



Képzés tanároknak



Erasmus+



SUPREM

BEVEZETÉS

A SUPREM projekt fő célja, hogy a nemzetközi tapasztalatok felhasználásával komplex módon, a tanulók életmódbeli kompetenciáit támogatva segítséget nyújtson a 12-14 éves korosztálynak és az érintett szülőknek, valamint pedagógusoknak

Ennek keretében közel 18 hónapos közös munka eredményeként 4 db pedagógus továbbképzési anyag született, melyeket szívből ajánlunk iskolai, szabadidős és ifjúsági foglalkozásokra is.

A tanárok részére kifejlesztett kurzus egy komplex, módszertani gyűjteményt tartalmazó képzési terv, ami online és egyéni tanulásra egyaránt elérhető lesz támogató eszközként az iskolákban. A képzés tartalmazza az oktatási egységek útmutatóját és háttér-információit is, illetve módszertant is biztosít a sikeres megvalósítás érdekében.

A képzés kapcsolódni fog a diákoknak kifejlesztett kurzushoz, de más témákat is tartalmaz.

A képzés fő céljai:

- módszertan biztosítása a SUPREM hallgatói kurzussal való együttműködéshez
- támogatja a tanárokat abban, hogy a szülőket bevonják az iskolai tevékenységekbe, és együttműködjenek velük a segítségnyújtásban
- tanulók fejlesztése

A képzés négy modulból áll:

1. Életvezetési készségek és fejlesztési lehetőségeik az iskolai oktatásban
2. SUPREM diákoknak kifejlesztett tanfolyam módszertana
3. Szülői együttműködés fokozása
4. Hatékony módszerek a szülők bevonására az iskolai tevékenységekbe

A szerzők

www.suprem.eu



ÉLETVEZETÉSI KÉSZSÉGEK ÉS FEJLESZTÉSI LEHETŐSÉGEIK AZ ISKOLAI OKTATÁSBAN



A tréning célja:

A tréning célja ráirányítani a felnőttek, pedagógusok figyelmét az életvezetési készségek azonosításának, tudatos fejlesztésének fontosságára a formális és informális tanulás keretei között egyaránt. Az online is elérhető kurzus önképzésre is alkalmas.

A tréning időszükséglete: 4 óra

A tréning rövid leírása:

A tréning saját élmények, tapasztalatok feldolgozásán keresztül igyekszik rávilágítani a tudatos életvezetés lehetőségére, elemeire és fontosságára. A kurzus résztvevői a saját én-hatékonyságukról kapnak visszajelzést, gyakorlatok segítségével elemzik az életvezetési kompetenciák összetevőit. A saját élményű tanulás során tapasztalatokat szerezhetnek a tudatos életvezetés fontosságáról, fejlesztésének szükségességéről.

Tanulási útmutató

Az egyéni tanulás program felépítése egy lehetséges tanulási folyamatot modellez. Az egyes tanulási egységek (témák) egymásra épülnek, így azok sorrendjét még gazdag előzetes ismeretek birtokában sem ajánlott felcserélni. helyett A tanulás akkor lesz eredményes, ha az egyén a meglévő ismereteire építve, esetleg aktuális problémáira reflektálva fog az egyes fejezetek feldolgozásához. Az egyes résztémák feldolgozásához gyakorló feladatok [itt](#) talál. A tanulási egységek anyagai szorosan összefüggenek.

Próbálja ki Ön is tréningünket!

ÉLETVEZETÉSI KÉSZSÉGEK ÉS FEJLESZTÉSI LEHETŐSÉGEIK AZ ISKOLAI OKTATÁSBAN

1. TEMATIKUS EGYSÉG: MIT LÁTOK A TÜKÖRBEN?
2. TEMATIKUS EGYSÉG: ÉLETVEZETÉSI KÉSZSÉGEK ÉS AZ ISKOLA
3. TEMATIKUS EGYSÉG: ÉLETVEZETÉSI KOMPETENCIÁK ÉS FEJLESZTÉSI LEHETŐSÉGEIK

Egység	Téma	Időszükséglet	Módszertan
1. tematikus egység	Mit látok a tükörben?	1,5 óra	saját élményű gyakorlatok
2. tematikus egység	Életvezetési készségek és az iskola	1 óra	elemző gyakorlatok
3. tematikus egység	Életvezetési kompetenciák és fejlesztési lehetőségeik	1,5 óra	szövegfeldolgozás elemző reflektálás

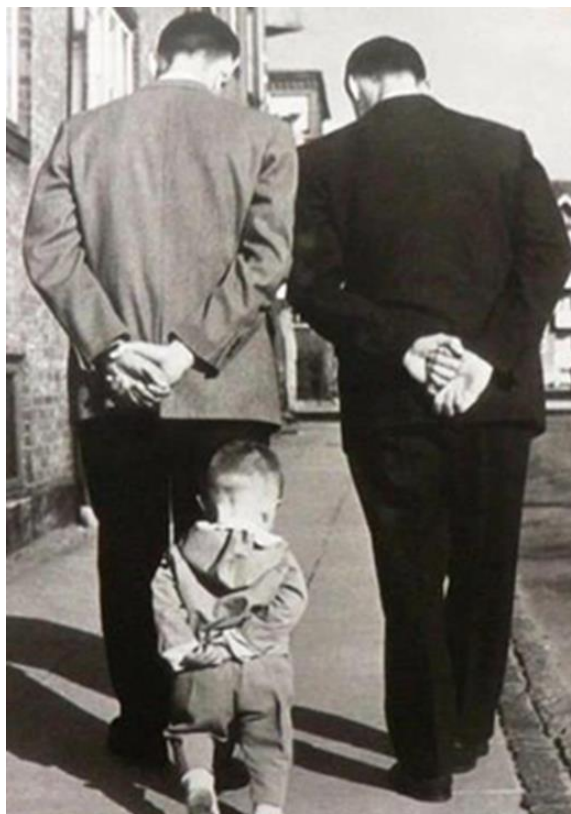
A PROJEKT TANULÁSI EREDMÉNYEI

Ismeret	Képesség	Attitűd	Autonómia és felelősség
Ismeri az életvezetési kompetenciák különböző megközelítéseit, lehetséges tartalmi elemeit. Azonosítja az életvezetési kompetencia összetevőit. Megérti a kompetenciakomponensek azonosításának fontosságát. Felismeri a kompetenciahiány jeleit.	Felismeri és azonosítja saját életvezetési kompetenciáinak elemeit. Megfogalmazza az énhatékonyság összetevőit. Képes elemezni tanítványai életútját. Felismeri a tudatos fejlődés szükségességét.	Elkötelezetté válik az életvezetési kompetenciák tudatos azonosítása és fejlesztése mellett. Kritikusan vizsgálja a tananyag releváns elemeit, nyitott a kompetenciaelemek fejlesztésére.	Felelősséget vállal a rábízott tanulók életvezetési kompetenciáinak fejlesztéséért. Tananyagát önálló javaslatokkal egészíti ki az életvezetési kompetenciák fejlesztésére.

1. TEMATIKUS EGYSÉG:

MIT LÁTOK A TÜKÖRBEN?

Az első témakörben a saját életét fogja szemügyre venni. Ön már néhány évtizede kormányozza az életét. A gyakorlatok segítségével gondolja végig a saját életvezetését! Legyen őszinte önmagához, hogy a tükör a valóságot mutassa!



1.GYAKORLAT



Készítse el a leírás segítségével a saját életútjának „lázgörbáját”!

+

születésnap :

ma :

1. A koordinátarendszer kezdő pontjához írja be a saját születési dátumát.
2. Az idővonal másik végére írja be az aznapi dátumot.
3. A két dátum közötti időtartamban gondolja végig az életét, és a pozitív-negatív mezőben mozgó görbe vonallal rajzolja le annak vonalát!
4. Válasszon ki öt, az Ön számára fontos életeseményt, és jelölje a görbén!
5. Írja be az öt esemény dátumát, majd idézzon fel, és gyűjtsön össze hozzájuk kapcsolódó emlékeket (fotó, tárgy, kép, zene, dokumentum)!

2.GYAKORLAT

Válasszon a két lehetőség közül, és végezze el a feladatot!



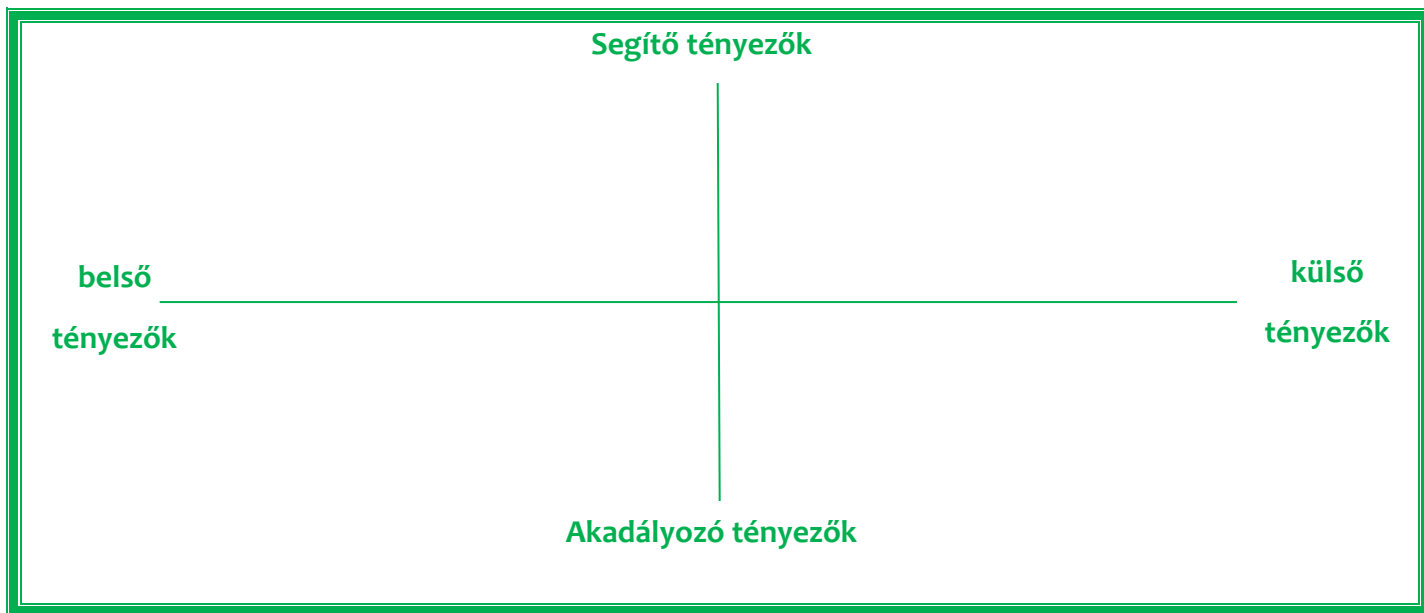
a) Mutassa meg a tárgyakat 2-3 olyan embernek, akik jól ismerik Önt, és beszélgessen el velük arról, hogy hogyan látják az események tükrében a jelenlegi életét!

b) Képzeld el, hogy beszélget egykori, 11-13 éves önmagával! Mit mondana neki, mi valósult meg az álmaiból, terveiből, elképzeléseiből?

3.GYAKORLAT



a) A saját gondolatai és a beszélgetések alapján elemezze az öt fontos életeseményt az alábbi 4 mező segítségével! Gyűjtse össze a belső-külső, segítő-akadályozó tényezőket, és írja be az ábrába!



b) A jelenlegi életemben ott tartok, ahol szeretnék:

IGEN

NEM

Karikázza be a választ jelentő szót! Indokolja a választását!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Húzza alá az alábbi felsorolásból azokat a kifejezéseket, amelyek a választással és indoklással kapcsolatban felmerültek Önben!.

célok

jövőkép

döntés

példaképek

felelősségvállalás

együttműködés

időgazdálkodás

önállóság

tanulás

a célok elérését jelentő út

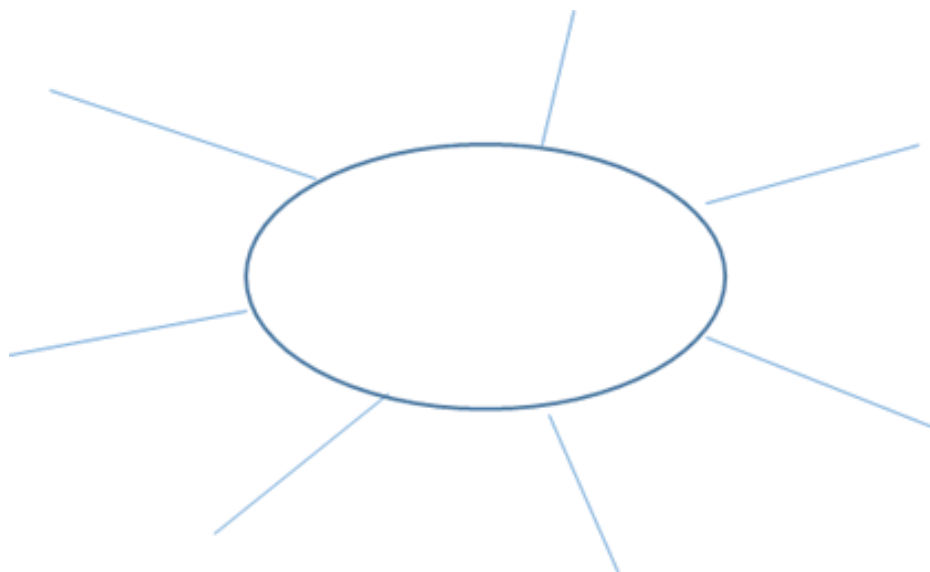
2. TEMATIKUS EGYSÉG:

ÉLETVEZETÉSI KÉSZSÉGEK ÉS AZ ISKOLA

4.GYAKORLAT



Gondolja végig, mi jut eszébe az „életvezetési kompetenciák” kifejezésről? Milyen területeken találkozott vele? Milyen jelentéssel bírt az egyes területeken? A felmerülő fogalmakat rögzítse a fűrtábrán, majd beszéljék meg az ötleteiket a kollégáival!



Most pedagógusként, osztályfőnökként gondolja végig a diákjai életét, problémáit! Valamennyien ott tartanak-e, ahol tarthatnának? Ha nem, gyűjtse össze ennek lehetséges okait!

Írja be őket a táblázatba, majd gyakoriság és súlyosság alapján rangsorolja őket!

Probléma megnevezése	Gyakoriság alapján	Súlyosság alapján

VAGY: Most pedagógusként, osztályfőnökként gondolja végig a diákjai életét, problémáit! Valamennyien ott tartanak-e, ahol tarthatnának? Ha nem, tekintse át ennek lehetséges okait!

Jelölje őket a táblázatban, majd gyakoriság és súlyosság alapján rangsorolja őket!

	nem jellemző	előfordul	gyakori	Gyakoriság alapján	Súlyosság alapján
Egy hetes erdei iskolába megyünk. Diákjaim önállóan összeállítják a szükséges holmik listáját és becsomagolnak az útra.					
Diákjaim jól gazdálkodnak az idővel, be tudják osztani a feladataikat, szabadidőjüket, minden fontos dologra jut idejük					
Diákjaim hatékonyan szervezik, irányítják saját életüket.					
Az iskolában diákjaim egymástól is tanulnak, rendszeresen dolgoznak csoportban.					
Diákjaim számára élmény a tanulás az iskolában.					
Azt tapasztalom, hogy diákjaim felelősen gazdálkodnak saját pénzükkel (pl. zsebpénz, ösztöndíj, kereset).					
Nyugodtan rábízhatom a tanítványaimra egy megkezdett projektfolyamat megvalósítását, képesek önállóan szervezni a munkát, elvégezni a feladatokat.					
A 8. osztályos diákok felkészültek a pályaválasztásra, a jövőjük tervezésére.					
Azt tapasztalom, hogy diákjaim – saját életükre vonatkozóan – képesek döntéseket hozni.					
Diákjaim rendelkeznek az életükre vonatkozó célokkal.					

5. GYAKORLAT



Projektünk célja az, hogy a tanulók 14 éves korukra jobban megértsék a maguk körül zajló eseményeket, képesek legyenek jó döntéseket hozni és elsősorban a pályaválasztás szempontjából megtalálni saját helyüket a világban, hogy később sikeres felnőttek legyenek. Ehhez a tanulók életviteli kompetenciáinak fejlesztését tűztük ki célul, amelyen belül az alábbi témákat kerültek kidolgozásra. Kérjük, hogy az alábbi értékelő táblázatban jelölje meg, hogy az egyes témák, amelyeket felsoroltunk, Ön szerint mennyire fontosak a 12-14 éves tanulók életre való felkészítése, fejlesztése szempontjából?

	Egyáltalán nem fontos	Kis mértékbe n fontos	Elégge fontos	Elengedhe tetlen
Jövőkép megfogalmazása				
Célok megfogalmazása				
A célok eléréséhez vezető út felmérése				
Felelősségvállalás, felelős döntéshozatal				
Önállóság				
Saját tevékenységek önálló véghezvitele, megvalósítása				
Együttműködés, egymástól tanulás				
Időgazdálkodás				
Példaképek szerepe				
A tanulás élményként való megélése				

3. TEMETIKUS EGYSÉG - ÉLETVEZETÉSI KOMPETENCIÁK ÉS FEJLESZTÉSI LEHETŐSÉGEIK



Tananyag

Dolgozza fel az életvezetési kompetenciákról szóló alábbi szöveget!

Olvasás közben az INSERT (Jelölés) technikával készítsen széljegyzetet a lap margóján!

Alkalmazza a következő jeleket!

- Tegyen **“√”** (**pipát**) a margóra, ha az olvasottak megegyeznek előzetes ismereteivel vagy feltételezéseivel, illetve ha az Ön számára ismert információkat tartalmaznak!
- Tegye a **“-”** (**minusz**) jelet, ha valami olyasmit olvas, ami ellentmond előzetes ismereteinek vagy feltételezéseinek, illetve eltér azoktól; vagyis az információ nem illik bele eddigi tudásába!
- Tegye a **“+”** (**plusz**) jelet a margóra, ha olyan új információval találkozik, amelyik beleillik eddigi tudásába!
- Tegyen **“?”** (**kérdőjelet**) a margóra, hogyha valamely információ ellentmondásosnak tűnik, ha nem ért valamit vagy további kérdései vannak egy szövegrésszel kapcsolatban!
- Tegyen **“*”** (**csillag**) jelet oda, ahol a szöveg tartalma emlékezteti Önt valamire, eszébe jut róla valami!

Olvasás közben tehát a saját megértésüknek és tudásuknak megfelelően öt különböző típusú széljegyzettel lássák el a szöveget!

A jeleket annak megfelelően fogják alkalmazni, hogy az olvasottak egybeesnek-e korábbi ismereteikkel. Nem kell minden sort vagy minden gondolatot külön megjelölniük, de a jelek képeznek le az információkhoz való viszonyukat! Elképzelhető, hogy bekezdésenként csak egy-két jelölést fognak tenni, előfordulhat, hogy néha többet vagy kevesebbet.

Az életvezetési kompetenciák tartalma, területei

Minden ember rendelkezik valamilyen szinten a saját életének működtetéséhez szükséges kompetenciákkal. Szüksége is van rájuk, hiszen illeszkednie kell a társadalom működéséhez, alkalmazkodnia a körülményekhez. Egy bizonyos szinten tehát az életvezetéshez szükséges kompetenciák elemei minden egyénnél kialakulnak. De melyek is ezek az elemek, hogyan férhetnek hozzá az egyes emberek, és vajon mennyire hatékonyan tudják működtetni őket?

Pedagógusként Ön is tapasztalhatja, hogy vannak olyan diákjai, akik jobban gazdálkodnak az erőforrásaikkal, mint mások. Pl. egy dolgozat írása alatt képesek döntéseket hozni, az erősségeik alapján haladnak a feladatokkal, jól osztják be a rendelkezésükre álló időt. Mások éppen azért teljesítenek a tudásuk, kognitív képességeik alatt, mert ezeket a dolgokat nem hatékonyan teszik! Például egy kevés pontot érő feladat felett töltik el az idejük jelentős részét, végül nem marad idejük megoldani a többi feladatot. Ezek a nem hatékony működések nem kötődnek tantárgyhoz, sokkal inkább a személyiséghez köthetők. Egy nagyon okos gyerek élete is lehet szervezetlen, céltalan, a hétköznapiak nevezett dolgokban lehet teljesen tanácstalan. Miért nem sikeres?- teszi fel a kérdést a pedagógus, és a szülő is. Ilyenkor általában az a válasz születik, hogy a gyerek még éretlen, szétszórt, vagy valakitől örökölte. Az általános iskola végéhez közeledve, 14-15 évesen mégis életre szóló döntést kell hozni a pályaválasztásról! Olyan szintű társadalmi elvárás halmaztal találja magát szemben a gyermek és a család, amelyre már korábban tudatosan fel kellett volna készülnie. Legyen a gyerekek saját bankszámlája, tudjon vele felelősen bánni, egyedül kell utaznia egy másik településre, korábban kell kelnie, a kapcsolatait, feladatait, vállalásait érintő számos döntést kell meghoznia, és szinte egész nap a szülei nélkül kell boldogulnia. A megoldás kulcsa abban rejlik, hogy sikerült-e felkészíteni őt az életének önálló kormányzására. A XXI. században azt tapasztalhatjuk, hogy ez a felkészítés sem a család, sem az

iskola részéről nem elég tudatos. Többnyire akkor próbáljuk meg ezt a területet azonosítani, amikor a hétköznapi működésben zavarok jelentkeznek.

A sikeres életvezetés is ismeretek, képességek és attitűdök összetett rendszere, mint minden más tudás. Ezt a komplex rendszert nevezzük életvezetési kompetenciának. Az irodalomban a fogalom megközelítése, meghatározása többféle. A szakemberek, szakpolitikusok figyelme is akkor kezdett erre a területre fókuszálni, amikor a hátrányos helyzet, a társadalmi felzárkózás, a tudatmódosító szerek felé fordulás kérdései már súlyosbodó társadalmi problémaként jelentkeztek.

A **WHO** meghatározása alapján az életvezetési kompetencia „a mindennapi élet kihívásainak és követelményeinek hatékony kezelése”. Mit jelentenek az egyes emberek számára a mindennapi élet kihívásai? Ebben a formában a definíció túl általános, nem azonosítja ezeket a kihívásokat és a mindennapi élet követelményeit sem. Ezek a kihívások és követelmények adott társadalom, kultúra szokásaitól, de az életkortól is függhetnek. Ugyanakkor megjelenik a definícióban a hatékonyság, azaz az egyénnek ismernie kellene, hogy a követelmények teljesítéséhez milyen erőforrásokra van szüksége. A részterületek feltárása tehát azért is fontos, hogy fejleszthetővé váljanak ezek az erőforrások.

Kiss István pszichológus munkáiban a magyar fiatalok életvezetési szokásait vizsgálja, elsődlegesen a drogprevenció szemszögéből. Meghatározása alapján „az életvezetési kompetencia az életeseményekkel való megküzdés folyamatában nyert tapasztalatok alapján kialakuló eszköztár, cselekedni tudás”¹. Az életvezetési készségek tehát összességében a mindennapi életvitelt biztosítják, mint például az önfenntartás, a társas kapcsolatok kialakítása és kezelése, munkával vagy szabadidővel kapcsolatos tevékenységek stb., azaz működik az én-hatékonyság.

Az **én-hatékonyság** központi eleme az életvezetési kompetenciának, egy önjelző rendszer, a problémamegoldások, a képességek alkalmazásának sikeressége, vagy sikertelensége kapcsán az egyén önértékelése, saját ítélete, visszajelzése” (Kiss 2009). Kiss definíciója érinti a társas környezetben való

¹ <http://slideplayer.hu/slide/2609225/> Szerzők: Énekes Zsófia- Dr. Juhász Erika

működés feltételeinek a kialakítását, és a működéshez szükséges eszközöket is. Nagyon fontos perspektíva, amit Kiss szintén kiemel, hogy ezek a készségek életkor- és élethelyzet specifikusak.² Hét életvezetési **készségcsoportot** alkotott, és ezeket két dimenzióba osztotta be.

- Az intraperszonális dimenzióhoz tartozik
 - a testhez, fizikai szükségletekhez kötődő készségek köre,
 - a tanulással kapcsolatos készségek,
 - a saját értékek és azok felülvizsgálatának skilljei,
 - az önmenedzselésre vonatkozó készségek.
- Az interperszonális dimenzió pedig
 - a kommunikáció (külföldi elméletekben kiemelt szerepe van),
 - a szoros kapcsolatok kezelésének készsége,
 - a szervezethez/ tágabb közösséghez kapcsolódás készségei.

A Kiss által középpontba helyezett én-hatékonyság más kutatók szerint is fontos vetülete az életvezetési kompetenciáknak. Bandura szerint „az önhatékonyság az a hit, hogy az ember képes megszervezni és felhasználni a kialakuló helyzetek megoldásához szükséges forrásokat (Bandura 1986, idézi Pro-Skills 2010)”. Az életvezetési készségek feltárása tehát a készségek sikeres (hatékony), vagy kevésbé sikeres alkalmazásának, felhasználásának **az egyén saját élményeire alapozva történhet**. Az életvezetési készségek **deficitje** azért alakulhat ki, mert az élettörténet során a kihívásokkal való szembesülés elmarad (Gazda, 1984, idézi Kiss 2009). A készségek fejlődését hátráltathatják mind a kedvezőtlen környezeti tényezők, mind a szocializáció alatt felmerülő problémák; pl. az önmagával és környezetével harmóniában élő egyén pozitívan, eredményesen éli meg mindennapjait, míg, aki társas közegektől elszigetelődik, céljai nincsenek, vagy nem tudja megfogalmazni, azt általában a jövőbe vetett bizonytalanság, bizalmatlanság jellemzi, a külső körülmények hatása alatt áll, sodródik.

A szocializáció felőli megközelítést láthatjuk még Szilágyi Vilmos pszichológus fiatal felnőtteknek szóló könyvében (Szilágyi 1989), amiben azt írja: az emberi érettségről a helyes életvezetés képessége tanúskodik, az életvezetési képesség kialakulásában a lényegi pont pedig az önállósodás. Szerinte, aki

² <https://docplayer.hu/68384687-Eletvezetesi-kompetencia.html> Kiss István: Életvezetési kompetencia, Doktori disszertáció, Budapest 2009.

nem képes **saját döntések** meghozására, (a szülőkről való leválásra) életét más személyek, vagy külső hatások formálják, azt sorozatos kudarcélmény fogja érni, mert olyan élethelyzetekben fogja magát találni, ami számára igazából nem megfelelő, például pályaválasztás, vagy a partnerválasztás esetében. Így tehát az életvezetésnek az általa megállapított hat fő területe közül az elsőnek magát az életvezetési képességet (képesség az önállóságra) tartja. A további öt életvezetési terület között szerepel továbbiakban az életcélok és tervek területe – a jövőkép, értékrend, világnézet, énkép, életmód megléte, vagy milyensége, a rövid és hosszú távú célok kitűzésének képessége. Az életvezetés külön, hatodik részének tekinti az „újrakezdéseket”, amikor nyitottság (tanulás, önfejlesztés), rugalmasság révén képesek vagyunk újratervezni, átértékelni, átrendezni életünket.

Az életvezetési kompetenciák területén jelentkező deficit/ek más terület, pl. a munka eredményességét is befolyásolják. Ezért felnőttek számára ma már egyre több célzott tréning létezik ennek a fejlesztésére.

Az egészséges életvezetés-tréning tematikai elemeinek a következőket határozták meg:

- életvezetési képesség (önállóság, belülről irányítottság, önmegvalósítás, pálya- és párválasztási érettség),
- életcélok- tervek- életmódstratégia (énkép, énídeál, jövőkép, karriertervezés, életcélok, példa- és mintakövetés)
- jó-rossz szokások, társadalmi minták és értékek (szelektálási és rangsorolási képesség, helyzetfelmérés, társadalmi hitel, referenciaszemélyek),
- érzelmi – akarati érettség (autonómia, párválasztás, szerelmi képesség),
- a harmónia képessége (összhang önmagammal, társaimmal, szexuális összehangolódás) feszültségtűrés, konfliktuskezelés (én- és személyközi konfliktusok feltárása, kezelése, stresszoldás),
- újrakezdés (karrierátszervezés, életátrendezés, változás-menedzselés, rugalmasság, kreativitás) (Koncz 1996)

Az oktatáspolitikák is felismerték, hogy a curriculumok részeként az iskolákban is jelen kell lennie az életvezetési kompetenciák fejlesztésének. Országonként más-más módon és tartalommal meg is jelentek ezen elemek a tantervekben. Gyakorlati tapasztalataink alapján mégis úgy látjuk, hogy sokkal inkább rejtett tantervi elemként fejlődnek az életvezetés készségei, attitűdjei, mint tudatos fejlesztő munka eredményeként, és a pedagógusok képzésében sem kap ez a terület kellő figyelmet.

Töltse ki a margóra írt jelek alapján a táblázatot!

INSERT táblázat				
✓	+	-	?	*
Már tudom, ismerem	Új információ számomra, és beleillik eddigi tudásomba	Új információ, de ellentmond eddigi tudásomnak, értelmezni kell	Kérdések merültek fel bennem az olvasottakkal kapcsolatban	Emlékeztet arra, hogy... eszembe jutott még...

Ellenőrző feladat

1. Jelölje meg a WHO az életvezetési kompetenciák által meghatározott jelentését?

- a) az életeseményekkel való megküzdés
- b) a mindennapi élet kihívásainak és követelményeinek hatékony kezelése
- c) az én-hatékonyság működtetése

2. Válassza ki a kompetenciák elemeit tartalmazó listát!

- a) készségek, tudás, attitűd
- b) ismeret, cselekvés, alkalmazás
- c) ismeretek, képességek, attitűdök

3. Jelölje meg azt a kutatót, aki az önállóságot jelöli meg az életvezetési kompetenciák központi elemeként!

- a) Szilágyi Vilmos
- b) Kiss István
- c) Szilágyi Klára

4. Jelölje meg, melyik dimenzió része az önmenedzselés a Kiss féle készségcsoportok között!

- a) interperszonális készségek
- b) intraperszonális készségek
- c) egyik sem

5. Jelölje meg az én-hatékonyságot leíró állítást!

- a) Az én-hatékonyság a személyiség erőforrásokkal való gazdálkodásának képessége.
- b) Az én-hatékonyság kulcsa az önbizalom és az önmagába vetett hit.
- c) Egy önjelző rendszer, a problémamegoldások, a képességek alkalmazásának sikeressége, vagy sikertelensége kapcsán az egyén önértékelése, saját ítélete, visszajelzése.

6. Mely problémák jelezhetik az életvezetési készségek deficitjét? (többszörös választás)

- a) céltalanság
- b) szociális helyzet romlása
- c) sodródás
- d) bizalmatlanság a jövőben

7. Az életvezetés hány fő területét nevezte meg Szilágyi Vilmos?

- a) 5
- b) 6
- c) 7

8. Ez emberi érettség lényegi pontja az önállósodás, az önálló döntések meghozatala. Milyen következményekkel járhat ennek elmaradása? (többszörös választás)

- a) belső hatások által irányított élethelyzetek
- b) sorozatos kudarcok
- c) nem megfelelő pályaválasztás
- d) külső hatások által irányított élethelyzetek

6.GYAKORLAT



A gyakorlatok kapcsán Ön az életvezetési kompetenciákkal foglalkozott. Fogalmazzon meg önmaga számára evvel kapcsolatban egy rövid távú, és középtávú (2-3 év) célt, majd tegye meg ugyanezt a pedagógiai munkája tekintetében is!



Saját céljaim a sikeres életvezetés érdekében

a) rövid távú céljaim

.....

b) középtávú céljaim

.....

Pedagógiai céljaim tanítványaim sikeres életvezetése érdekében

a) rövid távú célok:

1.

2.

3.

b) középtávú célok:

1.

2.

3.

Vesse össze a megfogalmazott célokat az alábbi területekkel! Amely területtel kapcsolatban fogalmazott meg célt, húzza alá!

- Jövőkép megfogalmazása
- Célok megfogalmazása
- A célok eléréséhez vezető út felmérése
- Felelősségvállalás, felelős döntéshozatal
- Önállóság, autonómia, önálló munkaszervezés
- Saját tevékenységek önálló véghezvitele, megvalósítása, életszervezés
- Együttműködés, egymástól tanulás
- Időgazdálkodás
- Példaképek szerepe
- A tanulás élményként való megélése

7.GYAKORLAT

Rövid idő alatt hosszú utat járt be a saját életútja elemzésétől a pedagógiai célok megfogalmazásáig. Tekintse át ismét a gyakorlatokat, vizsgálja át az érzéseit, gondolatait, majd rögzítse őket az alábbi táblázat segítségével!

	
Kiemelések a képzési anyagból (amelyek megragadták a figyelmemet, elgondolkodtattak)	Reflexiók (kérdés, megjegyzés, egyetértés, ellentmondás, magyarázat, értékelés, eszembe jutott róla, stb.)



Ellenőrző feladat megoldása

1. Jelölje meg a WHO az életvezetési kompetenciák által meghatározott jelentését?

- a) az életeseményekkel való megküzdés
- b) a mindennapi élet kihívásainak és követelményeinek hatékony kezelése
- c) az én-hatékonyság működtetése

2. Válassza ki a kompetenciák elemeit tartalmazó listát!

- a) készségek, tudás, attitűd
- b) ismeret, cselekvés, alkalmazás
- c) ismeretek, képességek, attitűdök

3. Jelölje meg azt a kutatót, aki az önállóságot jelöli meg az életvezetési kompetenciák központi elemeként!

- a) Szilágyi Vilmos
- b) Kiss István
- c) Szilágyi Klára

4. Jelölje meg, melyik dimenzió része az önmenedzselés a Kiss féle készségcsoportok között!

- a) interperszonális készségek
- b) intraperszonális készségek
- c) egyik sem

5. Jelölje meg az én-hatékonyságot leíró állítást!

- a) Az én-hatékonyság a személyiség erőforrásokkal való gazdálkodásának képessége.
- b) Az én-hatékonyság kulcsa az önbizalom és az önmagába vetett hit.
- c) Egy önjelző rendszer, a problémamegoldások, a képességek alkalmazásának sikeressége, vagy sikertelensége kapcsán az egyén önértékelése, saját ítélete, visszajelzése.

6. Mely problémák jelezhetik az életvezetési készségek deficitjét? (többszörös választás)

- a) céltalanság
- b) szociális helyzet romlása
- c) sodródás
- d) bizalmatlanság a jövőben

7. Az életvezetés hány fő területét nevezete meg Szilágyi Vilmos?

- a) 5
- b) 6
- c) 7

8. Ez emberi érettség lényegi pontja az önállósodás, az önálló döntések meghozatala. Milyen következményekkel járhat ennek elmaradása? (többszörös választás)

- a) belső hatások által irányított élethelyzetek
- b) sorozatos kudarcok
- c) nem megfelelő pályaválasztás
- d) külső hatások által irányított élethelyzetek

SUPREM – SUCCESSFUL PREPARATION MODEL FOR SCHOOLS



2. SZELLEMI TERMÉK

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

Az 1. modul szerzője
(Életvezetési készségek és fejlesztési lehetőségeik
az iskolai oktatásban)

Qualitas T & G Tanácsadó és Szolgáltató

Kft.

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

