

**Ahogy a testünkkel bánunk
Van heti menetrended?**

Szociális, életviteli és környezeti kompetenciák

9. évfolyam
Programcsomag:

Felkészítés a felnőtt szerepekre

A modul szerzői: dr. Albert Judit és dr. Victor András

Címlapkép: szkb209_04_00

MODULLEÍRÁS

Ajánlott korosztály	14-15 évesek
Ajánlott időkeret	3 × 45 perc
A modul közvetlen célja	<p>A kilencedik osztályban az iskolaváltás, az iskolai követelmények és a tizenévesek egyéni érdeklődésének változásával a gyerekek gyakran kerülnek időzavarba. A modul célja segítséget nyújtani a tanulóknak a tudatos, ésszerű időbeosztáshoz, hogy a fiatal tudja megtervezni életmódját, tudjon harmonikus napi, heti, éves életritmust kialakítani. Tudatosítani bennük, hogy van lehetőségük dönteni, miként válaszolnak az őket érő külső hatásokra, kihívásokra, mivel és hogyan töltik idejüket. Bemutatni, hogy az időbeosztás mikéntje kihat testi és lelki egészségünkre.</p> <p>Ismereteket adni arról, hogy miként tudják teherbíró képességüket javítani helyesebb időbeosztással. Megerősíteni a gyerekek testi-lelki egészséggel kapcsolatos tudását és tudatosságát.</p>
A modul témái, tartalma	<p>Témák: Kapcsolatok: kommunikáció Életmód: életérzés, életminőség, érzelmek, szabadság, egészség Világkép: tudomány, értékek, holisztikus szemlélet Kultúra: szubkultúra, generációk Társadalmi nyilvánosság: sajtó, propaganda Globalizáció: fenntarthatóság, erőforrások Környezet: környezettudatosság</p> <p>Tartalom: A modul a gyerekek heti időbeosztásának, „menetrendjének” elkészítésére épül. Lehetőséget ad arra, hogy saját életrendjüket több szempontból is vizsgálják, önkritika alá vegyék, és előnyösebb időfelhasználáson dolgozzanak. A vizsgált hatások: médiahasználat, sietős életmód, napi és heti ritmus, étkezés, alvás, egyoldalú terhelés, aktív pihenés.</p>
Megelőző tapasztalat	<p>Előismereteik a mozgás és az egészség kapcsolatáról, a serkentők és nyugtatók biológiai hatásáról. Tapasztalataik az egészséges – egészségtelen életmód lehetséges formáiról; ismeretük és tapasztalatuk az információrobbanás tényéről és hatásáról. Informatika, biológia és testnevelés vonatkozó ismeretei.</p>
A kompetenciafejlesztés fókuszai	<p>Önismerettel összefüggő kompetenciák: identitás, hitelesség Önszabályozás: érzelmek kezelése: siker-kezelés, kudarc-kezelés, kitartás, tolerancia Énhatékonyság-érzés: pozitív önértékelés A szociális kompetenciához szükséges kognitív készségek: információkezelés, problémakezelés</p>

	Társas kompetenciák: konfliktuskezelés, visszautasítás
Kapcsolódási pontok	A NAT-hoz: Életvitel és gyakorlati ismeretek
	Tantárgyakhoz: biológia
	Modulokhoz: Ami a testünkre hat, Fenntarthatóság az életben
Támogató rendszer	Spencer Kagan: <i>Kooperatív tanulás</i> . Önkonet Kft. Budapest, 2001 Ronald J. Comer: <i>A lélek betegségei</i> . Osiris Kiadó. Budapest, 2000 (232., 346. o.)

Módszertani ajánlás

A tizenéves fiatalokat erősen befolyásolják a mindennapi hatások (média, divat, szórakozási szokások stb.). Gyakran küzdenek nehézségekkel, mert nem tudnak ökonomikusan bánni az idővel, ami megmutatkozik iskolai teljesítményükben is.

A modult az osztály aktuális problémájához, helyzetéhez is lehet kötni. Mielőtt megtartjuk a foglalkozást, célszerű végig gondolni, hogy a gyerekek az adott osztályban miként bánnak saját idejükkel, testi és lelki erejükkel. Ennek alapján válasszunk a széles kínálatból feldolgozandó részeket.

A modulevékenységek „tartalomjegyzékét” mint a foglalkozások logikai-tartalmi vázlatát ismerjék meg a tanulók (kerüljön fel a táblára, illetve papíron legyen szem előtt az osztályban). A motivációt fokozhatjuk azzal, ha témák ajánlatából a gyerekek maguk választják ki a részterületeket, azokat a kérdéseket, amelyek foglalkoztatják őket.

Időfelhasználás: a három tanórányi modult előnyösebb megszakításokkal, szakaszosan feldolgozni. A foglalkozások előkészítése igényli a tanulók otthoni munkáját is (feladatlap kitöltése, előkészítés, gyűjtőmunka, interjúkészítés). Ezek változó időigényét szükséges előre tervezni.

Tér-terem elrendezése: a terem legyen átrendezhető, szabad mozgásra, kiscsoportos ülésre és páros munkára alkalmas.

Eszközök: szükség van filctollakra, íróeszközökre, A/4-es lapokra, plakátpapírra.

Csoportok: a tanulók párokban, kiscsoportokban, illetve egész csoportban dolgoznak. A kooperatív kis csoportokban (lehetőleg 4 fő) a csoportalakításhoz a konkrét feladatoknál segítséget kapnak. A csoportmunka megszervezésekor vegyük figyelembe a tanulók létszámát, a kooperatív módszerek alkalmazásával kapcsolatos jártasságát, ezen módszerek alkalmazásában szerzett gyakorlatát.

A tartalommal összefüggő differenciálási javaslat

A differenciálás párhuzamos időkeretben javasolt. A differenciálást a csoportba kerülés – esetleg különböző osztályokból jönnek a diákok –, a különböző érdeklődés és előzetes ismeretek, képességek figyelembe vételével kiválasztott témák, munkaformák szerint ajánlott végezni.

Speciális javaslatok a fejlesztendő kompetenciával kapcsolatban

Hívjuk fel a munkában résztvevő tanulók figyelmét arra, hogy a saját időbeosztásunk tárgyalása és mások életritmusának megismerése bizalmi légkört feltételez. A kritikai gondolkodás fejlesztése nem járhat együtt mások életvitelének leértékelésével. A problematikus példák kiemelésénél különösen ügyeljünk arra, hogy az anonimitást megőrizzék a gyerekek beszámolóikban. (Például: Negatív példák az egyoldalú terhelés feloldására stb.)

Értékelési ajánlás

A tanultak és megbeszéltek összegzése alapján egészséges minták megfogalmazása szóban, írásban, rajzban.

A modul mellékletei

Tanári mellékletek

P1 – A görög szépségeszmény

P2 – Újság

P3 – Szókétyák a strukturált rendezéshez

P4 – Gyorsétkezdék előnyei és hátrányai

P5 – Az alvásról

Diákmellékletek

D1 – Tipikus heti menetrendem

D2 – Önkritikus listám a TV-műsorokról

D3 – Mindig rohanunk

D4 – Belső óra

D5 – Biológiai alvási igény

D6 – Tervezett új heti menetrendem