



Zalaegerszegi Tankerületi Központ

Iktatószám: TK/184/01210-4/2020

Ügyintéző: Óri Katalin

Mellékletek: 6 db

Tisztelt Ajánlattevő!

A Zalaegerszegi Tankerületi Központ (továbbiakban: Ajánlatkérő) írásbeli ajánlatot kér „GiftedHUHR” rövid című, HUHR/1901/4.1.2/0072 azonosítószámú projektre vonatkozó oktatók és a tehetséges tanulók képzési feladatainak ellátása tárgyban az alábbiak szerint.

Az ajánlatkérő neve: Zalaegerszegi Tankerületi Központ
Az ajánlatkérő címe: 8900 Zalaegerszeg Bíró Márton u. 38.
Képviselő neve: Kajári Attila tankerületi igazgató

A beszerzés tárgya: „GiftedHUHR” rövid című, HUHR/1901/4.1.2/0072 azonosítószámú projektre vonatkozó oktatók és a tehetséges tanulók képzési feladatainak ellátása

Műszaki tartalom:

Pedagógusok képzése

Tartalma: 5. számú melléklet

20 alkalom x 45 perc/előadás

Képzés tervezett kezdő időpont: 2020. szeptember 28. – 2020. október 10.

Tehetséges tanulók képzése

Tartalma: 6. számú melléklet

10 alkalom x 90 perc

Képzés időtartama: 2020. október 15. - 2021. február 14. között.

A tehetséges tanulók képzésén belül a pedagógus és szakértő munkatársaknak legalább három egyedi programot kell létre hozni a tehetséges tanulók lehetőségeinek és érdeklődésének figyelemmel kísérésével, annak érdekében, hogy teljes potenciáljukat ösztönözzék. Az egyedi programokat a hallgatók tehetségének megfelelően kell kialakítani.

A kötelezettségvállalás formája: Szerződés

Teljesítés helye: Zalaegerszegi Dózsa György Magyar-Angol Két Tanítási Nyelvű Általános Iskola
8900 Zalaegerszeg, Kis utca 6.

Teljesítés határideje: 2021. február 14.

Az ajánlat bírálati szempontja: a legalacsonyabb összegű ellenszolgáltatás.

Az ajánlatok tartalma, igazolások, nyilatkozatok jegyzéke:

- 1. számú melléklet (felolvasólap) cégszerű aláírással
- 2. számú melléklet (ajánlati nyilatkozat) cégszerű aláírással
- 3. számú melléklet (nyilatkozat az államháztartásról szóló 2011.CXCV.évi törvény 41.§ (6) bekezdésében foglalt feltételnek való megfelelésről)

8900 Zalaegerszeg, Bíró Márton u. 38.
Telefon: 92/795-217

- Amennyiben az ajánlattevő - működési formájára tekintettel - rendelkezik aláírási címpéldánnyal, úgy annak másolati példányát kérjük az ajánlathoz csatolni (nyilatkozatminta nem készült)
- 4. számú melléklet (összeférhetlenségi nyilatkozat) cégszerű aláírással

Egyéb tájékoztató:

Az ajánlati árak minden a szolgáltatás nyújtásával kapcsolatos díjat, jutalékot, költséget magában kell foglalnia.

Rész-ajánlattételi lehetőség nem biztosított.

Amennyiben a nyertes ajánlattevő a szerződést nem köti meg, az ajánlatkérő a második legkedvezőbb ajánlattevőt kéri fel szerződéskötésre.

Az ajánlatkérő egy alkalommal – az ajánlati ár kivételével – a teljes körű hiánypótlás lehetőségét biztosítja.

Az ajánlatkérő a Polgári Törvénykönyvről szóló 2013. V. törvény 6:74. §-ban illetve a IV.1./2019. (X. 25.) számú Beszerzési szabályzat 28.§ d) pontjában foglaltakra tekintettel fenntartja magának a jogot, hogy az eljárást eredménytelenné nyilvánításáról döntsön vagy elálljon az eljárás lefolytatásának szándékától.

Az ajánlattétellel kapcsolatban felmerülő esetleges kérdéseivel kérem, hogy Óri Katalin beszerzési referenshez (tel.:92/795-201) szíveskedjen fordulni.

Az írásbeli ajánlatok benyújtásának határideje: 2020. szeptember 22. 10 óra

Az ajánlatok bontásának határideje és módja: A benyújtott ajánlatok felbontása az ajánlattételi határidő lejártakor történik. Az ajánlatkérő ajánlatok felbontására külön értesítés, meghívás nélkül tisztelettel várja az ajánlattevőt, melynek helyszíne 8900 Zalaegerszeg, Bíró Márton u. 38. 09. tárgyaló.

Az írásbeli ajánlatok benyújtásának módja: Az ajánlatát cégszerűen aláírva elektronikus úton az attila.kajari@kk.gov.hu másolatban katalin.ori@kk.gov.hu email-címekre vagy személyesen vagy postai úton zárt csomagolásban, roncsolás mentesen, 1 eredeti példányban a részünkre eljuttatni, s ezáltal munkánkat segíteni szíveskedjen. Az ajánlatokat tartalmazó csomagolásra az alábbi vagy ezzel egyenértékű szöveget kell feltüntetni: „Ajánlat – „GiftedHUHRrövid című, HUHR/1901/4.1.2/0072 azonosítószámú projektre vonatkozó oktatók és a tehetséges tanulók képzési feladatainak ellátása” tárgyában és az „Ajánlattételi határidő lejártáig nem bontható fel”.

Az ajánlattétel benyújtásának címe: Zalaegerszegi Tankerületi Központ
8900 Zalaegerszeg Bíró Márton u. 38.

Ajánlatkérő az elektronikus úton beérkező ajánlatok titkosságát az ajánlattételi határidő lejártáig biztosítja.

Zalaegerszeg, 2020. szeptember 17.

Tisztelettel:



8900 Zalaegerszeg, Bíró Márton u. 38.
Telefon: 92/795-217

Felolvasólap

„GiftedHUHR” rövid című, HUHR/1901/4.1.2/0072 azonosítószámú projektre vonatkozó oktatók és a tehetséges tanulók képzési feladatainak ellátása tárgyában

Név:	
Székhely:	
Adószám:	
Cégyjegyzékszám:	
Bankszámlaszám:	
Kapcsolattartó neve:	
Kapcsolattartó elérhetőségei: (telefon, fax, e-mail)	

	Nettó ajánlati ár	Áfa	Bruttó ajánlati ár
Pedagógusok képzése			
Tehetséges tanulók képzése			
Összesen:			

Keltezés:

.....
Cégszerű aláírás

AJÁNLATI NYILATKOZAT

Alulírott, (név) mint a(z) (cégnév)
Ajánlatkérő által írásbeli ajánlattételre felkért gazdasági szereplő kötelezettségvállalásra jogosult képviselője
nyilatkozom, hogy

- az ajánlatkérésben és az ahhoz kapcsolódó egyéb dokumentumokban foglalt feltételeket megismertem, azokat tudomásul vettem és elfogadom, ajánlatunkat ezeknek megfelelően tettem meg;
- az Árajánlatban megadott ajánlati ár tartalmaz valamennyi díjat és egyéb költséget, amely a szerződés teljesítéséhez szükséges, ennek megfelelően a jelen versenyzetési eljárás eredményeként a szerződést – amennyiben, mint nyertes gazdasági szereplő kiválasztásra kerülünk – megkötjük, és azt a Felolvasólapon meghatározott ellenszolgáltatásért és az ajánlatkérésben meghatározott feltételekkel teljesítjük;
- az jelen ajánlatot 30 napig fenntartjuk,
- az általam tett nyilatkozatok a valóságnak megfelelnek és kijelentéseimet polgári jogi és büntetőjogi felelősségem tudatában tettem meg, ezekért mindenkor helytállni tartozok.

Nyilatkozom továbbá, hogy az általam képviselt gazdasági szereplővel szemben

- fennáll;
 nem áll fenn

az ajánlatkérésben meghatározott kizáró okok valamelyike, miszerint az eljárásban nem tehet ajánlatot azon gazdasági szereplő,

- aki/amely végelszámolás vagy csőd-, felszámolási vagy adósságrendezési eljárás alatt áll, vagy;
- akinek/amelynek lejárt esedékességű, meg nem fizetett adó-, járulék-, illeték-, vámtartozása van, kivéve, ha számára a hatóság fizetési halasztást vagy részletfizetést engedélyezett.

Kijelentem, hogy az általam képviselt gazdasági szereplő a kis- és középvállalkozásokról, fejlődéstük támogatásáról szóló 2004. évi XXXIV. törvény alapján

- * mikrovállalkozásnak minősül;
 * kisvállalkozásnak minősül;
 * középvállalkozásnak minősül;
 * nem tartozik a fenti kategóriákba.

* Kérjük, jelölni szíveskedjen a megfelelő részt!

Keltezés:

.....
Cégszerű aláírás

Nyilatkozat
 az államháztartásról szóló 2011. CXCV évi törvény 41. § (6) bekezdésében foglalt feltételnek való
 megfelelésről

Nyilatkozattevő:

Cégnév:

Székhely:

Cégmentés szám:

Adószám:

Képviselőjének neve:

Jelen okirat aláírásával nyilatkozom, hogy az általam képviselt
 a nemzeti vagyonról szóló 2011. évi CXCVI.
 3. § (1) bekezdés 1. pontja¹ szerinti átlátható szervezet.

Tudomásul veszem, hogy a valótlan tartalmú nyilatkozat alapján létrejött szerződést a Zalaegerszegi Tankerületi
 Központ jogosult felmondani, vagy attól elállni.

....., 2020.

.....
 Cégszerű aláírás

¹3. § (1) E törvény alkalmazásában

1. **átlátható szervezet:**

a) az állam, a költségvetési szerv, a köztestület, a helyi önkormányzat, a nemzetiségi önkormányzat, a társulás, az egyházi jogi személy, az olyan gazdálkodó szervezet, amelyben az állam vagy a helyi önkormányzat külön-külön vagy együtt 100%-os részesedéssel rendelkezik, a nemzetközi szervezet, a külföldi állam, a külföldi helyhatóság, a külföldi állami vagy helyhatósági szerv és az Európai Gazdasági Térségről szóló megállapodásban részes állam szabályozott piacára bevezetett nyilvánosan működő részvénytársaság,

b) az olyan belföldi vagy külföldi jogi személy vagy jogi személyiséggel nem rendelkező gazdálkodó szervezet, amely megfelel a következő feltételeknek:

ba) tulajdonosi szerkezete, a pénzügyi és a terrorizmus finanszírozása megelőzéséről és megakadályozásáról szóló törvény szerint meghatározott tényleges tulajdonosa megismerhető,

bb) az Európai Unió tagállamában, az Európai Gazdasági Térségről szóló megállapodásban részes államban, a Gazdasági Együttműködési és Fejlesztési Szervezet tagállamában vagy olyan államban rendelkezik adóillettséggel, amelyei Magyarországnak a kettős adóztatás elkerüléséről szóló egyezménye van,

bc) nem minősül a társasági adóról és az osztalékadóról szóló törvény szerint meghatározott ellenőrzött külföldi társaságnak,

bd) a gazdálkodó szervezetben közvetlenül vagy közvetetten több mint 25%-os tulajdonnal, befolyással vagy szavazati joggal bíró jogi személy, jogi személyiséggel nem rendelkező gazdálkodó szervezet tekintetében a ba), bb) és bc) alpont szerinti feltételek fennállnak;

c) az a civil szervezet és a víztársulat, amely megfelel a következő feltételeknek:

ca) vezető tisztségviselői megismerhetők,

cb) a civil szervezet és a víztársulat, valamint ezek vezető tisztségviselői nem átlátható szervezetben nem rendelkeznek 25%-ot meghaladó részesedéssel,

cc) székhelye az Európai Unió tagállamában, az Európai Gazdasági Térségről szóló megállapodásban részes államban, a Gazdasági Együttműködési és Fejlesztési Szervezet tagállamában vagy olyan államban van, amelyei Magyarországnak a kettős adóztatás elkerüléséről szóló egyezménye van;



Zalaegerszegi Tankerületi Központ

Összeférhetlenségi nyilatkozat

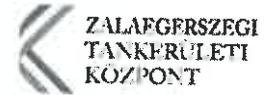
Alulírott, , mint a

..... képviselője az **Encouraging and developing gifted kids for more advanced cross border area**, HUHR/1901/4.1.2/0072 azonosítószámú projekt projektmenedzsment és nyilvánossági feladatok árajánlatkérésben részt vevő árajánlattevő szervezetként büntetőjogi felelősségem tudatában kijelentem, hogy

- az általam képviselt szervezet és az árajánlatkérő szervezet között összeférhetlenség nem áll fenn;
- az általam képviselt szervezet az árajánlatkérő szervezettől független;
- az általam képviselt szervezetben az árajánlatkérő vagy tulajdonosa (irányító vagy felügyeleti szerve), annak tagja, az árajánlatkérő nevében nyilatkozattételre, képviseletre jogosult személy, ezen személy Ptk. 8:1. § (1) bekezdés 2. pontja szerinti hozzátartozója, tulajdonosi, fenntartói, vagyonkezelői, irányítási, képviseleti, munkáltatói, vagy kinevezési jogokat nem gyakorol;
- szervezetem nem minősül az árajánlatkérő vonatkozásában kapcsolt vállalkozásnak.

Kelt , 2020. év hónap napján.

aláírásra jogosult személy aláírása és a
bélyegző helye



Az oktatók képzésének tematikus tervei

Készítette:

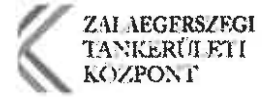
Pacsá András

intézményvezető-helyettes

Zalaegerszegi Dózsa György Magyar-Angol Két Tanítási Nyelvű Általános Iskola

Zalaegerszegi Tankerületi Központ

Zalaegerszeg, 2020



Az alábbi tematikus terv a *GiftedHUHR* pályázat keretein belül használható tananyag. A terv alapján szolgál a pályázati előírásban meghatározott oktatói képzésnek.

A képzés célja:

A pályázatban résztvevő pedagógusok módszertani ismereteinek fejlesztése, tehetségazonosítás, tehetségfejlesztés szempontjából. A képzés végére az oktatók megismerkednek a tehetség és tehetségfejlesztés elméleti hátterével, továbbá a pályázatban résztvevő tanulóknak szóló foglalkozások témáival. Olyan komplex tudásanyagot sajátítanak el, amelyet pedagógiai munkájuk során a továbbiakban is kamatoztatni tudnak.



I. tematikus egység

Cím: A tehetséges gyerekek azonosításának folyamata

Időtartam: 5x45 = 225 perc

Cél: A tehetség és a tehetséggondozás, fejlesztés elméleti megalapozása. A kiválasztási folyamat megismerése, a módszer kiválasztása, kérdőívek készítése.

Időtartam	Ismeretanyag	Munkaforma	forráslink
45 perc	A tehetség elméleti háttere: <ul style="list-style-type: none">• a tehetség fogalmai• a tehetség meghatározásainak csoportba osztása• a tehetség kialakulása• a tehetség összetevői• a tehetség irányai	Oktatói előadás	https://regi.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop425/2011_0001_519_42498_2/ch16s06.html
45 perc	A tehetség gondozás elméleti háttere. A tehetség azonosításának fajtái, módszerei. A tehetség felfedezése: <ul style="list-style-type: none">• a teljesítményben nem mutakozó tehetségtulajdonságok alapján• teljesítmény alapján Az ismeretszerzés jellemzői. Motiváció. Kreativitás. Szociális viselkedés. A helyi intézményi szokások és az elmélet összehasonlítása. Az intézményesített tehetségfelismerés. A célzott korosztályra jellemző attitűdök, kognitív képességek feltérképezése. Tehetséggondozó programok hazánkban.	Közös megbeszélés.	https://regi.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop425/2011_0001_519_42498_2/ch16s06.html https://tehetseg.hu/konyv/tehetsegazonositas-pedagogiaban
45 perc	A tehetséges tanulók kiválasztásának módszerei: <ul style="list-style-type: none">• tulajdonságok megfigyelésével,	Oktató által irányított szakmai megbeszélés,	



	<ul style="list-style-type: none">• tanulmányi eredmény alapján,• versenyeredmények alapján,• konzílium alapján,• kompetenciateszt segítségével,• tehetségkutató kérdőív segítségével,• ...	az intézményben a célzott korosztályt tanítók bevonásával.	
90 perc	Kérdőívek, tesztek készítése csoportmunkában	Csoportmunka 2x3 fővel. Internet használat.	

2. tematikus egység

Cím: A kiválasztott tehetségek első 3 foglalkozásának didaktikája

Időtartam: 5x45 = 225 perc

Cél: A tehetséges tanulók képzési programjának megismerése. Az első 3 foglalkozás tananyagának megismerése, elsajátítása. Használható didaktikai módszerek feltérképezése.

Időtartam	Ismeretanyag	Munkaforma	forráslink
90 perc	A foglalkozások témáinak áttekintése	Oktatói előadás	Pályázati anyagban.
45 perc	1. foglalkozás témája: „Ki vagyok én?” <ul style="list-style-type: none">• tulajdonságok feltérképezése,• érdeklődési körök feltérképezése,• énkép feltérképezése	Oktató által irányított közös megbeszélés, ismeretanyag készítése önálló célra.	http://www.leleknavigator.hu/lelki-bongeszo/lelkizavarok/108-enkep
45 perc	2. foglalkozás témája: „Különbségek, hasonlóságok” <ul style="list-style-type: none">• Különbségek/hasonlóságok a családban• Különbségek/hasonlóságok a korosztályban• Különbségek/hasonlóságok a csoportban	Oktató által irányított közös megbeszélés, ismeretanyag készítése önálló célra.	
45 perc	3. foglalkozás témája: „Jó barát” <ul style="list-style-type: none">• A jó barát tulajdonságai• Miért fontos egy jó barát?• Kommunikációs csatornák barát felfedezésére• Miről beszélgetsz egy jó baráttal?	Oktató által irányított közös megbeszélés, ismeretanyag készítése önálló célra.	



3. tematikus egység

Cím: A kiválasztott tehetségek 4-8. foglalkozásának didaktikája

Időtartam: 5x45 = 225 perc

Cél: A tehetséges tanulók képzési programjának megismerése. A 4-8. foglalkozás tananyagának

Időtartam	Ismeretanyag	Munkaforma	forráslink
45 perc	4. foglalkozás témája: „Érzelmek” <ul style="list-style-type: none">• Az érzelmek felismerése és megnevezése• Az érzelmek jellemzői• A non-verbális mutatók• Érzelmek a mindennapokban• Élethelyzetek	Oktató által irányított közös megbeszélés, ismeretanyag készítése önálló célra.	http://etszk.u-szeged.hu/hallgatoknak/oktatasi_segedletek/Barsonyne/Altalanos_es_szemelyiseglektan/Eloadasok/Erzelmek.ppt http://janus.ttk.pte.hu/tamop/kaposvari_anyag/jozsef_istvan/a_gyermek_érzelmi_fejldse.html
45 perc	5. foglalkozás témája: „Düh érzet kezelése” <ul style="list-style-type: none">• Mi a stressz?• Mi a dühérzet?• Miért alakul ki a dühérzet?• A dühérzet kialakulásának elkerülése• Dühkezelési módszerek• Konfliktuskezelési technikák	Oktató által irányított közös megbeszélés, ismeretanyag készítése önálló célra.	https://regi.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop412A/2010-0019_konfliktus_kezeles/ch03.html http://www.kamaszpanasz.hu/hirek/lelek/1615/burn-out_szindroma_megelozeseert
45 perc	6. foglalkozás témája: „Stressz leküzdés” <ul style="list-style-type: none">• Mi a stressz?• A düh és a stressz kapcsolata• A stressz kezelése irányított technikákkal (hasi légzés technikája, PMR, zenehallgatás stb.)• Relaxációs gyakorlatok	Oktató által irányított közös megbeszélés, ismeretanyag készítése önálló célra.	https://bagdibella.hu/blog/top-10-relaxacios-technika-gyerekeknek/
45 perc	7. foglalkozás témája: „Célmeghatározás” S.M.A.R.T. célmeghatározás <ul style="list-style-type: none">• Specifikáció• Mérhetőség• Akcióorientált• Realitás• Tervezhetőség	Oktatói előadás	https://pszichologuskereso.hu/blog/celkituzes-hatekonyan-avagy-mit-jelentenek-smart-celok
45 perc	8. foglalkozás témája: „Időbeosztás” <ul style="list-style-type: none">• A jelenlegi időbeosztásom	Oktató által irányított közös	https://www.katartdesign.com/milyen-a-jo-naptar-vagy-tervezo-idobeosztasrol-celmeghatarozasrol-ingenyes-heti-tervezovel/



	<ul style="list-style-type: none">• Változtatni kívánt értékek meghatározása• Időbeosztás szervezési technikák• Időbeosztás tervezése okoseszközzel• Napi tervező használata	megbeszélés, ismeretanyag készítése önálló célra.	
--	---	---	--

4. tematikus egység

Cím: A kiválasztott tehetségek 9-10. foglalkozásának didaktikája, a képzés lezárása, összegzés

Időtartam: 5x45 = 225 perc

Cél: A tehetséges tanulók képzési programjának megismerése. A 4-8. foglalkozás tananyagának

Időtartam	Ismeretanyag	Munkaforma	forráslink
45 perc	9. foglalkozás témája: „Önbizalom” <ul style="list-style-type: none">• Az önbizalom körülhatárolása• Tévhitek az önbizalomról• Saját magunk elhelyezése az „önbizalomskálán”• Változtatni kívánt érték• Tippek önbizalomnövelésre	Oktató által irányított közös megbeszélés, ismeretanyag készítése önálló célra.	https://misztersiker.hu/onbizalom-noveles/
45 perc	10. foglalkozás témája: „Konfliktusok megoldása” <ul style="list-style-type: none">• Konfliktus kialakulásának okai• Konfliktus meghatározása• Konfliktusok típusai• Konfliktus megoldási technikák• Konfliktusok lehetséges kimenetele	Oktató által irányított közös megbeszélés, ismeretanyag készítése önálló célra.	http://konszenzus.org/wp-content/uploads/AVR/lecke3_lap2.html
45 perc	Az 1-5. téma áttekintése, rendszerbe ültetése.	Oktató által irányított közös megbeszélés, ismeretanyag készítése önálló célra.	
45 perc	A 6-10. téma áttekintése,	Oktatói	



	rendszerbe ültetése.	előadás	
45 perc	A képzés értékelése, lezárása. Elégedettségi kérdőív kitöltése.	Oktatói kérdések a képzéssel kapcsolatban, körválaszok. Önálló munka.	



A tehetséges tanulók foglalkozásainak tervei

Készítette:

Bödörné Szalay Csilla, Péterfi-Salamon Szilvia, Sebestyénné Bánki Beáta,
Szűcs Pálma, Varga Zsuzsanna

Szerkesztette:

Pacsa András

intézményvezető-helyettes

Zalaegerszegi Dózsa György Magyar-Angol Két Tanítási Nyelvű Általános Iskola

Zalaegerszegi Tankerületi Központ

Zalaegerszeg, 2020



1. foglalkozás

Cím: Ki vagyok én?

Időtartam: 90 perc

Cél: A tehetséges tanulók tulajdonságainak, érdeklődési körüknek és énképük feltérképezése.

Fejlesztési feladat: beszédképesség fejlesztése, szókincs bővítése, verbális gondolkodás fejlesztése, figyelem és emlékezet fejlesztése, gondolkodási képességek fejlesztése (logika, szabály, összefüggés felfedezése), problémamegoldó képesség fejlesztése, megfigyelőképesség fejlesztése, együtt gondolkodás fejlesztése, alkalmazkodás

Elvárt ismeret a foglalkozás végére: Tulajdonságaik, érdeklődési körük és énképük megismerése.

Időtartam	Ismeretanyag	Munkaforma	forráslink (ha van)
10 p.	I. Beszédművelés Léggző-, artikulációs és szókincsbővítő gyakorlatok	egyéni és frontális munka	
10 p.	II. Ráhangolódás Ki vagyok? - Találd ki a Disney meseszereplőt!	frontális munka	https://www.youtube.com/watch?v=fHIY6iP9IGY
10 p.	III. Motiváció - Ki vagyok én? barkochbajáték	páros munka	
2 p.	IV. Célkitűzés		
30 p.	V. Téma feldolgozása 1. Tulajdonságok feltérképezése: Bemutatkozás – Külső és belső tulajdonságok (szómagyarázat) 2. Érdeklődési körök feltérképezése: Képekhez szókétyák csoportosítása, hobbik gyűjtése 3. Énkép feltérképezése: Irányított kérdések, beszélgetés, fogalmak tisztázása	egyéni, frontális és csoportmunka	
20 p.	VI. Alkalmazó gyakorlatok Egymás bemutatása, rajz készítése	egyéni és frontális munka	



5 p.	VII. Összefoglalás Dobókockás játék – mondatok befejezése - Valami, amit szeretek magamban... - Valami, amit nem szeretek magamban... - Jól érzem magam, amikor... - Amikor rossz kedvem van... ...	frontális munka	
3 p.	VIII. Értékelés		

2. foglalkozás

Cím: Különbségek, hasonlóságok

Időtartam: 90 perc

Cél: Különbségek és hasonlóságok megfigyelése a családban, a korosztályban és a csoportban.

Fejlesztési feladat: beszédképesség fejlesztése, szókinccs bővítése, verbális gondolkodás fejlesztése, figyelem és emlékezet fejlesztése, gondolkodási képességek fejlesztése (logika, szabály, összefüggés felfedezése), problémamegoldó képesség fejlesztése, megfigyelőképesség fejlesztése, együtt gondolkodás fejlesztése, alkalmazkodás

Elvárt ismeret a foglalkozás végére: Különbségek, hasonlóságok megfigyelése és megkülönböztetése.

Időtartam	Ismeretanyag	Munkaforma	forráslink (ha van)
10 p.	I. Beszédművelés Légző-, artikulációs és szókinccsbővítő gyakorlatok	egyéni és frontális munka	
20 p.	II. Motiváció Magyar népmesék: A szorgalmas és a rest leány c. mese megnézése, szereplők jellemzése.	frontális munka	https://www.youtube.com/watch?v=tADkcAzu-Q
2 p.	III. Célkitűzés		
30 p.	IV. Téma feldolgozása 1. Különbségek/hasonlóságok a családban: Irányított kérdések, beszélgetés,	frontális és egyéni munka	



	személyes példák, fogalmak tisztázása. 2. Különbségek/hasonlóságok a korosztályban: Szókártyák csoportosítása, osztálytársak összehasonlítása. 3. Különbségek/hasonlóságok megfigyelése a csoportban.		
20 p.	V. Alkalmazó gyakorlatok 1. Kiegészítő párbjáték Fejezzétek be páronként a következő mondatokat, majd a csoport előtt olvassátok fel! - Mindketten... - Mindkettőnknek van... - Mindketten szeretjük... - Mindketten szeretünk... - Egyikőnk sem tud... - A jövőben valószínűleg mindketten... 2. Álljon fel, aki... c. játék (tulajdonságokkal) 3. Én még soha... c. játék	páros munka és frontális munka	
5 p.	VI. Összefoglalás Különbségek keresése képen	egyéni munka	
3 p.	VII. Értékelés		

3. foglalkozás

Cím: A barátság

Időtartam: 90 perc

Cél: A jó barát tulajdonságainak megismerése, új baráti kapcsolatok kialakításának lehetősége.

Fejlesztési feladat: Embertársak, barátok értékeinek kifejezésére való ösztönzés. Önismeretre, önfejlesztésre nevelés. Együttműködésre nevelés, társakra való odafigyelés.

Elvárt ismeret a foglalkozás végére: Kritikai gondolkodás: személyes baráti élmények feldolgozása,

Önismeret: Milyen barát vagyok én?



Időtartam	Ismeretanyag	Munkaforma	forráslink (ha van)
4 perc	1. Motiváció, ráhangolódás: 1.1 Zenehallgatás: A Well Hello együttes Barátom című számának meghallgatása	Frontális Eszköz: laptop, internet	http://www.youtube.com/watch?v=73gnW4W7
2 perc	1.2 A barátság felismerése: A gyerekek képek alapján azonosítják, hogy a rajtuk szereplő gyerekek barátok-e vagy sem.	Frontális Eszköz: interaktív tábla, internet	
2 perc	1.3 Barátság megjelenése a mesékben, filmekben: A gyerekek mesei vagy filmszereplőket sorolnak fel, akik jó barátok.	Frontális	
1perc	2. Célkitűzés: A mai órán először általánosságban beszélgetünk a barátságról, majd a saját barátainkról osztjuk meg az élményeinket, illetve nézzük	Frontális	



	meg, hogy mi milyen barátok vagyunk.		
5 perc	<p>3. Az óra fő része:</p> <p>3.1 Közmondások, szólások a barátságról:</p> <p>A gyerekek az általuk ismert közmondásokat, szólásokat elmondják, majd értelmezzük őket. A tanító további közmondások jelentésére kérdez rá.</p> <p>Bajban ismerzik meg a barát. Barátod vize édesebb az ellenség mézénél. Madarat tolláról, embert barátjáról. Új barátért el ne hagyd a régit! A poharazás közben kötött barátság olyan törekeny, mint az üveg. Az ígéret szép szó, ha megtartják úgy jó.</p>	Frontális Közös megbeszélés, jelentésmagyarázat	
5 perc	<p>3.2 Tanítói magyarázat, definíció:</p> <p>Barátság: Az emberek között alakul ki több örömteli találkozás, beszélgetés által. Jellemzi a kölcsönös elfogadás, rokonszenv, szeretet, bizalom, szövetség, együtt érző képesség, nyitottság, törődés.</p> <p>Beszélgetés a régi korok</p>	Frontális	<p>https://hu.wikipedia.org/wiki/Bar%C3%A1ts%C3%A1g</p> <p>https://alfahir.hu/a-verszerzodes-nepi-emlekezete</p>



	barátságáról: a vérszerződés, komatál fogalmának tisztázása.		
5 perc	3.3 A jó barát tulajdonságai: A gyerekek borítékban kapott tulajdonságokat csoportosítanak, aszerint, hogy jellemzők-e a jó barátokra vagy sem.	Csoportmunka 3-4 fős csoportokban A csapatok kialakítása véletlenszerűen történik, aszerint, hogy azonos ábrát húztak-e a kalapból.	
5 perc 15 perc	3.4 Szófelhő készítése: Videó nézése a tagxedo működéséről, megbeszélve hogyan működik Az előbbi feladat szavait saját ötletekkel kiegészítve a gyerekek csoportokban szófelhőt készítenek a barátságról. A feladat végeztével mindhárom szófelhőt kivetítjük az interaktív táblán.	Csoportmunka Eszközei: tablet, internet, interaktív tábla	http://www.tagxedo.com/ https://www.youtube.com/watch?v=CyWtEuNjHEA
5 perc	3.5 Meseolvasás:	Frontális	



5 perc	<p>Beck Andrea: A Titoktündér- A titok klub c. könyvéből a Barát, vagy nem barát című mese felolvasása.</p> <p>A hallottak megbeszélése:</p> <p>A meseolvasást követően megbeszélésre kerül a „rossz barát” témaköre.</p>	Tanítói felolvasás, közös feldolgozás	
8 perc	<p>3.6 Kooperatív játék:</p> <p>Rövid beszélgetés arról, hogy milyen értékek, tulajdonságok alapján választunk barátokat.</p> <p>Szeretnél-e új barátokat, másokkal is barátságba kerülni? Hogyan kezdődik egy barátság? Miért pont őt választod? Tudatosan alakul ki egy barátság? Mi köt össze két barátot? Mindenben azonosan kell gondolkodni a barátoknak?</p> <p>Minden gyerek megkapja a „Barátkereső lapot” és egy tollat, és megkezdődik a játék. Először mindenki kitölti a saját személyére</p>	Egyéni, illetve páros munka, interjú készítése a társakkal	<p>https://www.erkolettan.hu/%C3%B3rv%C3%A1zlatok/als%C3%B3-tanorai-ar/%C3%A1lt%C3%A1l%2C-k%C3%B6z%C3%B6ss%C3%A9g</p>

	<p>vonatkozó részt, aztán kezd hasonló, neki megfelelő partnert keresni, aki ugyanazt szereti, gondolja, mint ő és a nevét beírja a megfelelő helyre. A feladat végén a kapott eredmények megbeszélése: kivel miben hasonlítunk, miben azonos a gondolkodásunk.</p>		
<p>8 perc</p>	<p>3.7 Te milyen barát/ barátnő vagy?</p> <p>Mindenki papíron megkapja a tesztet, egyénileg kitöltik, igen-nem válaszokat beírják. A végén összeadják a válaszok számát, ha 50%-nál több az igen, akkor jó barátnak számít. Minél magasabb az arány, annál jobb. A feladat nem publikus, nem kell megosztani másokkal az eredményt, de ha valaki szeretné, akkor biztosítunk rá lehetőséget. Majd beszélgetés</p>	<p>Önálló munka, majd a tapasztalatok közös megbeszélése</p>	<p>https://www.erkolostan.hu/%C3%B3rav%C3%A1lzatok/als%C3%B3-tagozat/bar%C3%A1ts%C3%A1g%C3%B6z%C3%B6s-%C3%A9g</p>

	<p>a tesztről spontán reakciók és kérdések alapján:</p> <p>Hogyan érezted magad a teszt kitöltése közben? Könnyű volt megválaszolni a kérdéseket? Melyiket igen, melyiket nem? Milyen barátnak látod magad ennek fényében? Milyen tulajdonságokban kell még fejlődnöd, megerősödnöd? stb.</p>		
4 perc	<p>4. Összegzés, levezetés:</p> <p>4.1. Zenehallgatás A Children of Distance : A legjobb barátom című számának meghallgatása.</p>	<p>Frontális munka</p> <p>Eszközei: laptop, internet</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=vZc3kD2E0Mk&list=RDMvZc3kD2E0Mk&start_radio=1</p>
8 perc	<p>4.2 Videó készítése a barátságról:</p> <p>A csoportok tablet segítségével rövid, 2 perces videókat készítenek a következő témákban:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. A jó barát tulajdonságai 2. Mit csinálsz együtt a barátaiddal? 3. Miért fontos, hogy legyen melletted egy jó barát? <p>A három csapat 1-1 témát dolgoz fel a videója során.</p>	<p>Csoportmunka, a korábban kialakított csoportok szerint</p> <p>Eszközök: táblagép, az óra jegyzetei, szófelhő</p>	



6 perc	4.3 A videók közös megnézése A csapatok kölcsönösen megnézik az egymás által készített mini videókat.	Frontális csoportmunka Laptop, interaktív tábla	
2 perc	5. Az óra értékelése: Rövid tanítói értékelés az aktivitás, fegyelmesség, hangulat alapján. Tanulói értékelés: A diákok értékelik, hogy érezték magukat az órán : magasba tett kéz: remekül, középtartás: változóan, mély tartás:rosszul.	Frontális csoportmunka	

4. foglalkozás

Cím: Az érzelmek

Időtartam: 90 perc

Cél: Az alapérzelmek megismertetése, az egyes érzelmek jellemzői

Fejlesztési feladat: Az érzelmek felismerése a non-verbális mutatók alapján, az EQ (érzelmi intelligencia) fejlesztése

Elvárt ismeret a foglalkozás végére: A saját érzések felismerése, a negatív érzelmek azonosítása, azok oldási technikáinak ismerete (pl.lazítási technikák, meditáció)



Időtartam	Ismeretanyag, tevékenységek	Munkaforma	forráslink (ha van)
6 perc	1.Bevezetés, motiváció: Vezetett meditáció relaxációs zenére Utazás képzeletünkben egy olyan helyre, ahol bódog voltál.	Frontális, tanítói irányítással eszközei: számítógép, internet	Zene: https://www.youtube.com/watch?v=taw1J6DZD9U
1 perc	2.Célkitűzés: A mai órán az érzelmekről fogunk beszélgetni. Megismerjük a 6 alapérzelmet, csoportosítjuk érzelmeinket, és megtanuljuk beazonosítani azokat.	Tanítói közlés	
6 perc	3.Az óra fő része: 3.1. Az érzelmek azonosítása, mimika A gyerekek tablet segítségével emoji-kat keresnek a böngészőben, majd kiválasztják a rájuk adott pillanatban jellemzőt. A táblagépen kinagyítva felmutatják, a többieknek ki kell találniuk, épp hogy érzi magát a társuk.	Egyéni, önálló munka interaktív eszköz használatával, majd frontális osztálymunka	Forrás: https://www.digitalhungary.hu/kozossegi-media/Most-mar-megjelennek-a-legujabb-emoji-k-talan-kevesebben-lesznek-szomik/6395/
6 perc	3.2. Az érzelmek kifejezése testbeszéddel: A gyerekek arcukkal, testtartásukkal kell kifejessenek különböző érzelmeket, míg társuknak ki kell találni, mit fejez ki a másik. A különböző	Páros munka	

	<p>érmelmeket szókártján húzzák.</p> <p>A feladat befejezését követően közös megbeszélés: mik az egyes érmelmek fizikai kifejeződése.</p>	<p>Frontális csoportmunka, közös megbeszélés</p>	
4 perc	<p>3.3. Tanári magyarázat:</p> <p>A 6 alapérzelem (öröm, bánat, harag, undor, félelem, meglepődés) definiálása, a fogalmak kivetítése interaktív táblán.</p>	<p>tanári magyarázat, ismeretátadás</p> <p>eszköz: interaktív tábla, internet</p>	<p>https://asszertivakademia.hu/erzesek-listaja/</p>
6 perc	<p>3.4. Az érmelmek fizikai tünetei:</p> <p>A gyerekek az elemekre jellemző fizikai tüneteket húznak egy dobozból, majd beazonosítják, hogy melyik alapérzelemhez tartoznak. A húzást követően a táblán a 6 érmelme kifejező emoji képméhez teszik. Pl: Félelem: szapora pulzus, remegés, váll felhúzása, stb.)</p>	<p>Frontális munka,</p> <p>eszközei szókártják, doboz, blue-tack, tábla</p>	<p>https://www.szupertudatos.hu/a-6-alaperzelem-jellemzoje-cs-fizikai-tunetei/</p>
10 perc	<p>3.5 Az érmelmek csoportosítása</p> <p>A gyerekek tableten wordwall feladat keretén belül csoportosítják a különböző érmelmeket aszerint, hogy pozitív, vagy negatív érmelmehez kapcsolják</p>	<p>Csopormunka 3-4 fős csoportokban:</p> <p>A csoportok kialakítása véletlenszerű. A gyerekek kis zsákból húzzák ki az emojiakat, az azonos emoji hűzottak kerülnek egy csoportba.</p>	<p>https://asszertivakademia.hu/erzesek-listaja/</p>



	<p>őket. Pl: szorongás, boldogság, bizalom, szomorúság, harag, zavarodottság, unalom, játékoság, üresség, stb.</p> <p>A feladat elvégzést követően megbeszéljük a csoportokat, illetve ellenőrizzük azt.</p>	<p>Szükséges eszközök tablet, internet.</p> <p>Frontális osztálymunka, közös megbeszélés ellenőrzés</p>	
10 perc	<p>3.6 az érzelmek szubjektív megélése</p> <p>A tanító kérdez, a gyerekek emoji-k felmutatásával jelzik, hogy érzik magukat adott helyen, vagy adott személy társaságában.</p> <p>Hogy érzed magad otthon/ az iskolában/ a játszótéren/ edzésen/ nyaraláskor /a bevásárló központban?</p> <p>Hogy érzed magad anya/ apa/ testvéred/ nagymamád/ tanárod/edződ/ szomszédod társaságában?</p> <p>A feladat elvégzését követően minden gyermek összefoglalja 3-5 mondatban mikor és hol a legboldogabb.</p>	<p>Frontális csoportmunka</p> <p>Szükséges eszközök: emoji-k képei, tanári mondatok</p>	
6 perc	<p>3.6 Szabad asszociációs játék</p> <p>A gyerekek egyesével befejezik a tanító által elkezdett mondatokat a kinyomtatott feladatlapon</p> <p>Boldog vagyok, amikor...</p> <p>Elszomorodom, ha..</p>	<p>Egyéni munka</p> <p>szükséges eszközök feladatlap, íróeszköz</p>	

	<p>Haragot érzek, mikor...</p> <p>Undorodom...</p> <p>Félek, amikor...</p> <p>A feladat elvégzését a feladatlapok megbeszélése, értékelése követi.</p>	<p>Frontális csoportmunka, megbeszélés, azonosságok, különbségek keresése a társakkal</p>	
5 perc	<p>3.7. Érzelmek kifejezése a művészetben</p> <p>A gyerekek „kirajzolják magukból” a 6 alapérzelmet: félperces rajzok készítése.</p> <p>Milyen színnel, formával tudnád lerajzolni/festeni az örömet, dühöt, undort, meglepődést, féltelmet?</p>	<p>Egyéni munka: eszközei: színes ceruza, 6 részre osztott rajzlap</p>	
20 perc	<p>4. Az órán tanultak összegzése:</p> <p>Érzelem-óra készítése: A gyerekek az óra során az érzelmekről tanultak alapján érzelmi mutatót, faliorát készítenek. Az óra számlapján a számok helyett érzelmek szerepelnek. Az órát a gyermek akassza fel a falra, így bármikor beállíthatja rajta az aktuális hangulatát. A feladathoz felhasználják a hangulatokra, érzelmeikre leginkább jellemző emoji-kat.</p>	<p>Egyéni munka, tanítói segítséggel</p> <p>Kézműveskedés Eszközei: olló, ragasztó, kartonlap, körző, ceruza, emoji-k képei, gombostű, hurkapálca</p>	<p>https://www.eletrevalogyerek.hu/blog/erzelmi-intelligencia-fejlesztese/</p>



8 perc	5. Óra végi levezetés: Pozitív érzelmek boltja – vezetett meditáció A gyerekek a tanító által vezetett meditáció során, képzeletük szárnyán ellátogatnak a Happiness-shop-ba. Itt előre kell fizetni, mielőtt belépnek, le kell tenniük, az összes negatív érzelmüket, rossz érzésüket (csalódás, harag, fájdalom, megbántottság, undor) majd a boltban barangolva tele kell pakolniuk a kosarukat pozitív érzésekkel, érzelmekkel (boldogság, szeretet, hit, türelem, jóság, béke)	Frontális csoportmunka Eszközei: Internet, számítógép, youtube csendes, elazulást segítő környezet	https://www.youtube.com/watch?v=l4ov17lwVnM
2 perc	6. Az órai munka értékelése, önértékelés A gyerekek felmutatják elkészült érzelem órájukat, és megmutatják rajta, hogy érezték magukat az óra során.	Egyéni munka, önértékelés	

5. foglalkozás

Cím: Düh érzet kezelése


Időtartam: 90 perc

Cél: Elméleti és gyakorlati megközelítésben megismertetni a tehetséges tanulókkal a dühérzet és stressz közötti különbséget, kezelésének módszerét. Egyéni és közös műhelymunka során fejleszteni a dühérzet kezelési kompetenciát, valamint az intellektuális haladást.

Fejlesztési feladat: A projekttevékenységek során növelni a csoport tudásának és készségének szintjét.

Elvárt ismeret a foglalkozás végére: A téma fenntarthatóságára való törekvés. Szakmai kompetencia erősítése. A tehetséges tanulók képességeinek tovább fejlesztése. Jártasság a düh és stressz kezelésének technikájában.

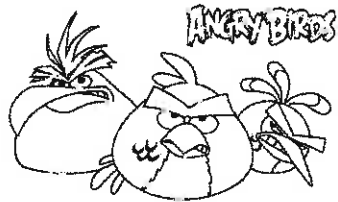
Eszközök: Ikt eszközök, papír, íróeszköz, feladatlap, lufi

Időtartam	Ismeretanyag	Munkaforma	forráslink (ha van)
10'	<p>I. Motiváció: Angry Birds madarak meséje. Ismeritek a dühös madarak meséjét? Elevenítsük fel a történetet! Nézzük meg a rövid bemutatóját!</p> <p><i>-Hol élnek a szárnyasok? (szigeten)</i> <i>-Melyik közülük a leglobbanékonyabb? (Piros)</i> <i>-Mi kavarja fel az életüket? (az arcoskodó malacok érkezése, akik el akarják venni a tojásaikat).</i></p>	<p>videó megtekintése</p> <p>frontális munka</p> <p>egyéni megnyilatkozások</p>	<p>https://www.blikk.hu/sztarvilag/filmklick/a-duhos-madarak-tortenete-az-angry-birds-sztori/8zgbmxl</p>  <p>https://hu.coloringpageforkids.net/free-printable-angry-bird-coloring-pages</p>
5'	<p>II. Célkitűzés: a mai foglalkozáson</p> <p>megbeszéljük, hogy mi a dühérzet? Hogyan alakul ki? Mi a különbség a düh és a stressz között? Hogyan tudjuk kezelni őket?</p>	tanítói közlés	
10'	<p>III. Irányított beszélgetés:</p> <p>1.Szómagyarázat: A düh egy erős erőszakos állapot, amelyet növekvő harag érzése során tapasztalhat valaki. Ha ez az <i>érzés</i> hirtelen, nagy erővel támad fel, a hirtelen harag (méreg) nevet kapja. A harag magasabb foka a düh.</p> <p><i>-Voltatok e már dühöseket valamire, vagy valakire?</i> <i>-Hogyan nyugodtatok le?</i> <i>-Segített-e valaki?</i></p>	<p>tanítói közlés</p> <p>egyéni megnyilatkozások</p>	
10'	<p>2.Szómagyarázat: A stressz mai értelmében nagyjából „folyamatos feszültség” vagy „tartós idegesség”, mely rendszerint egy vagy több állandó negatív ingerre adott tartós válaszreakció a szervezet részéről. A</p>	tanítói közlés	



	<p>tartósan fennálló stressz akár komoly egészségkárosodást eredményezhet.</p> <p>-Mikor lehetünk stresszes állapotban? (dolgozatírás, felelés közben)</p> <p>-Milyen tünetei lehetnek? (tenyérizzadás, gyomorfájás)</p> <p>-Mi lehet a különbség a düh és a stressz között? (testi tüneteket produkál az utóbbi).</p>	egyéni megnyilatkozások	
10'	<p>IV. Szituációs mimikai játék párokban:</p> <p>Milyen dühös arcot mutatnátok egymásnak, ha...</p> <p>-lekésted az autóbust?</p> <p>-összevesztél a barátoddal?</p> <p>-elvesztetted a pénztárcád?</p> <p>-megszidtak a szüleid?</p>	páros gyakorlat	
10'	<p>V. Mimika megfejtése:</p> <p>Most ti találjátok ki az arcformák alapján, hogy miért lehetnek dühöse az emberek? Mi az oka?</p>	frontális munka	https://hu.depositphotos.com/stock-photos/d%C3%BCh%C3%B6s.html?search_params=eyJjdGYiOjF9
8'	<p>VI. 4 tuti tipp indulatkezelési módszer</p>	frontális munka	https://www.youtube.com/watch?v=cdpN6AvNPGw
8'	<p>VII. Düh-kezelési technikák a gyakorlatban:</p> <p>(Uraljuk, mielőtt eluralkodik felettünk!)</p> <p><i>Számolj el 10-ig! Higgadj le! Bocsáss meg! Humorral könnyebb! Relaxálj!</i></p>	tanítói közlés	



	<p><i>Lélegezz mélyeket! A logika győzedelmeskedhet a harag felett.</i></p> <ol style="list-style-type: none">1. Fejjel lefelé póz2. Lufifújás3. Faltolás4. Jegyezd le a problémád!	tanulók gyakorlata az osztályterem falai, bútorai között	
12'	<p>VIII. Relaxáció gyerekeknek:</p> <p>-Most az izmaink megfeszítésével és ellazításával relaxálni fogunk. Végezzük közösen a gyakorlatot!</p>	gyakorlati munka	https://www.youtube.com/watch?v=Oe0T5lhPX8E
5'	<p>IX. Összefoglalás:</p> <p>Üljünk le az osztály közepére körben. Dobjuk egymásnak a labdát, és mondjunk felváltva egy-egy mondatot, hogy mit tanultatok a mai foglalkozáson?</p> <p><i>... a mai foglalkozáson azt tanultam meg, hogy....</i></p>	frontális munka	
2'	<p>X. Értékelés egyéni és közös teljesítmény alapján</p>	tanítói közlés egyéni megnyilatkozások	<p>Ajándék: Angry Birds színező</p> <p>https://hu.coloringpageforkids.net/free-printable-angry-bird-coloring-pages</p> 
	<p>XI. Reflexió:</p>		



6. foglalkozás

Cím: „Stressz leküzdés”

Időtartam: 90 perc

Cél: A tanulók megismerjék a stressz fogalmát, elsajátítsanak különböző stressz kezelési technikákat, valamint ezek segítségével, különböző relaxációs gyakorlatokkal oldani tudják a bennük felgyülemlett feszültséget, a stresszt, esetleg ebben másoknak is tudjanak segítséget nyújtani. Ezáltal egészségesebbé válnak testileg, lelkileg, magabiztosabbak, boldogabbak legyenek.

Fejlesztési feladat: A tanulók képesek legyenek felismerni a stresszt okozó helyzeteket, a stressz jeleit önmagukon, a stressz-oldási technikákat alkalmazni tudják, mint pl. hasi légzés, PMR, zenehallgatás, egyéb módszerek.

Elvárt ismeret a foglalkozás végére: A tanulók ismerjék a stressz fogalmát, az okait, következményeit, és a stressz-kezelési technikákat, relaxációs gyakorlatokat. Megismerjék, ezáltal felfedezzék saját testük jelzéseit is már a foglalkozás közben.

Időtartam	Ismeretanyag	Munkaforma	forráslink (ha van)
5 perc	Ráhangelődés a témára szituációs gyakorlat: A pályázatban részt vevő pedagógusok eljátszanak egy szituációt: A gyermek témazáróra készül este otthon. Hiába ül már órák óta a könyv fölött, nem megy a fejébe az anyag. Még sok tanulnivalója van ezen kívül is, ezért egyre dühösebb lesz. Eközben szülei hangosan veszekednek, a testvére állandóan bosszantja. Beszélgetés a helyzetről tanári kérdések segítségével: Mít érezhet a gyermek? (düh, harag, szorongás) Ha minden nap ilyen a helyzet, állandósulnak ezek az érzések, milyen lesz a gyermek? (stresszes, később beteg is) Éreztetek-e már ti is hasonlóan? Pontosan milyen volt?	tanári bemutatás (szituációs játék) frontális munka Irányított beszélgetés tanári kérdések segítségével	
	Célkitűzés: A mai órán a stresszről, annak kialakulásáról, hatásairól,	irányított beszélgetés a stresszről, a fogalom magyarázata a tanulók részéről,	



5 perc	<p>következményeiről, valamint a stressz- oldásról fogunk beszélgetni.</p> <p>Mi a stressz?</p> <p>A gyerekek megpróbálják megfogalmazni, majd a tanár is megmagyarázza a szót.</p> <p>A düh és a stressz kapcsolata:</p> <p>A tanulók felelevenítik az előző órán tanult anyagot, mi is az a düh, majd megpróbálják kapcsolatba hozni a dühöt és a stresszt.</p>	<p>majd a tanár részéről.</p> <p>A múlt óra anyagának felelevenítése.</p> <p>frontális munka</p>	<p>http://www.sulinyugi.hu/megoldasaink</p> <p>http://www.hegylakomazazin.hu/egeszseg/306-tenyleg-megmergez-a-duh</p>
4 perc	<p>A stressz kezelése irányított technikákkal</p> <p>Beszélgetés arról, hogy miként lehet kezelni a stresszt. Tanári kérdések segítségével a gyerekek felsorolnak olyanokat, amiket esetleg ők már ismernek. (Használtak-e már valamilyen technikát? Meséljetez róla! Titeket mi nyugtat meg? Ha ti lennétek a gyermek a szituációban, ti mit tennétek?)</p> <p>A beszélgetés közben a tanár a válaszadóknak dob egy-egy <i>stresszlabdát</i>, a végére mindenkinek iesz, náluk is maradhat. Megbeszélük, hogyan annak segítségével hogyan lehet oldani a stresszt.</p>	<p>tanári kérdésekkel irányított beszélgetés</p> <p>stresszlabda használata</p> <p>frontális munka</p>	<p>https://wmn.hu/wmn-life/48099-igy-segits-a-gyerekek-oidani-a-stresszt--7-egyszeru-de-nagyszeru-lehetoseg-a-mindennapokra</p>
2 perc	<p><i>illóolajak párologtatása</i> (levendula vagy citromfű)</p> <p>Megbeszéljük, hogy a különböző illóolajak is alkalmasak lehetnek a stresszoldásra, párologtatót töltünk fel illóolajjal, ezt óra végéig hagyjuk párologni.</p>	<p>frontális munka</p>	
12 perc	<p><i>zenehallgatás</i></p> <p>A tanulók kényelmesen fekszenek a szőnyegen, meghallgatjuk Bagdi Bella: Ellazulni jó-zenés relaxáció című számát, majd megbeszéljük, hogyan</p>	<p>irányított relaxáció</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=oymgs7adH_c</p>



	élték meg a gyerekek az élményt, és hogy mitől tudtak ellazulni (zenétől, attól, hogy minden testrészüket ellazították)	frontális munka	
5 perc	<i>firkálás</i> Minden tanuló kap egy üres A4-es lapot. Színes ceruzával azt firkál rá, amit akar, nem muszáj alakzatnak lenni, lehet össze-vissza firkálás, közben relaxációs zene szól. Végül a tanár megkérdezi, mit éreztek firkálás közben, mire gondoltak, gondoltak-e egyáltalán valami konkrét dologra.	egyéni munka közös beszélgetés: frontális	https://www.youtube.com/watch?v=Lp6Xls8mLw
4 perc	<i>nevetés</i> Elmondok nekik egy viccet, majd ők párokban mesélnek vicceket egymásnak. Közben jókat nevetünk.	frontális munka páros munka	
4 perc	<i>stresszoldó légzéstechnika alkalmazása</i> Figyeljük meg, hogyan lélegzünk? Mi emelkedik meg? (mellkas? has? mindkettő?) Beszélgetés arról, miért jobb a hasi légzés a mellkasi légzésnél, illetve az orrlégzés a szájon át lélegzésnél. Játék (hasi légzés tanulása, gyakorlása): A tanulók ismét lefekszenek, egy játékot helyeznek a hasukra, és azt meglifteztetik.	közös beszélgetés, önmagunk légzésének megfigyelése, játékos tanulás-hasi légzés frontális és egyéni munka	http://www.sobarlanggyor.hu/2019/06/15/hasi-legzes-ezert-fontos-es-igy-kell-csinalni/u https://babafalva.hu/szorongast-kelt-az-ovi-suli-stresszoldo-modszerek-kicsiknek/
4 perc	<i>Mozgásos játék</i> Gyűjtsünk a stresszel kapcsolatos szavakat (düh, harag, fájdalom, szorongás, fejfájás) Körben ülnek, egyikük megy körbe, miközben megérinti társai hátát,	közös játék frontális	

	mondogatja, hogy laza, laza, laza, de ha bármi stresszel kapcsolatos szót mond, akkor az, akit épp akkor érint meg, felkel, és kergetni kezdi az érintőt, fogó lesz. Valamelyiküknek le kell ülni az üres helyre. Aki nem tud leülni, utána az megy körbe, és mondogatja: laza, laza, laza, és így tovább.		
10 perc	<p><i>egyéb mozgásos, de helyben végzett gyakorlatok tanári bemutatás után:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - „cicaháttal nyújtózom, a haragom kifújom” - „hintáztassuk a karunkat, két karunk egy babát ringat” - tengerészcsomó - keresztbelendítések - 40-es 	<p>tanári bemutatás után végzett gyakorlatok</p> <p>frontális és páros munka</p>	<p>https://felelosszulokiskola.hu/felelosszulo/stresszoldogyakorlatok-gyerekeknek</p>
15 perc	<p><i>PMR technika (progresszív izomrelaxáció)</i></p> <p>felkészülés a PMR technikára (izmok feszítése, elengedése)</p> <p>PMR technika tanári irányítással (a tanár mondja az instrukciót, a diákok végrehajtják), gyakorlás</p>	<p>tanári instrukciók segítségével PMR technika tanulása</p> <p>frontális munka</p>	<p>https://femina.hu/gyerek/gyerek-relaxacio/</p> <p>https://vitalitasportal.com/alvas-javitas/progressziv-izomrelaxacio-pmr/</p>
14 perc	<p><i>Mesemeditáció</i></p> <p>Meghallgatjuk a mesét fekvő helyzetben, közben a mesélő utasításait követjük.</p> <p>Mesemeditáció: Dobáld ki magadból a rossz érzéseket!</p> <p>Hogy érzitek magatokat most?</p>	<p>egyéni belső munka, de frontális irányítás, a mesélő utasításait követjük</p> <p>frontális munka</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=5RVjtt rdQ</p>
	Összefoglalás	frontális munka	



3 perc	Miről beszélgettünk ma? Milyen technikákkal nyugtatnád meg a az óra elején megismert gyermeket? Melyik technika tetszett neked a legjobban?	tanári kérdések, beszélgetés, az órán tanultak összefoglalása	
3 perc	Levezetés: Meghallgatjuk Bagdi Bella: Pozitív gyerek vagyok című számát Rövid értékelés, elköszönés	zenehallgatás közösen frontális munka	https://bagdibella.hu/blog/top-10-relaxacios-technika-gyerekeknek/

7. foglalkozás

Cím: S.M.A.R.T. „Célmeghatározás”

Időtartam: 90 perc

Cél: A tehetséges tanulókkal folytatott hatékony munka, egyéni, páros és csoportos feladatok elvégzése során az intellektuális haladás fejlesztése. A konkrét célkitűzések megvalósítása a tervezési fázistól a megvalósulási szakaszig. A tehetséges tanulók képességeinek továbbfejlesztése, kommunikáció, információ csere.

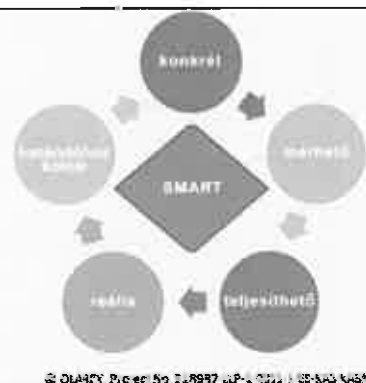
Fejlesztési feladat: Az intenzív, közös munka megvalósítása, a tervezhetőség ösztönzése, a csoportos munka során egymást kiegészítve nagyobb ismeretszerzésig való haladás.

Elvárt ismeret a foglalkozás végére: Tudjon a tanuló kitűzni maga elé célokat, és megtalálni azokat a lépéseket, módszereket, fontossági sorrendeket, amelyben a céljaikat meg is tudja valósítani. Tudja használni a S.M.A.R.T. módszert.


Időtartam	Ismeretanyag	Munkaforma	forráslink (ha van)
15'	I. Motiváció: a) Isti: Cél b) Köralakítás a terem közepén. Alakítsatok 2 csoportot! (7-7 fő) Fejezzétek be a mondatot! „Ha lenne egy kacsalábon forgó palotám...” -Jegyezzétek meg egymás kívánságát! -Miért volt vicces?	frontális zenehallgatás csoportmunka	https://www.youtube.com/watch?v=ctfEDc6x4tc



	<p>-Elérhető célokat fogalmaztatok meg? -Mi kell ahhoz, hogy elérjük a kitűzött céljainkat?</p>	<p>egyéni megnyilatkozások</p>	
5'	<p>II. Célkitűzés:</p> <p>A mai foglalkozáson arról fogunk beszélgetni, hogy hogyan is tűzzünk ki igazán jó célokat, és melyek azok a módszerek, amelyekkel könnyedén meg is tudjuk valósítani?</p>	<p>tanítói közlés</p>	
5'	<p>III. Ráhangelődés: Herkules meséjének betétdala: „Olyan távol még a cél”</p>	<p>tanítói közlés zenehallgatás</p>	<p>http://adattar.kepregeny.net/h/hercules.html https://www.youtube.com/watch?v=orqVu3RkRtw</p>
15'	<p>IV. Beszélgetőkör:</p> <p>-Tűztetek-e már ki magatok elé célokat? -Miért fontos a megfelelő cél? Hogyan tudtátok könnyedén megvalósítani? -Mit jelent a S.M.A.R.T. célmeghatározás? S= specifikus (olyan, ami az élethelyzetünkre jellemző) M= Mérhető (csak a mérhető cél ér valamit) A= Attraktív (legyen vonzó, kihívást jelentő a cél) R= Releváns (az a reális cél, amit el tudsz, és el is akarsz érni)</p>	<p>tanítói kérdés tanulói válaszok tanítói magyarázat</p>	<p>https://www.google.com/search?q=SMART+c%C3%A9l+meghat%C3%A1roz%C3%A1s+&tbm=isch&ved=2ahUKEwizgruBpJHrAhXzw</p> <p>Milyen a jó cél?</p> <p>Specific <input checked="" type="checkbox"/> Konkrét Measurable <input checked="" type="checkbox"/> Méréhető Achievable <input checked="" type="checkbox"/> Elérhető Relevant <input checked="" type="checkbox"/> Illeszkedő Time bound <input checked="" type="checkbox"/> Határidős</p>

	T= Tervezhető (mindig legyen határidő, ne nyúljon a végtelenbe a megvalósítás)		 <p>© OLAF, Projekt No. 2.18997 (FP-4 2021) / ES-SAG-KASMF</p>
15'	V. Gyakorlati feladat: feladatlap kiosztása <ol style="list-style-type: none"> 1. Fogalmazd meg minél konkrétabban egy elérhető célot! (<i>Pl. elolvasok egy könyvet.</i>) 2. Tedd mérhetővé egy konkrét számmal! (<i>Pl. 2 hetem van rá.</i>) 3. Olyan cél legyen, ami elérhető, de kihívás elé állít. (<i>Pl. 2 kötetes a sorozat.</i>) 4. Írd le mi kell ahhoz, hogy elérd CÉLODAT! (<i>Pl. naponta 2 fejezetet elolvasok.</i>) 5. Tűzz ki egy számokra elérhető határidőt! (<i>Pl. 2 hét.</i>) 	egyéni munka tanítói utasítás	Azzal, hogy le is írod a SMART célot, fontos lépést teszel a megvalósítás irányába.
10'	VI. Közös megbeszélés: -Aki szeretné felolvasni a célmeghatározását, meghallgatjuk.	frontális munka egyéni megnyilatkozások	
15'	VII. Közös meditáció a sikeres cél eléréséhez:	frontális munka	https://www.youtube.com/watch?v=5RVj_tt_rdQ&t=601s
5'	VIII. Összefoglalás:	tanítói közlés	



	<p>Végül: az öt rész EGYÜTT érvényes! Együtt kell kidolgoznod és használnod őket, hogy aztán elkezdhesd haladni feléjük. A lényeg: ha úgy érzed, hogy túlságosan nagy az előtted álló feladat: APRÍTSD FEL. Rendelj hozzá kisebb, specifikus, mérhető, elérhető, reális, időfüggő célokat, és győzni fogsz.</p>		
5'	<p>IX. Értékelés: csoport és egyéni szinten</p> <p>Fejezd be a mondatot!</p> <p>- „Azért tetszett a foglalkozás, mert....”</p> <p>- „Azt tanultam a mai foglalkozáson, hogy...”</p>	<p>tanulók értékelése</p> <p>tanítói értékelése</p> <p>egyéni megnyilatkozások</p> <p>tanítói közlés</p>	<p>Ajándék: Színező (léghajó)</p> <p>https://www.google.com/search?sxsrf=ALeKk020xavyJPzmHCcHhnxfDjvtksWw3A:1597087999570&source</p> 
-	<p>X. Reflexió:</p>		<p>Észrevételek a foglalkozás után</p>

8. foglalkozás

Cím: Időbeosztás

Időtartam: 90 perc

Cél: A tanulók tudatosan tervezzék meg az időbeosztásukat, magabiztosan alkalmazzák a napi tervezőt, meg tudják tervezni időbeosztásukat okoseszközök segítségével, és hagyományos tervezőkkel is.

Fejlesztési feladat: Bizonyos értékek megváltoztatása, időbeosztás szervezési technikák megismerése, napi tervező használatának megtanulása.

Elvárt ismeret a foglalkozás végére: A tanulók felismerjék a jelenlegi időbeosztásuk pozitívumait és negatívumait, ki tudják választani azokat az értékeket, melyek helyesek, és megtanulják a napi tervező,



hagyományos tervezők használatát, készítsenek is olyat, és megtanulják az okoseszközök időbeosztást szervező alkalmazásait.

Időtartam	Ismeretanyag	Munkaforma	forráslink (ha van)
3 perc	Ráhangelődés a témára: Akasztófa játék (IDŐBEOSZTÁS)	frontális munka	
12 perc	Célkitűzés: A mai órán a helyes időbeosztásról, annak megtervezéséről, módszereiről fogunk tanulni. A jelenlegi időbeosztásom: Ki, hogyan osztja be az idejét? Ki az, aki soha nem tervez előre? Aki igen, milyen módszerei vannak? (gondolatban? papírra írja fel? telefonba jegyzi fel? stb.) Ki az, aki így jobban be tudja osztani az idejét? Ki az, aki még így sem? Mi lehet az oka? stb.	irányított beszélgetés kérdések segítségével. frontális munka	
12 perc	Változtatni kívánt értékek meghatározása: A tanulók mondatokat kapnak, két 3 fős és két 4 fős csoportban dolgoznak. A mondatokat két csoportba rakják: - változtatni kell - nem kell változtatni (pl. Nyáron és hétfőig délig ágyban vagyok, éjjel kettőkor fekszem. Órákig lógok a gépen. Reggel viszonylag korán kelek, este legkésőbb 11-kor lefekszem hétfőig és nyáron is. stb.) Miután erről csoportban döntöttek, az osztály előtt minden gyerek felolvassa a mondatát, és a táblához megy, majd a megfelelő csoportba áll. A többiek tapsolnak, ha egyetértenek, lábukkal dobolnak, ha nem.	csoportmunka frontális munka	



13 perc	<p>Időbeosztás szervezési technikák</p> <p>video nézése (tippek és trükkök)</p> <p>beszélgetés a témáról</p>	frontális munka	https://www.youtube.com/watch?v=z7Sv6_SHY60
20 perc	<p>Időbeosztás tervezése okoseszközzel</p> <p>A határidőnaplók, naptárak jegyzetfüzetek is tervezők, de okoseszközzel is lehet időbeosztást készíteni.</p> <p>Videó megtekintése arról, hogyan lehet megtervezni az időbeosztást okoseszközök segítségével.</p> <p>Közösen megtekintjük a bemutató videót, majd együtt végig vesszük a saját okoseszközünkön is.</p> <p>Egyéb lehetőségek megemlítése:</p> <p>Microsoft Outlook</p> <p>Cal</p> <p>Trello</p> <p>Asana</p> <p>(szorgalmi feladat: otthon utánanézni ezeknek)</p>	frontális munka	https://www.youtube.com/watch?v=7KO1ECf0dw
28 perc	<p>Napi tervező használata</p> <p>Különbféle napi tervezők tanári bemutatása, majd videó megtekintése, és ennek alapján a napi tervező elkészítése.</p> <p>A tanulók megmutatják, milyen tervezőt készítettek, mit, miért úgy csináltak. A tanár körbe jár, monitorozza a munkát, miközben rákérdez, a gyerekek mit miért csináltak.</p>		https://www.youtube.com/watch?v=IkV02sAXzCM
2 perc	Összefoglalás:		



	A tanár kérdések segítségével ellenőrzi, mire emlékeznek a tanulók az óra anyagából, majd megkérdezi, kinek melyik tervező tűnik a legszimpatikusabbnak, melyiket fogják használni a legtöbbit a jövőben.		

9. foglalkozás

Cím: Önbizalom

Időtartam: 90 perc

Cél: Önmagunk megismerése, pozitív énkép kialakítása

Fejlesztési feladatok: Önismeret, önbizalom fejlesztése

Elvárt ismeret a foglalkozás végére: Önbizalom fogalmának értelmezése

Időtartam	Ismeretanyag	Munkaforma	forráslink (ha van)
4 perc	Ráhangolódás: Bagdi Bella _Tükör dal hallgatása ,éneklése közösen	frontális	youtube
10 perc	Célkitűzés :Ma az önbizalomról fogunk beszélgetni.Mit jelent? -Bízni önmagunkban -Képes vagyok megcsinálni -Meg tudok birkózni új helyzetekkel	frontális	wikipedia
5 perc	Motiváció: Milyen vagyok én? –játék /Kártyákon tulajdonságot jelentő melléknevek vannak, egy tanuló kijön és húz egy lapot,eljátssza ,a többieknek ki kell találni a szót.pl:okos,bosszús,nagyképű,szomorú....	kitalálós játék	
15perc	Tévhiték az önbizalomról:Beszélgetés azokról a dolgokról amit össze szoktak keverni az önbizalommal.Ezek értelmezése ,eljátssza szituációs játékokkal.	csoporthoz tartozó munka 3 csoportban dolgozzák fel a 3 különböző szituációt,majd bemutatják egymásnak	divány.hu

	<p>-Ha magabiztos leszek ,sosem fogok félni vagy izgulni. –Képzeld el,hogy robog feléd egy kamion. Mit teszel?</p> <p>-Önbizalom van vagy nincs?/Rossz jegyet kaptál matematikából ,mert nem tudtad befejezni a dolgozatodat .Mond el szüleidnek.</p> <p>-A kritika negatív visszajelzés tönkre teszi az önbizalmat./jó és rosszindulatú kritikák/ /A tanító néni figyelmeztet, hogy nagyon rendetlen a füzeted/</p> <p>-Tökéletesnek kell lennem ,hogy magabiztos legyek./</p>		
13 perc	<p>Az önbizalom kulcsa:</p> <p>-Önmagunk elfogadása</p> <p>-Erősségeink,gyengeségeink ismerete és elfogadása</p> <p>-Szeressük önmagunkat</p> <p>Önismereti játékok:</p> <p>1.Írd le egy lapra azokat a tulajdonságokat,melyeket szeretsz önmagadban.</p> <p>2. Állj a tükör elé ,és legalább 5 dolgot sorolj fel ami tetszik magadon.</p> <p>3.Kudarccsökkentés Beszélgetés egy olyan esetről amit</p>	Párokban dolgoznak, egymásnak tartják a tüköröt	
13 perc	<p>Ötletek az önbizalom erősítésére,játékos feladatokon keresztül.</p> <p>1."Én ilyen vagyok „ játék</p> <p>-Ragassza a fényképét a lap közepére.</p>	önálló	hallendazsolt.hu



13 perc	<p>-Előre kiosztott melléknevekből válogassa ki azokat, melyeket más emberek mondanak róla.</p> <p>-Ragassza ezeket a szavakat a fotója köré.</p> <p>-Tegye ki a szobájába jól látható helyre.</p> <p>2." Pozitív élmények játéka"</p> <p>-A gyerekek körben ülnek, középen van egy doboz. Mindenki ráírja a nevét egy üres kártyára, majd bedobja a dobozba.</p> <p>-Minden tanuló húz egy kártyát. Akinek a nevét olvassa rajta, ír róla egy pozitív tulajdonságot, majd visszateszti a dobozba.</p> <p>-Mindenkiről ír mindenki</p> <p>-A játék végén kiosztom mindenkinek a saját kártyáját, és hangosan felolvassa, hogy mit írtak róla társai.</p>		
12 perc	<p>Összegzés: Saját magunk elhelyezése az önbizalomskálán .</p> <p>Önbizalomteszt készítése</p>	önálló	reaktorlabs.com
5 perc	<p>Levezetés: Bagdi Bella Képes vagyok rá c dal meghallgatása</p>	frontális	



10. foglalkozás

Cím: Konfliktusok megoldása

Időtartam: 90 perc

Cél: Konfliktusok békés megoldása

Fejlesztési feladat: Konfliktus megoldó képesség fejlesztése

Elvárt ismeret a foglalkozás végére: Tudja kezelni a konfliktus helyzetet

Időtartam	Ismeretanyag	Munkaforma	forráslink (ha van)
10 perc	Ráhangelődés: Mese hallgatás-A szorgalmas és a rest lány		youtube
8 perc	Célkitűzés:A mai órán a konfliktusok kialakulásával,típusaival és megoldásaival fogunk foglalkozni. Beszélgetés: -Mit nevezünk konfliktusnak?/nézetkülönbség,összeütközés, -Mondjanak példákat a saját életükből. -Kik között volt konfliktus a mesében?	frontális	
6 perc	Konfliktusok kialakulásának okai: 1. Egyéni belüli-mások a mi vágyaink és más a környezeti elvárás,élethelyzetek 2.Egyéni kívüli: Különböző embereknek mások az -igényei -szándékai -vágyai -szükségei -értékei Fejezzétek be a következő mondatokat: -Nekem a legfontosabb dolog az életben, hogy.... -Az iskola után szeretek.... -Ha sok pénzem lenne arra költeném ,hogy....	frontális	
11 perc	Játszuk el a következő konfliktusokat: 1.Új iskolába járok költözés miatt 2.Összevesztem a barátommal mert nem engedett játszani az új játékával	Csoportmunka	



	3.Szüleim eltiltottak a TV nézéstől mert nem értem időben haza		
4 perc	Konfliktusok típusai 1.Személyen belüli/dilemma/ 2.Személyek vagy csoportok között. A konfliktusokat kezelni kell./mese,bábjáték,drámajáték/ Tóth Krisztina.Törpék című film megnézése		Tóth Krisztina:törpék- film gyerekeknek
13 perc	A filmben szereplő konfliktushelyzetek felismerése,véleményezése		
	Konfliktusok kezelése: 1.Versengő stratégia 2.Alkalmazkodó stratégia 3.Elkerülő stratégia 4.Kompromisszum keresés 5.Problémamegoldó stratégia „Sziget” c játék: Hajótörést szenvednek és egy lakatlan szigetre kerültek.A szigeten van víz,növény,állat.Nem tudni meddig maradnak.Írjanak össze 5db tárgyat,amit feltétlenül magukkal vinnének. A két csoport képzelje el .hogy együtt szenvedték el a hajótörést. Meg kell egyezniük az 5 tárgyban. Egyetértésre kell jutniuk. Megbeszéléssel zárunk	csoportmunka 2 csoport	szuloforum.hu
15 perc	A konfliktusok kimenetele 1.Konstruktív/megelégedéssel végződnek,enyhül a feszültség/ 2.Destruktív/a végén vesztesnek érzik magukat,csökken a teljesítőképesség/		



	A szorgalmas és a rest lány melyik csoportba tartozik?és miért? Rajzoljátok le a számotokra szimpatikusabb szereplőt.	egyéni	
2 perc	Összefoglalás: Egy konfliktus kialakul,felismerjük,kezeljük,következményei vannak		ekt.pte.hu
6 perc	Dal:Legyetek jók ha tudtok		youtube

