meg vagy lehetetlen volt a teljesítése, tegyen X-et a "Nem" oszlopba.

		Igen	Nem
Óvodáskor jellemzői			
1.	Elolvasta és értelmezte a megadott irodalmakat.		
2.	Sikeresen megoldotta az 1. sz. feladatot.		
3.	Sikeresen kidolgozta a megadott irodalmak alapján a 2. sz. feladatot.		
Óvodáskorú gyermekek egészségfejlesztése			
4.	Elolvasta és értelmezte a megadott irodalmakat.		
5.	A 3. számú feladatot a leírás alapján kidolgozta, melyet a gyakorlatban sikerrel kivitelezne.		
6.	Kutatómunkát végezve sikerrel járt egészségfejlesztés témákban felhasználható gyermekirodalmak összegyűjtésében a 4. sz. feladat esetén.		
Teljesítmény értékelése			
7.	Sikeresen teljesítette a harmadik tematikus egységhez tartozó tanulási tevékenységeket.		

1.2.4. Tematikus egység 4. – Iskolás korosztály egészségfejlesztése

1.2.4.1. Tanulási feladatok

Tartalom:**Iskolás korosztály egészségfejlesztése**

- Kisiskolás gyermekek egészségfejlesztése (6-10 év)
- Serdülők egészségfejlesztése (10/12 – 18/21 év)

Részcélkitűzések - A tantárgyelem tanulási követelményei - tanulási eredmények:

A hallgató képes legyen:

- Ismeri az adott korosztály fontosabb fejlődési „állomásait”, jellemzőit
- Ismeri a különféle oktatási módszereket, melyeket ajánlott az adott korosztályban alkalmazni, képes ezeknek megfelelően feladatokat összeállítani és sikerrel kivitelezni.
- Képes alkalmazni a megfelelő kommunikációs technikákat a foglalkozások során.

Szükséges eszközök, anyagok:*Kötelező irodalom:*

- Németh, A. (2019). *Alsó tagozatosok pedagógiája (6 - 10 év): 7. lecke*. Online oktatási csomag. <http://eta.bibl.u-szeged.hu/2073/>
- Németh, A. (2019). *Prepubertás és pubertás pedagógiája (11 - kb. 22 év): 8. lecke*. Online oktatási csomag. <http://eta.bibl.u-szeged.hu/2074/>

Ajánlott irodalom:

- Aszmann, A. (2000). *Az iskola-egészségügy kézikönyve*. Budapest: Anonymus Kiadó



EFOP-3.4.3-16-2016-00014

SZÉCHENYI 2020

- Markham, L. (2016). *Békés szülő, boldog gyermek. A kiabálás vége és a kapcsolatteremtés kezdete.* Budapest: Ursus Librus.
- Ujhelyi, E. (szerk.), (2019). *A gyermekápolás elméleti és gyakorlati alapjai.* Budapest: Medicina Könyvkiadó Zrt.

Egyebek:

- íróeszközök, számítástechnikai eszközök, internet, jegyzetfüzet

Szegedi Tudományegyetem
Cím: 6720 Szeged, Dugonics tér 13.
www.u-szeged.hu
www.szechenyi2020.hu

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFECTETÉS A JÖVŐBE



EFOP-3.4.3-16-2016-00014



Tanóra (Kontraktóra) (1 kontraktóra = 45 perc)			Egyéni hallgatói munkaóra óra (1 egyéni hallgatói munkatóra = 60 perc)		
Ren- delke- zésre álló idő- tartam	Tanulási tevékenység	Különleges instrukciók	Ren- delke- zésre álló idő- tartam	Tanulási tevékenység	Különleges instrukciók
2 óra	Hallgassa meg az oktató előadását, magyarázatait, melynek témái: <ul style="list-style-type: none">- Alsó tagozatosok pedagógiája- Prepubertás és pubertás pedagógiája Vegyen részt aktívan az előadáson, hiszen az ott megbeszéltek kérdések elősegítik a könnyebb felkészülést az egyéni munka kivitelezésére, információk elsajátítására.	Olvassa el a tananyag elsajátításához szükséges 7. és 8. számú Olvasóleckét, majd értelmezze azt. Ajánlott az előadás időpontja előtt! Az előadás közben jegyzetelje le az Ön számára fontosabb kiegészítő információkat!	2 óra	Az előadáson elhangzott tananyagtartalmak elsajátításának előmozdítása érdekében, újra tanulmányozza át a 7. és 8. Olvasóleckéket, valamint jelen Tanulás útmutató e tematikus egységében található információkat olvassa el, majd oldja meg a megjelenített feladatokat! Végezze el az önellenőrzést!	Minden feladat esetében a leírásban szereplő instrukciókat kövesse!

Szegedi Tudományegyetem
Cím: 6720 Szeged, Dugonics tér 13.
www.u-szeged.hu
www.szechenyi2020.hu



Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

1.2.4.2. Információs lap

I. Információs lap

Kisiskolás gyermekek

Az óvodáskor után egy mérföldő kő az iskola kapuinak átlépése. Ez egy újabb változás mind a gyermek, mind a szülők számára. Ebben az életkorban is nagyon fontos a gyermekek számára a szülőkkel kialakult erős kapcsolat, mely egyensúlyt teremt a hétköznapiakban, hiszen egyre nagyobb befolyással bírnak a kortársak, a média. A gyermekek ebben az időszakban már egyre jobban tudják szabályozni viselkedésüket, kifejlődtek a bizalom, az empátia képességét biztosító agyi struktúrák, valamint folyamatosan fejlődik az önuralmuk, kritikus gondolkodásuk, érzelmi intelligenciájuk. Ebben az életkorban lehet megalapozni a jó szokások kialakítását, ekkor egyre több mindent tapasztalnak meg, önállóságukban, életkori feladataikban, miközben önbizalmuk formálódik. (Markham, 2016)

Serdülőkorú gyermek

A serdülőkor megnevezés a 10-12 éves kortól 18-21 éves korig tartó szakaszt jelöli, mint a gyermeki létből ifjúvá válás időszakát. Ebben az időszakban történnek meg a testi és hormonális-, valamint egyéb szomatikus és pszichés változások. A serdülőkor korai szakaszában (kb. 10-13/14 év) a figyelem a kortársak irányába fordul, testi változásaira fokozott figyelmet fordít. A középső serdülőkori (kb. 12-14/15 év) szakaszban a szexuális orientáció alakulása bizonyosabbá válik, nemi identitás stabilizálódik. Jellemző, hogy a szülők véleménye háttérbe szorul, nagyobb jelentőséget tulajdonítanak a kortársakkal való kapcsolatnak, a valahová tartozás fontos számukra, alakul énképük. Késői serdülőkor (Ifjúkor kb. 17-21 év) szakaszában pedig a társsal való kapcsolatban megjelenik az

intimitás, központi kérdéskörben megjelennek a pályaválasztással, értékorientációval kapcsolatos „problémák”. Ekkorra énképük csaknem kialakult, felismerik helyüket a világban, gondolkodásuk logikus, jövőjüket tervezgetik. (Ujhelyi, 2019.; Aszmann, 2000.)

II. Információs lap

Az egészségfejlesztés tekintetében az alábbi fontosabb témák kerülnek előtérbe (természetesen életkorhoz igazítva!):

- egészséges táplálkozás
- rendszeres testmozgás
- lelki egészségvédelem, stressz- és konfliktuskezelés
- női és férfi szerepek, várandósság
- családi életre nevelés, gyermek a családban
- szabadidő hasznos eltöltése
- szenvedélybetegségek kialakulásának megelőzése
- média szerepe, médiatudatosság
- káros szenvedélyek megelőzése
- betegségek megelőzése
- bántalmazás, iskolai erőszak megelőzése
- személyi higiéné
- balesetmegelőzés, elsősegélynyújtás
- jogtudatosság, kötelességtudatosság
- egészségügyi ellátórendszer működése, igénybevétele.

Fontos figyelembe venni a gyermekek életkori sajátosságait, testi,



EFOP-3.4.3-16-2016-00014

SZÉCHENYI 2020

lelki fejlődésüket. Az egészségfejlesztő foglalkozások előtt mindig érdemes információt kérni az adott csoport, korosztály már meglévő információiról, sajátosságairól a személyre szabott, sikeres egészségnevelés érdekében.

Szegedi Tudományegyetem
Cím: 6720 Szeged, Dugonics tér 13.
www.u-szeged.hu
www.szechenyi2020.hu

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFECTETÉS A JÖVŐBE

1.2.4.3. Önellenőrző feladatok

A feladatok megoldása előtt tanulmányozza át az Információs lapokat, valamint a megadott kötelező irodalmakat!

A feladatok teljesítésének útja, módja az adott feladatok ismertetésénél szerepel. A feladatok megoldásával kérem sorban haladjon!

1. számú feladat:

Gondolja végig, majd írja le röviden milyen feladatokat tudna elképzelni kisiskolások részére az eddig tanultak alapján!

Legalább két feladatot írjon le, egy tetszőlegesen választott egészségfejlesztés témában!

Töltse ki az alábbi pontokat:

Téma:

Cél:

Feladat 1.:

Oktatási módszer meghatározása:

Oktatási eszközök felsorolása:

Feladat 2.:

Oktatási módszer meghatározása:

Oktatási eszközök felsorolása:



EFOP-3.4.3-16-2016-00014



2. számú feladat:

Gondolja végig, majd írja le röviden milyen feladatokat tudna elképzelni serdülő korosztály számára az eddig tanultak alapján!

Legalább két feladatot írjon le, egy tetszőlegesen választott egészségfejlesztés témában!

Töltse ki az alábbi pontokat:

Téma:

Cél:

Feladat 1.:

Oktatási módszer meghatározása:

Oktatási eszközök felsorolása:

Feladat 2.:

Oktatási módszer meghatározása:

Oktatási eszközök felsorolása:

Szegedi Tudományegyetem
Cím: 6720 Szeged, Dugonics tér 13.
www.u-szeged.hu
www.szechenyi2020.hu



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA



Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

3. számú feladat: Igaz – Hamis**Jelölje be az alábbi táblázatban a helyes válaszokat!****Segítségül olvassa el a 7. és 8. Olvasóleckéket!**

1.	Első és második osztályban fontos, hogy a gyermekeket fokozatosan vezessük át a játékközpontúságból a tanulásba.	I	H
2.	Az 1. osztályos gyermekek esetében kerüljük a frontális munkát, a kötött foglalkozásokat, a feszült légkört, utánzásra való felszólítást, mert ezek a motivációt gátolják.	I	H
3.	Kisiskolás korban alapozhatjuk a feladatokat a játék- és mozgásigényre.	I	H
4.	Kisiskolásoknál még nem alakul a meseolvasás igénye.	I	H
5.	A 3-4. osztályos gyermekek kedvelik a koncentrációt- és a problémamegoldást igénylő feladatokat.	I	H
6.	1-4. osztályban alkalmazandó oktatási módszerek között szerepel például: szemléltetés, csoportmunka, megbeszélés.	I	H
7.	A mese által közvetített erkölcsi tartalom, beépül a gyermek személyiségébe, segíti az erkölcsi rendszere kialakításában.	I	H
8.	Már az első és második osztályban adható a gyermekeknek több koncentrációt igénylő feladat, mert már tudnak olvasni.	I	H
9.	Serdülőkorban alapozhatunk a kíváncsiságra, a társas kapcsolatok jelentőségére, a példaképekre.	I	H
10.	Az ifjú korra jellemző a rugalmas gondolkodás, széleskörű érdeklődés, de a fő érdeklődési terület már kialakult.	I	H
11.	Serdülőkorban az egyik fő feladat a pályaválasztás. Ha megjelenik a korai zárás vagy az identitásdiffúzió jele, ez nem jelent problémát.	I	H
12.	10-20 éves kor között ajánlott módszerek például: szemléltetés, elbeszélés, vita, szerepjáték, megbeszélés.	I	H

1.2.4.4. Megoldókulcs

1. sz. feladat:

2. sz. feladat:

A feladatok értékelésénél vegye figyelembe az eddig tanultakat, az előző tematikus egységeket.

Mindkét feladat megoldása esetén az alábbi pontozás alkalmazandó:

Téma pontos meghatározása: 1 pont

Cél pontos megfogalmazása: 1 pont

Feladat részletes leírása: 2 pont – 2 pont

Oktatási módszerek meghatározása: 1 pont -1 pont

Oktatási eszközök felsorolása: 1 pont – 1 pont

Így mindkét feladatban 10 - 10 pont szereshető.

3. sz. feladat:

Helyes válaszok:

1. Igaz

5. Igaz

9. Igaz

2. Igaz

6. Igaz

10. Igaz

3. Igaz

7. Igaz

11. Hamis

4. Hamis

8. Hamis

12. Igaz

Minden helyes válasz 1 pont.

Összesen 12 pont szereshető.



EFOP-3.4.3-16-2016-00014



A feladatok, a teljesítmény értékelése:

Teljesítményszint:

Maximális elérhető pontszám: 32 pont.

A sikeres teljesítéshez legalább 60 %-os (19 pont) teljesítés szükséges.

0 – 18 pont	elégtelen (1)
19 – 21 pont	elégséges (2)
22 – 24 pont	közepes (3)
25 – 28 pont	jó (4)
29 – 32 pont	jeles (5)

Szegedi Tudományegyetem
Cím: 6720 Szeged, Dugonics tér 13.
www.u-szeged.hu
www.szechenyi2020.hu



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFKTETÉS A JÖVŐBE



EFOP-3.4.3-16-2016-00014

SZÉCHENYI  2020

1.2.4.5. Otthoni feladatok megoldása

Szegedi Tudományegyetem
Cím: 6720 Szeged, Dugonics tér 13.
www.u-szeged.hu
www.szechenyi2020.hu

SZÉCHENYI  2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFECTETÉS A JÖVŐBE

1.2.4.6. Hallgatói teljesítményértékelő lap

Ellenőrizze, hogy elvégezte-e a tematikus egység valamennyi feladatát! Minden kérdésnél tegyen egy X-et a leginkább megfelelő rovatba, tehát értékelje saját maga a feladat végrehajtását. Ha a felsoroltak közül valamelyik feladat teljesítése nem történt meg vagy lehetetlen volt a teljesítése, tegyen X-et a "Nem" oszlopba.

		Igen	Nem
Kisiskolás gyermekek egészségfejlesztése			
1.	Eloolvasta és értelmezte a megadott irodalmakat.		
2.	Sikeresen és alaposan kidolgozta az 1. sz. feladat minden pontját, melyet a gyakorlatban is szívesen kivitelezne.		
Serdülőkorúak egészségfejlesztése			
3.	Eloolvasta és értelmezte a megadott irodalmakat.		
4.	Sikeresen és alaposan kidolgozta az 2. sz. feladat minden pontját, melyet a gyakorlatban is szívesen kivitelezne.		
5.	Megoldotta helyesen a 3. számú Igaz-Hamis feladatot.		
Teljesítmény értékelése			
6.	Sikeresen teljesítette a negyedik tematikus egységhez tartozó tanulási tevékenységeket.		

1.2.5. Tematikus egység 5. – Felnőttek oktatása, felnőttkori tanulás

1.2.5.1. Tanulási feladatok

Tartalom:

Felnőttek oktatása, felnőttkori tanulás

- Felnőttek tanulása
- Élethosszig tartó tanulás és egész életre kiterjedő tanulás
- Egészségfejlesztési lehetőségek felnőttkorban

Részcélkitűzések - A tantárgyelem tanulási követelményei - tanulási eredmények:

A hallgató képes legyen:

- Ismeri a felnőttek tanulásának sajátosságait.
- Motivált az adott korosztály számára a legoptimálisabb oktatási módszerek kiválasztásában és alkalmazásában.
- Motivált az élethosszig tartó tanulás és az egész életre kiterjedő tanulás irányába.

Szükséges eszközök, anyagok:

Kötelező irodalom:

- Németh, A. (2019). *Felnőttek oktatása (25 – 64 év): 9. lecke*. Online oktatási csomag. <http://eta.bibl.u-szeged.hu/2075/>

Ajánlott irodalom:

- Harangi, L. (2009). *Gondolatok a felnőttek iskolájáról*. <https://ofi.oh.gov.hu/tudastar/problemak-kerdesek/gondolatok-felnottek> Elérhető: 2020. június 26.

- Cilling, A., Pataki, R., Sziki, Zs., Szilágyi, G., Szőcsová, B., Szigeti Tóth, J. (2018). *Kiáltvány a XXI. századi felnőttkori tanulásért*. https://eaea.org/wp-content/uploads/2018/01/manifesto_full_hu_no_marks.pdf Elérhető: 2020. június 28.
- Kiss-Márton, A. (2019). *Felnőttkori tanulás – Miért tanul máshogy egy felnőtt?*. <https://epale.ec.europa.eu/hu/blog/felnottkori-tanulas-miert-tanul-mashogy-egy-felnott> Elérhető: 2020. június 28.
- Nagy, M. (2011). *Speciális andragógia*. https://regi.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop412A/2010-0019_Specialis_andragogia/ch14.html Elérhető: 2020. június 28.

Egyebek:

- íróeszközök, számítástechnikai eszközök, internet, jegyzetfüzet



EFOP-3.4.3-16-2016-00014



Tanóra (Kontraktóra) (1 kontraktóra = 45 perc)			Egyéni hallgatói munkaóra óra (1 egyéni hallgatói munkatóra = 60 perc)		
Ren- delke- zésre álló idő- tartam	Tanulási tevékenység	Különleges instrukciók	Ren- delke- zésre álló idő- tartam	Tanulási tevékenység	Különleges instrukciók
2 óra	<p>Hallgassa meg az oktató előadását, magyarázatait, melynek témái:</p> <ul style="list-style-type: none">- Felnőttek oktatása. <p>Vegyen részt aktívan az előadáson, hiszen az ott megbeszélte kérdések elősegítik a könnyebb felkészülést az egyéni munka kivitelezésére, információk elsajátítására.</p>	<p>Olvassa el a tananyag elsajátításához szükséges 9. számú Olvasóleckét, majd értelmezze azt.</p> <p>Ajánlott az előadás időpontja előtt.</p> <p>Az előadás közben jegyzetelje le az Ön számára fontosabb kiegészítő információkat!</p>	2 óra	<p>Az előadáson elhangzott tananyagtartalmak elsajátításának előmozdítása érdekében, újra tanulmányozza át a 9. sz. Olvasóleckét, valamint jelen Tanulás útmutató e tematikus egységében található információkat olvassa el, majd oldja meg a megjelenített feladatokat!</p> <p>Végezze el az önellenőrzést!</p>	<p>Minden feladat esetében a leírásban szereplő instrukciókat kövesse!</p>

Szegedi Tudományegyetem
Cím: 6720 Szeged, Dugonics tér 13.
www.u-szeged.hu
www.szechenyi2020.hu



Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

1.2.5.2. Információs lap

I. Információs lap

„Aki egész életen át tanul, művelődik, minden bizonnyal jobban megállja a helyét az életben.” (Harangi, 2009)

A 20-as, 30as éveinkben mindannyian elgondolkodunk, mi is a mi „küldetésünk”, mivel szeretnénk igazán foglalkozni. A fiatal felnőttkor küszöbén a pályaválasztás egy mérföldkő minden ember életében, mely akár a későbbi éveinkben változhat, kiegészülhet más szakterületekkel, más szakmákkal. Ekkor már felnőttként, önként, különféle tapasztalatokkal, tanulmányokkal a hátunk mögött ülhetünk újra be az iskolapadba.

Az oktatónak saját szakmájában, szakterületén hitelesnek, demokratikusnak, lelkesnek kell lennie, megfelelő szakmai kompetenciával rendelkezve, etikus magatartást tanúsítva, hiszen ezek meghatározók a felnőttek számára is a tanulási környezetben (is).

Élethosszig tartó tanulás (lifelong learning) és egész életre kiterjedő tanulás (lifewide learning):

Az élethosszig tartó tanulás magába foglalja mind a formális és mind a nem formális keretek között megvalósuló képzéseket.

Megjelenik egy újabb modell az egész életre kiterjedő tanulás (lifewide learning), mely az élet teljes szélességét magába foglalja.

A lifelong learning az idő tekintetében jelzi a tanulást, mint folyamatot – élethelyzeteket, életciklusokat egymás után követve a születéstől.

A lifewide learning pedig az élet minden területét átfogóan, különféle élethelyzeteket jelzi – különböző helyeket, helyzeteket az életünk során.

E két fogalom / modell együtt jelentik az egész életet végig kísérő tanulást. (Nagy, 2011)

II. Információs lap

Ajánlott egészségfejlesztési témák:

- egészséges életmód (táplálkozás, mozgás)
- balesetek megelőzése, elsősegélynyújtás
- lelki egészségvédelem
- családi élet, várandósság, gyermek a családban
- betegségek megelőzése, egészség fenntartása
- egészségügyi ellátórendszer működése, igénybevétele
- stressz- és konfliktusok kezelése, problémamegoldás
- káros szenvedélyek, szenvedélybetegségek
- médiatudatosság
- jogtudatosság, kötelességtudatosság
- személyi higiéné
- szabadidő hasznos eltöltése stb.

Az ajánlott témák tetszőlegesen kiegészíthetők, az adott korosztályt, életkori sajátosságokat, igényeket felmérve.



EFOP-3.4.3-16-2016-00014



1.2.5.3. Önellenőrző feladatok

A feladatok megoldása előtt tanulmányozza át az Információs lapokat, valamint a megadott irodalmakat!

A feladatok teljesítésének útja, módja az adott feladatok ismertetésénél szerepel. A feladatok megoldásával kérem sorban haladjon!

1. számú feladat:

Véleménye alapján milyen jellemzők, tulajdonságok szükségesek ahhoz, hogy valaki jó tanár/oktató legyen a felnőttek oktatása területén! Sorolja fel!



2. számú feladat:

Az 1. sz. feladat alapján válassza ki a három legfontosabb jellemzőt, írja be az alábbi táblázatba!

Egészítse ki a táblázat második oszlopát az alapján, mely oktatási módszerrel és munkaformával lehet átadni a tanítani kívánt tartalmat a kiválasztott jellemzőt tekintve, majd indokolja választását!

Jellemző / tulajdonság	Oktatási módszer és munkaforma	Indoklás



EFOP-3.4.3-16-2016-00014

SZÉCHENYI 2020

3. számú feladat:

Véleménye szerint milyen előnyökkel jár a felnőttkori tanulás és az élethosszig tartó tanulás?

Szegedi Tudományegyetem
Cím: 6720 Szeged, Dugonics tér 13.
www.u-szeged.hu
www.szechenyi2020.hu

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFECTETÉS A JÖVŐBE

1.2.5.4. Megoldókulcs

1. sz. feladat:

Lehetséges megoldások:

- szakmai felkészültség, hitelesség
- empátia
- nyitottság
- rugalmasság
- felnőttoktatói kompetencia (Kiss-Márton, 2019).

Pontozás:

E feladat esetén max. 5 pont szerezhető.

5 jellemző leírása: 5 pont

Kevesebb jellemző esetén: 1 jellemző 1 pontot ér.

5nél több jellemző megnevezése nem jár többlet ponttal – max. 5 pont adható.

2. sz. feladat:

A feladat helyes megoldását önellenőrzéssel végezze el az eddig elsajátított tananyagegységek segítségével.

Pontozás:

Jellemzők beírása: 3 pont

Oktatási módszerek és munkaformák helyes meghatározása: 3 pont

Indoklás: 3 pont.

Összesen: 9 pont.

3. sz. feladat:

Lehetséges megoldások:

- karrierépítés
- új lehetőségeket teremt
- egészségesebb életmódra ösztönöz
- motiváltabbá tesz
- a társadalmi mobilitáshoz hozzájárul
- pozitív gazdasági hatások
- társadalmi egyenlőtlenségeket csökkenti
- erősíti a társadalmi kohéziót
- kultúrák közötti párbeszéd elősegítése (Cilling et al., 2018).

Pontozás:

legalább 5 előnyt felírt, melyek besorolhatók a fent említettekhez. 1 előny = 1 pont.

Összesen így 5 pont szerezhető.

A feladatok, a teljesítmény értékelése:

Teljesítményszint:

Maximális elérhető pontszám: 19 pont.

A sikeres teljesítéshez legalább 60 %-os (11 pont) teljesítés szükséges.

0 – 10 pont	elégtelen (1)
11 – 12 pont	elégséges (2)
13 – 14 pont	közepes (3)
15 – 16 pont	jó (4)
17 – 19 pont	jeles (5)



EFOP-3.4.3-16-2016-00014

SZÉCHENYI 2020

1.2.5.5. Otthoni feladatok megoldása

Szegedi Tudományegyetem
Cím: 6720 Szeged, Dugonics tér 13.
www.u-szeged.hu
www.szechenyi2020.hu

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFECTETÉS A JÖVŐBE

1.2.5.6. Hallgatói teljesítményértékelő lap

Ellenőrizze, hogy elvégezte-e a tematikus egység valamennyi feladatát! Minden kérdésnél tegyen egy X-et a leginkább megfelelő rovatba, tehát értékelje saját maga a feladat végrehajtását. Ha a felsoroltak közül valamelyik feladat teljesítése nem történt meg vagy lehetetlen volt a teljesítése, tegyen X-et a "Nem" oszlopba.

		Igen	Nem
Felnőttek oktatása, felnőttkori tanulás			
1.	Elolvasta és értelmezte a megadott irodalmakat.		
2.	Átgondolta, majd sikeresen megoldotta az 1. sz. feladatot.		
3.	Sikeresen azonosította az oktatási módszereket, munkaformákat az eddig elsajátított tananyagtartalmak alapján a 2. sz. feladatban.		
4.	Megjelölte a felnőttkori- és az élethosszig tartó tanulás előnyeit, jelentőségeit a 3. sz. feladat teljesítésével.		
Teljesítmény értékelése			
5.	Sikeresen teljesítette az ötödik tematikus egységhez tartozó tanulási tevékenységeket.		

1.2.6. Tematikus egység 6. – Idősek egészségfejlesztése

1.2.6.1. Tanulási feladatok

Tartalom:

Idősek egészségfejlesztése

- Idősödés és a tanulás
- Idős korosztály tanulással kapcsolatos jellemzői

Részcélkitűzések - A tantárgyelem tanulási követelményei - tanulási eredmények:

A hallgató képes legyen:

- Képes felmérni az idős ember szükségleteit, motivációját az oktatási folyamatban
- Sikeresen alkalmazza a helyesen kiválasztott oktatási módszereket az adott korosztályban

Szükséges eszközök, anyagok:

Kötelező irodalom:

- Lampek, K., Rétsági, E. (2015). *Egészséges idősödés. Az egészségfejlesztés lehetőségei idős korban*. Pécs.
<https://www.etk.pte.hu/protected/OktatasiAnyagok/%21Palyazati/sport2/Egeszseg/esIdosodesJ.pdf> Elérhető: 2020. június 28.
- Németh, A. (2019). *Idősek oktatása (65 év felett): 10. lecke*. Online oktatási csomag.
<http://eta.bibl.u-szeged.hu/2076/>

Egyebek:

- íróeszközök, számítástechnikai eszközök, internet, jegyzetfüzet



EFOP-3.4.3-16-2016-00014

SZÉCHENYI 2020

Tanóra (Kontraktóra) (1 kontraktóra = 45 perc)			Egyéni hallgatói munkaóra óra (1 egyéni hallgatói munkatóra = 60 perc)		
Ren- delke- zésre álló idő- tartam	Tanulási tevékenység	Különleges instrukciók	Ren- delke- zésre álló idő- tartam	Tanulási tevékenység	Különleges instrukciók
2 óra	Hallgassa meg az oktató előadását, magyarázatait, melynek témái: - Idősek oktatása. Vegyen részt aktívan az előadáson, hiszen az ott megbeszélte kérdések elősegítik a könnyebb felkészülést az egyéni munka kivitelezésére, információk elsajátítására.	Olvassa el a tananyag elsajátításához szükséges 10. számú Olvasóleckét, majd értelmezze azt. Ajánlott az előadás időpontja előtt! Az előadás közben jegyzetelje le az Ön számára fontosabb kiegészítő információkat!	2 óra	Az előadáson elhangzott tananyagtartalmak elsajátításának előmozdítása érdekében, újra tanulmányozza át a 10. sz. Olvasóleckét, valamint jelen Tanulás útmutató e tematikus egységében található feladatokat oldja meg! Végezze el az önellenőrzést!	Minden feladat esetében a leírásban szereplő instrukciókat kövesse!

Szegedi Tudományegyetem
Cím: 6720 Szeged, Dugonics tér 13.
www.u-szeged.hu
www.szechenyi2020.hu

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE



EFOP-3.4.3-16-2016-00014



1.2.6.2. Információs lap

A feladatok megoldása előtt tanulmányozza át a megadott kötelező irodalmakat!

A feladatok teljesítésének útja, módja az adott feladatok ismertetésénél szerepel. A feladatok megoldásával kérem sorban haladjon!

Szegedi Tudományegyetem
Cím: 6720 Szeged, Dugonics tér 13.
www.u-szeged.hu
www.szechenyi2020.hu



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFECTETÉS A JÖVŐBE

1.2.6.3. Önellenőrző feladatok

1. számú feladat:

Igaz- -Hamis

Az alábbi táblázatban jelölje meg a helyes válaszokat!

Segítségül tanulmányozza át a kötelező irodalomban megjelölt Egészséges idősödés című könyv 8. fejezetét!

1.	Időskorban többféle motivációja lehet a tanulásnak. Ilyen motiváció lehet például: kommunikációs szükséglet, technikai fejlődés, szabadidő hasznos eltöltése.	I	H
2.	Azoknál az idős embereknél, akik fiatalkorukban is többet tanultak magasabb az idegsejtek közötti szinapszisok száma, ezért 65 év felett is tanulékonyabbak.	I	H
3.	Az idősek tanulásában vannak olyan pozitív tényezők, melyek az eredményesség mellett kiemelkedő teljesítményt is eredményezhetnek. Ilyen pl.: a széleskörű tapasztalat.	I	H
4.	Az időseknél sikerrel alkalmazható a vita módszere, mert aktivizálja és fejleszti a szellemi képességeiket.	I	H
5.	A nyugdíjba vonulás egyenes következményeként előtérbe kerül az unalom megélése, melyre nem ellenszer a tanulás, aktív tevékenység találása.	I	H
6.	Az idősek tanulásában akadályozó tényezők lehetnek a következők: családi tényezők, személyes félelmek, anyagi nehézség, egészségi állapot, tanulási környezet és módszer, tanult tehetetlenség és domináns ideológiák.	I	H
7.	Időseknél hasznos a vita és a beszélgetés alkalmazása, de érdemes mindig előre lefektetni a szabályokat. Ennek indoka, hogy az idősek szeretik élményeiket, tapasztalataikat hosszasan elmesélni.	I	H



EFOP-3.4.3-16-2016-00014



8.	Jó tanulási lehetőség a korosztály számára például egy utazás, nyugdíjas klubban való részvétel, könyvtár látogatások, vadaspark látogatás, úszás, különböző tanfolyamok stb.	I	H
9.	A gerontológia feltárja a tanulást befolyásoló tényezőket (élettani, mentális és szociális sajátosságok), az idősök tanulásának motivációs rendszerét, a tanulásuk elveit, módszereit, valamint lehetséges formáit.	I	H
10.	A tanulási képesség maximuma öregkor kezdetére tehető, utána rohamosan romlik.	I	H

Szegedi Tudományegyetem
Cím: 6720 Szeged, Dugonics tér 13.
www.u-szeged.hu
www.szechenyi2020.hu



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

2. számú feladat:**Olvassa el az alábbi történetet és elemezze azt a megadott szempontok alapján!**

A 70 éves hölgy részt vett egy városi program keretein belül egy informatikai kurzuson, ahol elsajátíthatta az alapvető tudásanyagot számítógép használathoz (szövegek megszerkesztése, dokumentumok, fájlok kezelése, email, internet használat stb.). Erre a lehetőségre egy újságcikkben talált rá, ahol a megadott elérhetőségen információt kért a tanfolyamról. A kurzusra kizárólag a nyugdíjas korosztály jelentkezhetett. Úgy döntött részt vesz rajta, hiszen a mai világban fontos, hogy alapvető informatikai ismeretekkel rendelkezzen az ember. El is ment az összes időpontra, mely egy könyvtárban került megrendezésre, ahol jól érezte magát és az ígéretnak megfelelően bővültek ismeretei. Otthon örömmel mutatta meg férjének milyen újdonságokat hallott a képzésen. Ezt követően az interneten keresztül foglalták le nyaralásuk szálláshelyét.

Megvalósul -e az időskori tanulási „útvonal”? Kérem válaszát indokolja meg!**Válasz:****Indoklás:****A tanulás mely formája valósul meg az ismertetett esetben? Jelölje a négyzetben x-el, majd indokolja meg döntését!**

- Informális tanulás
- Nem-formális tanulás
- Formális oktatás

Indoklás:

1.2.6.4. Megoldókulcs

1. sz. feladat:

Megoldás:

- | | |
|----------|-----------|
| 1. Igaz | 6. Igaz |
| 2. Igaz | 7. Igaz |
| 3. Igaz | 8. Igaz |
| 4. Igaz | 9. Igaz |
| 5. Hamis | 10. Hamis |

Helyes válaszonként 1-1pont kapható. Elérhető pontszám: 10 pont.

2. sz. feladat:

Első kérdés:

A 10. Olvasóleckében olvasható tanulási „útvonal” megvalósul, mert a hölgy először információt szerez az informatikai kurzusról. Ezt követően részt vesz a tanfolyamon, rögzülnek az új ismeretek, otthon is meg tudja mutatni férjének, majd a megszerzett ismeretet beépíti a hétköznapi életébe is, mivel az internet segítségével foglalja le a szállást a nyaralásra.

Pontozás:

Helyes válasz: 1 pont

Helyes indoklás, melyben szerepel a pontos útvonal leírása: 5 pont (Az „útvonal” öt pontjának megtalálása és leírása 1-

1 pontokat ér)

Összesen: 6 pont

Második kérdés:

Nem-formális tanulás, mert szervezett, de nem oktatási intézmény által végzett tevékenység. Nem ad végzettséget. Önként jelentkezett rá és vett részt rajta.

Pontozás:

Megfelelő helyre teszi az x-et: 1 pont (tehát a nem-formális tanulást jelöli meg helyes válaszként).

Helyesen indokolja meg a választását, a tanultak alapján 3 jellemzővel indokolja: 3 pont

Összesen: 4 pont

A 2. sz. feladat össz. pontszáma így: 10 pont

A feladatok, a teljesítmény értékelése:**Teljesítményszint:**

Maximális elérhető pontszám: 20 pont.

A sikeres teljesítéshez legalább 60 %-os (12 pont) teljesítés szükséges.

0 – 11 pont	elégtelen (1)
12 – 13 pont	elégséges (2)
14 – 15 pont	közepes (3)
16 – 17 pont	jó (4)
18 – 20 pont	jeles (5)



EFOP-3.4.3-16-2016-00014

SZÉCHENYI  2020

1.2.6.5. Otthoni feladatok megoldása

Szegedi Tudományegyetem
Cím: 6720 Szeged, Dugonics tér 13.
www.u-szeged.hu
www.szechenyi2020.hu

SZÉCHENYI  2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFECTETÉS A JÖVŐBE

1.2.6.6. Hallgatói teljesítményértékelő lap

Ellenőrizze, hogy elvégezte-e a tematikus egység valamennyi feladatát! Minden kérdésnél tegyen egy X-et a leginkább megfelelő rovatba, tehát értékelje saját maga a feladat végrehajtását. Ha a felsoroltak közül valamelyik feladat teljesítése nem történt meg vagy lehetetlen volt a teljesítése, tegyen X-et a "Nem" oszlopba.

		Igen	Nem
Időskorúak jellemzői, idők tanulása			
1.	Eloolvasta és értelmezte a megadott irodalmakat.		
2.	Sikeresen megoldotta az 1. sz. feladatot.		
3.	Sikeresen felismerte a 2. sz. feladatban az eset alapján a tanulási útvonalat, és meg tudta határozni, indoklással a tanulás formáját.		
Teljesítmény értékelése			
4.	Sikeresen teljesítette a hatodik tematikus egységhez tartozó tanulási tevékenységeket.		