



Életviteli kompetenciák fejlesztése

Tanulói munkafüzet



Erasmus+



SUPREM

SUPREM – SUCCESSFUL PREPARATION MODEL FOR SCHOOLS

1. SZELLEMI TERMÉK OKTATÁSI PROJEKT PORTFÓLIÓ

A 2019-1-HU01-KA201-061091

PROJEKT KERETÉBEN KÉSZÜLT

WWW.SUPREM.EU

A 2. MODUL SZERZŐJE (A CÉLOK MEGHATÁROZÁSA)

ISTITUTO COMPENSIVO PERUGIA 2

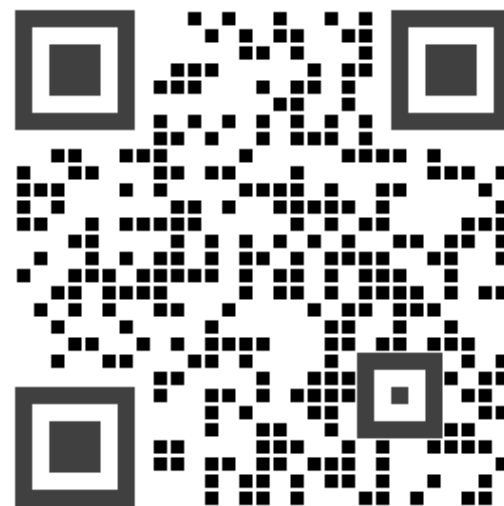
COOPERATIVA SOCIALE BORGORETE

2021.

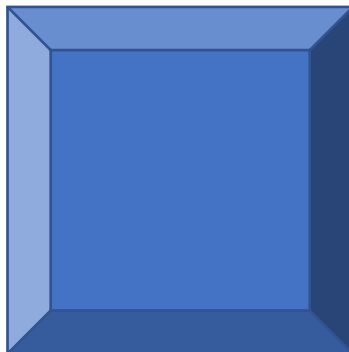
Az Európai Bizottság támogatása ezen kiadvány elkészítéséhez nem jelenti a tartalom jóváhagyását, amely kizárólag a szerzők álláspontját tükrözi, valamint a Bizottság nem tehető felelőssé ezen információk bármilyen felhasználásáért.

2.MODUL

A CÉLOK MEGHATÁROZÁSA



ÖNISMERETI NAPLÓ



Nevem:

Születési helyem:

Születési időm:

Ahol élek (település):

Lakcímem:

Osztályom:.....

BEVEZETÉS

A kamaszkorban lévőket leginkább 3 kérdéskör foglalkoztatja:

1. Honnan jöttem? Hol vannak, és mik a gyökereim?
2. Ki vagyok?
3. Merre tartok?

Az önéletrajzi műhely kapcsán ezt az utat fogjuk bejárni.

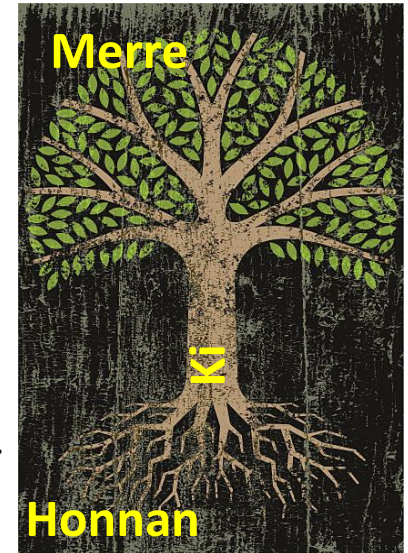
A kisgyermekkorai álmoktól a célokig vezető út bejárása során feladatokat oldunk meg. A feladatok során keletkező termékeket ebben az *Önismereti naplóban* gyűjtjük össze.

A naplót magaddal viheted, tovább írhatod, alakíthatod a gondolataiddal.

Mivel ebben az életkorban még a szülők egyetértésével kell megszületnie a pályaválasztással kapcsolatos döntésnek, a naplóban lehetőség lesz a szüleid gondolatait is leírni egy-egy témával kapcsolatban.

A napló együttes – diák, szülő és pedagógus általi – megtekintése hasznos segítség lehet a pályaválasztási folyamat során.

Önismeretre fel!



1. Helyem a családban



Magaddal hoztál egy családról készült fotót. Gondold végig, hogy miért éppen ezt választottad.

Azért választottam, mert.....
.....
.....

Csoportokban folytatjátok a beszélgetést. Minden diák mutassa be a fotót és a hozzá tartozó történetet. A csoport tagjai igyekezzenek minél többet megtudni a családról. Ennek érdekében mindenki feltehet 3-3 kérdést. Pl. Kik vannak a képen? Mit csináltok együtt szívesen? Kinek az akarata szokott érvényesülni? Ki mondja ki a végső szót? Van-e kedvenc játékok? Ki nem tud veszíteni? Hallgatnak-e a véleményedre?

A szüleim szerint a mi családunk:

A beszélgetést követően az alábbi lapon mutasd be a családot. Emeld ki a számodra legfontosabb dolgokat. Az elrendezést rád bízjuk.

A családom, ahogy én látom:



2.Helyem az osztályban

A tanár lefelé fordított kártyákat tesz minden csoport asztalára. A csoport tagjai felváltva húznak 1-1 kártyát. Felolvassák a kártyán lévő hívószavakat, majd beszélnek róla. A beszélgetés addig tart, amíg minden kártya elfogy az asztal közepéről.

Kedvenc tantárgyam a...

AZ IDEÁLIS TANÁR...

AZ ISKOLA FONTOS, MERT...

**A könyv, amit utoljára olvastam:
A története:**

**A film, amit utoljára láttam:
A története:**

Kedvenc képregényem:

Kedvenc kisállatom:

Kedvenc sportom:

Legkedveltebb nyaralóhelyem:

Kedvenc személyem:

Ahol a legjobban szeretek lenni:

Az ideális barát...



A következő feladathoz a tanár párokat alakít az osztály tagjaiból. Keresd meg a párod. A párok 2x2 percben ismerhetik meg egymást. A 2 perc alatt igyekezz minél többet megtudni a másiktól. Az első fél kezdi a kérdezést, majd 2 perc után szerepet cseréltek. A cserét a tanárod jelzi.

Az interjúkat követően a pár egyik tagja a széken ülve marad, a másik mögé áll és a vállára teszi mindkét kezét. Úgy mutatkozik be, mintha ő lenne a széken ülő társa, majd egyes szám első személyben beszél „magáról” legfeljebb 1 percben. Ezt követően szerepet cserélnek. A feladatnak akkor van vége, ha minden személy bemutatkozott a másik bőrébe bújva.



Hogyan éreztem magam más bőrében?

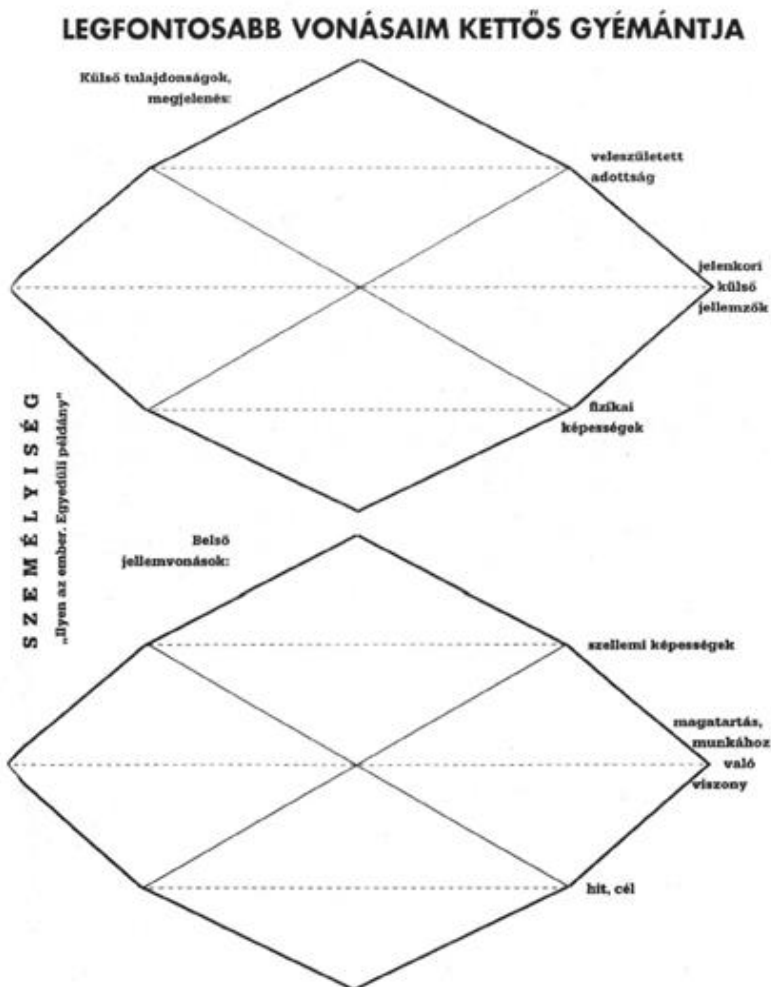


Hogyan éreztem magam, mikor rólam beszélt más?

3. A legfontosabb vonásaim kettős gyémántja



A gyakorlat kezdése előtt tanárod irányításával megbeszélitek a kitöltés módját. A saját gondolataid alapján töltsd meg tartalommal.



4. Erősségeim, lehetőségeim



A kiscsoportjában mindenki mutassa be a kettős gyémántját. Amiben a többiektől megerősítést kaptál, írd be az alábbi táblázatba.

Erősségek: amiben jó vagy, amit jól tudsz csinálni

Gyengeségek: amit nem tudsz vagy nem tudsz jól csinálni,

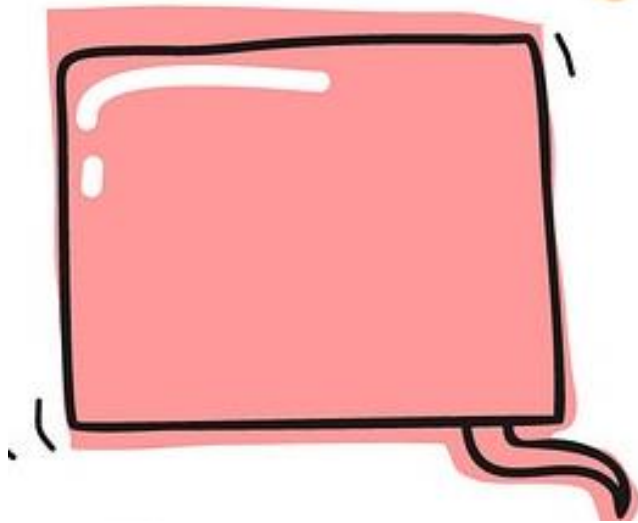
Lehetőségek: amiben fejlődhetsz, kiteljesedhetsz, amire építhetsz a jövőben,

Veszélyek: ami akadályozhat a fejlődésben, a kiteljesedésben.

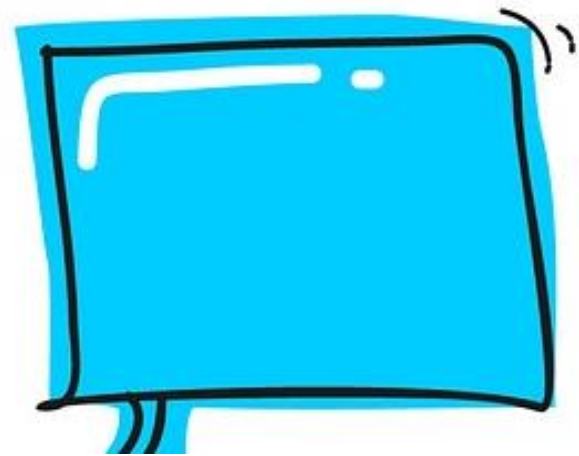
<p>ERŐSSÉGEK</p>	<p>GYENGESÉGEK</p>
<p>LEHETŐSÉGEK</p>	<p>VESZÉLYEK</p>

BESZÉLD MEG A SZÜLEIDDEL IS A TÁBLÁZAT TARTALMÁT.

Egyformán látjuk:



Másként látjuk:



5. Az én bakancslistám

Miután megbeszéltétek, mit is jelent a „Bakancslista”, készítsd el a sajátodat!



Beszélgető kör: Néhány tanuló mutassa be az elkészült listáját. A tanárotok vezetésével emeljetek ki néhány olyan elemet, ami álom, és néhány olyan elemet, ami elérhető. Beszélgetsetek az álmok és a célok különbségéről.

6. SMART célok meghatározása

Érezte már te is úgy, hogy szeretnél valami elérni, vannak céljaid, de mégsem haladsz előre? A SMART egy mozaikszó, ami a hatékony célkitűzés módszerét fedi. Most ezzel fogunk megismerkedni.



A mozaikszó tanároktól kapott betűjét az internet segítségével minden csoport értelmezze. Határozza meg a cél jellemzőjét, keressen jó és rossz példákat. A csoportok mutassák be a munkájuk eredményét.

SMART célok meghatározása

Specific	Specifikus, Konkrét
Measurable	Mérhető
Achievable	Akció orientált, elérhető
Relevant	Reális, releváns
Time-bound	Terminizált , határidőhöz kötött

Jó példák	Rossz példák
1. 2. 3.	1. 2. 3.



A példák elemzése után határozz meg önmagad számára 3 SMART kritériumoknak megfelelő célt. A célok meghatározásához használd az önmagadról kitöltött 4 mezős táblázatot!

Az én SMART céljaim:

Beszéld meg a szüleiddel is a kitűzött céljaidat.

Számíthatsz-e a támogatásukra céljaid elérésében?

.....

.....

.....

.....

.....

7. Az én „Varázsdobozom”

Ma egy dobozban hoztál magaddal néhány tárgyat az életedből. Most ezt készítsd elő.

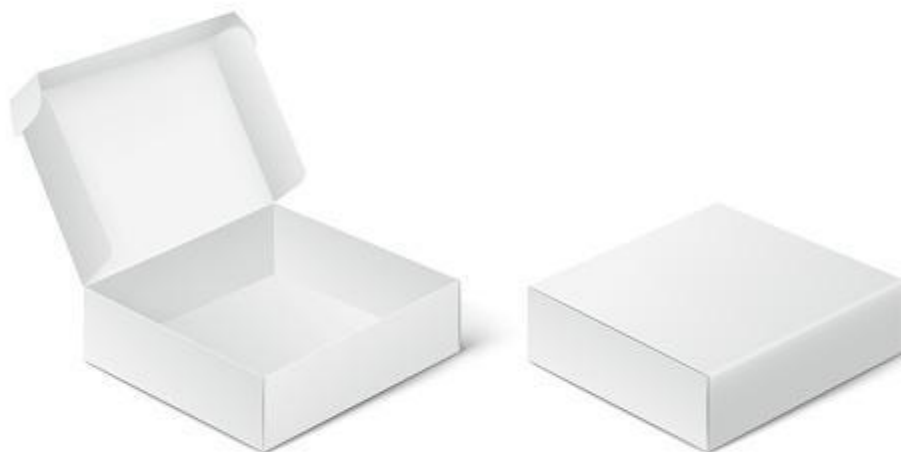


Mutasd be a dobozodban magaddal hozott tárgyakat, és mesélj arról, miért éppen ezeket választottad.

A társaidat is meghallgatva gondold végig, hogy mit vinnél haza a dobozodban. Képzletben ki is vehetsz és bele is tehetsz dolgokat, gondolatokat, érzéseket a Varázsdobozba.

Mit hoztam?

Mit viszek?



**Írd le vagy rajzold le a nyitott dobozba,
amit magaddal hoztál!**

Jegyezd fel, amit magaddal viszel!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

SUPREM – SUCCESSFUL PREPARATION MODEL FOR SCHOOLS



1. SZELLEMI TERMÉK OKTATÁSI PROJEKT PORTFÓLIÓ

A 2019-1-HU01-KA201-061091
PROJEKT KERETÉBEN KÉSZÜLT

A 2 modul szerzője

(A célok meghatározása)

Istituto Comprensivo Perugia 2

Cooperativa Sociale Borgorete

2021.

Az Európai Bizottság támogatása ezen kiadvány elkészítéséhez nem jelenti a tartalom jóváhagyását, amely kizárólag a szerzők álláspontját tükrözi, valamint a Bizottság nem tehető felelőssé ezen információk bármilyen felhasználásáért.
Projektazonosító: 2019-1-HU01-KA201-061091

