

# TANULÁS TÁMOGATÁSA

## NEM TANULÁSSAL

„Az iskola arra való, hogy az ember megtanuljon tanulni, hogy felébredjen tudásvágya, megismerje a jól végzett munka örömét, megízlelje az alkotás izgalmát, megtanulja szeretni, amit csinál, és megtalálja azt a munkát, amit szeretni fog.”

(Szent-Györgyi Albert)

### Osztályfőnököknek és pedagógusoknak

Megfelelő önismeret, segíti a tanuló önszabályozó tanulását. Önismeret segíthető kortárcsoporttal végzett csapatépítő játékaik keresztül.

#### United WAY:

*szakmai közösség kínál programokat iskoláknak, pedagógusoknak ingyenesen: oktatás, pénzügy és egészség területén:*



#### Hogyan tartsunk életben egy osztályt online:

<https://www.facebook.com/groups/2528849434014222/permalink/2677344935831337>

méltányos és fejleszthető értékelés lehetőségei:

<https://www.facebook.com/groups/2528849434014222/permalink/2699265446972619>

#### Végre együtt: játékgyűjtemény

[United Way Magyarország](#)

**BIZTIBUSZ** programjuk játékos formában sajátítja el a gyerekekkel a biztonságos hétköznaphoz szükséges ismereteket: Hogyan kérjen segítséget! Elsősegélynyújtási alapismeretek. Ingyenes pedagógus továbbképzés mellé egy komplett jól hasznosítható élő társasjátékot adnak, ahol a gyerekek a bábuk.

<http://www.unitedway.hu/tevekenysegek/oktatas/gyermekbiztonsag/>

Programjaik az oktatás területén:

- INNOMATE – VELÜNK ÉLETRE KELNEK AZ ÖTLETEK” – INNOVÁCIÓS PROGRAM KÖZÉPISKOLÁSOKNAK
- VEDD A KEZEDBE A JÖVŐ(DE)T!
- KÖNYVFORGATÓ PROGRAM AZ ÉRTŐ OLVASÁSÉRT
- OKOSHOP – PÉNZÜGYI MOTIVÁCIÓS PONTRENDSZER GYEREKEKNEK
- LIFECHANGER – PROGRAM A PÉNZÜGYI TUDATOSSÁGÉRT GYEREKEKNEK

## **BOLDOGSÁGÓRA program**

<https://boldogsagora.hu/>

A program 3-6 / 6-10 / 10-14 / 14-18 éves korosztály nyújt a tanév során olyan, az osztályfőnöki órákon alkalmazható önismeretfejlesztő gyakorlatokat, feladatokat, melyek segíti a gyerekek önismeretének fejlesztését.

innen letölthetők a munkafüzetek:

<https://www.scribd.com/search?query=boldogs%C3%A1g%C3%B3ra>



**POZITIVITY** társasjáték: <https://pozitivity.hu/>

A mentálfókusz honlapont több kiadvány és játék található a gyerkekek pozitív önképének megerősítésében.

<https://mentalfocus.hu/termekategoria/gyerekeknek/>

Én vagyok én munkafüzet én önismereti kártyák: önismeret fejlesztése osztályfőnöki órákon az önismeret segíti a tanulást és segíti a pályaválasztást

## **POZITÍV PEDAGÓGIA PEDAGÓGUSOKNAK**

gyakorlati eszköztár:

[https://pozitivpedagogia.hu/wp-content/uploads/2020/12/ppnp\\_gyakorlati\\_eskozta\\_r\\_pedagogusoknak.pdf](https://pozitivpedagogia.hu/wp-content/uploads/2020/12/ppnp_gyakorlati_eskozta_r_pedagogusoknak.pdf)

## **LÉLEKPILLANGÓ**

Önmaga és társainak megismerésére szolgáló játék, mely alkalmas egy segítő beszélgetés elkezdéshez, önismeretet, empátiát fejlesztő foglalkozáshoz.

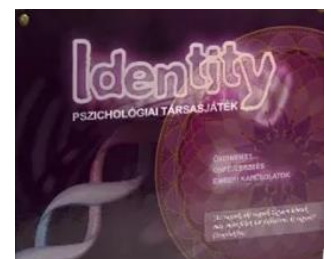
[https://www.gemklub.hu/lelekpillango-427?gclid=CjwKCAjw4c-ZBhAEEiwAZ105Rfm\\_H5IqaGuVVFLACdUgx274Krp-slguoHi2SxgBeFKwIlgiFdURIXoCoUMQAvD\\_BwE](https://www.gemklub.hu/lelekpillango-427?gclid=CjwKCAjw4c-ZBhAEEiwAZ105Rfm_H5IqaGuVVFLACdUgx274Krp-slguoHi2SxgBeFKwIlgiFdURIXoCoUMQAvD_BwE)



## **IDENTITY pszichológiai társasjáték**

kamaszoknak (és felnőtteknek)készült társasjáték, önismeretet mélyítő, önfejlesztő hatása van.

<https://tarsasjatekrendeles.hu/Identity-pszichologiai-tarsasjatek>



## MOODCARDS

8 éves kortól alkalmazható önismereti kártyák, ami inkább 7 osztályos kortól alkalmazható

A kártyák hátlapján az adott hangulatra vonatkozó kérdéseket tartalmaz, ami segíti az adott érzelm/hangulat értelmezését és egy pozitív megerősítést, ami segíti a feldolgozást.

innen letölthető:

<https://www.scribd.com/document/387753431/Andrea-Harrn-MoodCards-1-Fejtsd-meg-hangulataidat-erzelmeidet-es-legy-kiteljesedett-onmagad>



## **K.A.M.A.SZ.** (Rózsás Edina, Kántorné Nagy Éva)

<https://www.erkolcstant-tanitok.hu/wp-content/uploads/2016/02/kamasz.pdf>

## **K.A.M.A.SZ.**

*Káosz Agresszió Mászág Autonómia SZabadság*

### **Laborc utcai Általános Iskola belső innovációs anyaga**

*tartalom:*

- *pubertáskor általános jellemzése*
- *sajátos nevelési igényű, kamasz*

*Mentális retardáció*

*Tanulásban akadályozottság*

*A beszéd és beszédnyelv specifikus fejlődési rendellenességei*

*Az iskolai teljesítmény specifikus fejlődési rendellenességei*

*Pervazív fejlődési zavarok*

*A viselkedés és érzelmi-hangulati élet rendszerint gyermekkorban vagy serdülőkorban jelentkező zavarai*

*Hiperkinetikus zavarok*

*Magatartási zavarok*

*Kevert magatartás és emocionális zavar*

*Specifikus személyiségi rendellenességek*

*Az antiszociális személyiség*

- *kommunikáció, konfliktus*

*A játszmák*

*Konfliktuskezelő stratégiák*

*Konfliktusok az iskolában Konfliktuskezelő módszerek*

*Resztoratív konfliktuskezelés*

*Asszertív magatartás és viselkedés technikák*

*Agresszió, stressz hatása*

- *szokásrend, rituálék*

*szokásrend, rituálék szerepe*

- *játékgyűjtemény*



## Alma a fán – tanulás támogatása

fókuszban a tanulás támogatása Tempus közalapítvány kiadványa

[https://tka.hu/docs/palyazatok/alma\\_a\\_fan - fokuszban a tanulas tamogatasa 2014.pdf](https://tka.hu/docs/palyazatok/alma_a_fan_-_fokuszban_a_tanulas_tamogatasa_2014.pdf)

## KONSTRUKTÍV ÉLETVEZETÉS

### KOCKAKÖR – Mező Ferenc

A Kocka Kör Tehetséggondozó Kulturális Egyesület 1998-ban alakult a tudományok és/vagy a művészetek és/vagy a sport tehetségeinek támogatására.

[Dokumentumok / Docs – Kocka Kör \(kockakor.hu\)](http://dokumentumok/docs-kocka-koer-kockakor.hu)

### letölthető mesekönyv feladatokkal

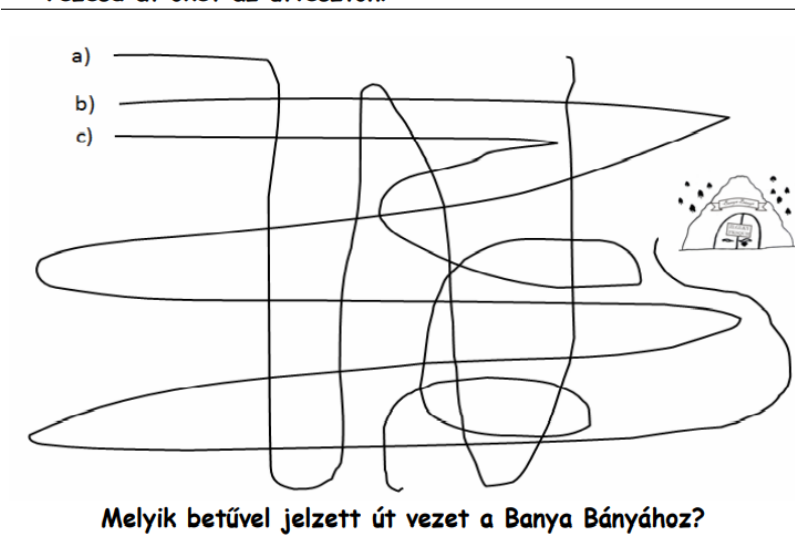
#### pl.: Csodabirodalom megmentése mese P

írta Pala Sándor (8 éves) Illusztráció: Pala Sándor (8 éves), Mező Lilla Dóra (13 éves)

#### A feladat

Réges régen egy messzi-messzi birodalomban volt egy lovag, aki azt a megbízást kapta, hogy menjen el a Csodabirodalomnak egy távoli szurdokába, a Sötét-szurdokba és űzze el a goblin királyt. Volt egy barátja: egy tüzet okádó sárkány, akit Tüzesnek hívtak. Ők ketten elindultak, hogy teljesítsék feladatukat. Először a Banya Bánya hegyéhez kellett eljutniuk, ahol egy varázskardot kellett megszerezniük.

#### Vezesd át őket az útvesztőn!



KÉPESSÉGFEJLESZTÉS DIGITÁLIS TANANYAGGAL Szerkesztette: Ildikó Pšenáková és Mező Ferenc [https://kockakor.hu/docs/KONYV\\_Bolond\\_Droid.pdf](https://kockakor.hu/docs/KONYV_Bolond_Droid.pdf)

## **KONELI-** konstruktív életvezetés intézményei:

### [Koneli](#)

Intézmény honlapján olvasható a Prof. Dr. Bábosik István (magyar -pedagógia - pszichológia) által kidolgozott tanulás támogatást megcélzó oktatási és nevelési módszer.

### [Iskolamodell, amely az életre készít fel \(elte.hu\)](#)

### [Konstruktív Iskola \(blog.hu\)](#)

## **EZERARCÚ ELME:**

*„tanulmánykötet a kognitív rendszerek jelentős hatással vannak a nyelvi folyamatokra, ezért nyelvfejlődéssel, nyelvfeldolgozással és nyelvi zavarokkal nem célszerű csak a nyelvből kiindulva foglalkozni. A nyelvi működést leginkább meghatározó nem nyelvi kognitív rendszerek az emlékezeti rendszerek.”*

### [Az ezerarcú elme \[Magyar Elektronikus Könyvtár - MEK-03738\] \(oszk.hu\)](#)

Kérdőívek önismerethez és pályaorientáció elősegítéshez

<https://palyaorientacio.nive.hu/kerdoivek>

tartalom:

#### **Általános iskolásoknak:**

Érdeklődési irányok kérdőív általános iskolásoknak (OFFLINE)

Foglalkozások világa

Képességek, készségek – általános iskolás, hosszú változat

Szabadidőmérleg – általános iskolás, rövid változat

Tantárgyi érdeklődés - általános iskolás, rövid változat

Pályán maradunk

#### **Középiskolásoknak:**

Mennyire fontos számomra, hogy jól teljesítsek?

Beilleszkedési és Mobilitás Kérdőív Középiskolás, rövid változat

Képességek, készségek – pályakezdő, hosszú változat

Képességek, készségek – pályakezdő, rövid változat

Kompetenciaeltár – Pályakezdő változat

Mobilitás - pályakezdő, rövid változat

Mobilitás - pályakezdő

Szabadidőmérleg - középiskolás, rövid változat

Szakmai identitás – pályakezdő, rövid változat

Tantárgyi érdeklődés - középiskolás, rövid változat

Érdeklődési irányok kérdőív középiskolásoknak és felnőtteknek (OFFLINE)

Foglalkoztathatósági Skála – pályakezdő változat

## CSAPATÉPÍTŐ JÁTÉKOK gyűjteménye:

- **Rudas János: Delfi örökösei**

a csoportos játékok gyűjteménye és módszertani ajánlás a feladatok elvégzéséhez:  
letölthető:

<https://www.scribd.com/document/209578317/Rudas-Delfi-orokosei>

- **Rudas János: Javne örökösei**

letölthető:

<https://www.scribd.com/document/467650565/Rudas-Janos-Javne-orokosei-pdf>

- [https://fszk.hu/wp-content/uploads/2016/08/Diaktamogato\\_3.pdf](https://fszk.hu/wp-content/uploads/2016/08/Diaktamogato_3.pdf)

*tartalom:*

- *Ismerkedő, névtanuló játékok*
- *Csoportépítő játékok*
- *Kommunikációs játékok*
- *Mozgásos, frissítő játékok*
- *Ráhangelő, feszültségoldó játékok*

- <https://csaladinapkozi.weebly.com/uploads/2/1/2/3/21237836/106234098-jatekgyjtemeny-kepesssegek-szerint.pdf>

*tartalom:*

- **szociális készségek fejlesztése:**

*Társas kapcsolatok, játék, viselkedés, neveltségi szint, szokásismeret*

*Társas magatartás, közösségi szokások, együttműködési képességek*

*Erkölcsei megítélő képesség, udvariasság, érintkezési szokások, alkalmazkodás*

*Érzelmek, motivációk, beállítódás, akarat meggyógyulás*

- értelmi képességek fejlesztése
- verbális képességek fejlesztése
- testi képességek fejlesztése

- **TANULJ MÁSKÉPP MŰHELY:** <http://www.tanuljmaskepp.hu/szuper-onismereti-jatekok/>
- **MODERNISKOLA:** <https://moderniskola.hu/2018/08/kommunikacios-csapatepito-es-onismereti-jatekok-az-evkezdesre/>
- **JÁTÉKGYŰJTEMÉNY 2. RÉSZ - SZEMÉLYISÉGFEJLESZTŐ, DROG- ÉS ALKOHOLMEGELŐZŐ PROGRAMHOZ ÓVODÁSKORÚ GYEREKEK SZÁMÁRA**  
<https://folyoiratok.oh.gov.hu/uj-koznevelas/jatekgyujtemeny-2-resz-szemelyisegfejleszto-drog-es-alkoholmegelozo-programhoz>
- **KOMPLEX ISKOLAI BŰNMEGELŐZÉSI PROGRAM HALLÁSSÉRÜLT GYERMEKEK SZÁMÁRA**  
<http://www.nagyothallo.info.hu/smart/jatekgyujtemeny.pdf>
- **KONFLIKTUSKEZELÉS AZ ISKOLÁBAN**  
[http://acta.bibl.u-szeged.hu/56939/1/modszertani\\_058\\_003\\_027-034.pdf](http://acta.bibl.u-szeged.hu/56939/1/modszertani_058_003_027-034.pdf)

## **legkedveltebb játékok:**

### **EMBER - HÁZ – FÖLDRENGÉS**

A diákok hármass párokat alkotnak. Ketten egymással szemben állva összeillesztik a tenyerüket, ez a ház. Kettejük között a ház lakója, az ember. Egy játékosnak ki kell maradnia, ő indítja a játékot.

EMBER szóra előbújnak a lakók, és gyorsan keresnek egy másik házat maguknak

HÁZ szóra a házakat alkotó játékosoknak kell egy másik lakó fölé beállniuk.

FÖLDRENGÉS szóra mindenki megmozdul és új helyet keres magának, ez lehet a korábbi szerepével megegyező vagy attól eltérő is.

Bármelyik szót választja, a kimaradt játékos is megpróbál elfoglalni egy helyet, mindig kimarad egy játékos, aki elindítja következő mozgást aszerint, melyik szót választja.

### **SZÉKFOGLALÓK:**

Körben ülünk, egy kivétellel és egy szék kivételével.

mindenki kap egy nevet: **APA/ANYA/GYEREK/**

a gyerekek aszerint állnak, fel milyen „nevet” használnak, pl: apaválság van, akkor az apák cserélnek helyet, a családválság esetében mindenkinek helyet kell cserélnie.

### **FORGÓSZÉL FUJJON ARRA, aki**

„Forgószél fújjon arra, aki...” kezdetű mondatot, és gyorsan befejeznie egy olyan tulajdonsággal vagy jellemzéssel, ami rá is igaz.

Amint elhangzik a mondat, mindazok, akikre igaz az állítás, felállnak és új helyet keresnek maguknak, miközben a mondat kitalálója is megpróbál elfoglalni egy helyet. Aki kimarad, az mondja a következő jellemzőt.

Szabály mindkettő esetében: nem lehet a mellette ülő székre leülnie.

### **EZ A SZÉK ASZ ENYÉM**

Körben ülnek minden szék marad, egy vki. a kör közepére áll: cél, hogy mihamarabb le tudjon ülni.

szabály: jobbra haladva lehet menni és a mellette lévő székre leülni – ez a szék az enyém felkiáltással.

Az kezd, aki mellett üresen áll a szék. Csak három játékos teheti ezt meg jobbra haladva, ezt követően csak azt mondhatja, amivel korábban is élhet, nem kell kivánnia a három alkalmat: ez a szék XY-né, akinek így oda kell ülnie. Cél a dinamikus figyelemkoncentráció fenntartása.

## **MENJÜNK MEDVÉT VADÁSZNI!**

különösen az alsó tagozaton kedvelt mondóka  
koncentrációs képességének, memória fejlesztése

A mondóka és a bemutatott mozdulatsorok elsajátítása során a gyerekek szellemileg és fizikailag is megmozgathatók.

A mondókát nem csak mondjuk, elmutogatjuk.

Menjünk medvét vadászni?

Menjünk medvét vadászni!

Induljunk!

Ninini!

Mit látok?

Itt egy híd!

Keljünk át!

~mutatjuk a mozdulatot~

Erdő.

Mocsár.

Sásos.

Hegy.

Barlang.

Egy nedves orr, két szem, két nagy szőrös fül...

ááá, egy medve!

**Szaladjunk!**

(visszafelé kell mondani az útirányt)

Vissza a barlangból, le a hegyről, át a sásoson, mocsáron és az erdőn, ugyanazokkal a mozdulatokkal.

Megmenekültünk!



### CSAPATÉPTÉS, osztályközösséget megalapozó tréning.

Helyszín: nagyobb terem (lehet az osztályterem is, így az elkészült munkákat a nap során ki lehet helyezni, ami egyben képezheti az osztálytermi dekorációt - az osztály személyes terének kijelölését) és az udvar.

időtartam	feladat	a feladat célja	feladat leírása	munkaszervezés	eszközök
8.00- 10.00	<b>megérkezés</b>	ráhangelődés napra	A csoport/osztály tagjai megérkeznek a teremben lévő székekkel kört alkotunk. Mindenki megáll a szék előtt és mond egy szót, ami az aktuális lelkiállapotára jellemző, hogy érzi magát, hogyan érkezett meg.	csoportos	székek
	<b>Ki vagyok én?</b>	nevek tanulása	Leülnek körben, mindenkinek az lesz a feladata, hogy a nevét felírja egy lapra, ahogy szeretné, hogy a csoport/osztály tagjai a későbbiekben szólítsák. A feladat második része, hogy egy tevékenységet is választ a nevéhez, amit el is mutogat: pl.: Anna almát rág, Anna ananászt arat, ami jellemző rá és megkönnyíti a nevének megjegyzését. Amikor mindenki kész felállnak, és sorban mindenki elmondja a nevét, úgy hogy elismétli az előtte elhangzottakat és hozzá teszi a mozdulatot is. pl.: Anna ananászt arat, Eszter eleven ma stb.	egyéni/csoportos	névkártya lapok, aminek az egyik oldala felragasztható a ruhára.
	<b>bemutakozó címer</b>	csoporttagok megismerjék egymást	A címersablon megtöltése tartalommal. Ki vagyok én? Család, nevem története hobby, kedvenc étel, jövőbeli tervek és egy mottó megfogalmazása, ami jellemző rá. A csoport előtt bemutatása, egy közös falra való kihelyezése.	egyéni/csoportos	címerek, rajzeszközök
szünet					

időtartam	feladat	a feladat célja	feladat leírása	munkaszervezés	eszközök
10.15-11.30	<b>csoportok alkotása</b>	a csoport tagjainak megismerése	Csoportok alkotása a térben (lehet a szabad levegőn is) szempontok szerint: hajszín, lakóhely, születési hónap, kedvenc étel, ami szabadon bővíthető a csoport ötletei alapján.	csoportos	-
	<b>körben háttal</b>	együtműködési képesség fejlesztése: csoportalkotás	Mindenki kap egy jelet a hátára, beszélni nem lehet, de meg kell találni a csoportot a közös jel alapján. (p.:I - / * + )	csoportos	öntapadós cetlik
	<b>egymással szemben</b>	együtműködési képesség fejlesztése	Az előző feladatban alkotott csoportok leülnek és kettéválnak. Leülnek ketten egymással szemben. A feladatuk: rajzoljanak valamit (bármit, de ne legyen túl bonyolult) a lapra, az idő letelte után (5 perc), el kell mondaniuk, le kell írniuk amit rajzoltak, úgy, hogy a velük szemben ülő fél ne lássa a rajzukat. Amikor mindketten készen vannak megnézik mennyire sikerült egymásra hangolódniuk és lerajzolni szavak után, a másik alkotását-mennyire hasonlít egymáshoz a két rajz.	két- két fő	papírlap, íróeszköz
	<b>gubanc</b>		A csoporttagoknak meg kell fogni egymás kezét és fokozatosan egymás kezei alatt átbújva minél közelebb kerülnek egymáshoz. A feladat második része, ki kell gubancolniuk magukat, úgy hogy nem engedik el egymás kezét.	csoportos	-
	<b>sorlác</b>		Amikor sikerült kigubancolniuk egymást, akkor maradnak körben és kapnak egy hullahopp karikát, amit át kell vezetniük egymáson, úgy hogy nem szabad a kezüket elengedniük.	csoportos	hullahopp karika

szünet					
időtartam	feladat	a feladat célja	feladat leírása	munkaszervezés	eszközök
12.30-15.00	<b>Milyen energiaszinten vagy most?</b>	csoporthozzászólás fejlesztése	Soralkotás energiaszint alapján, amit százalékos formában mondanak és sorba rendezik egymást a legmagasabbtól a legalacsonyabb felé. Ezt követően bekötjük a szemüket, a legnagyobb energiaszinttel rendelkezőnek az lesz a feladata, hogy kivezesse az épületből úgy a sort, hogy a diákok mindkét kezükkel fogják az előttük álló vállát. Az elől haladó instruálhatja a csoportot: pl.: lépcső, gödör, jobbra, stb., amit tovább kell adni. A feladatot követően megbeszéljük ki hogyan érezte magát a feladatvégzés közben. Ki adta tovább, és ki nem az információt?	csoport	sálak
	<b>szoboralkotás</b>		Minden diák kap 4 számmal jelzett matricát, amit fel kell ragasztania a kezeire és lábaira. A feladat a számoknak meg kell érinteniük egymást és abban a pozícióban kell maradniuk (egymás utáni számok kerüljenek egy személyhez. pl.: 1-5 /2-9 stb.), így összegabalyodnak egy embercsoport jön létre (hasonlít a Twisterhez).	kiscsoportos	öntapadós cetlik 4 db/személy
	<b>Két kör zene.</b>		A csoportnak/osztálynak két körben kell elhelyezkednie egymással szemben, zenére a belső kör és a külső ellentétes irányban indul el, amikor a zene megáll, akkor a csoportvezető által mondott instrukciót végre kell hajtani: Külön instrukció nem hangzik el, nekik kell rájönniük, hogyan segítik egymást. jobb kéz érinti a bal kezét / jobb váll érinti a bal vállat jobb térd érinti a jobb vállat / jobb kéz érinti a bal fület	csoportos	zenelejátszó, dinamikus zene

szünet					
időtartam	feladat	a feladat célja	feladat leírása	munkaszervezés	eszközök
15.15-18.00	<b>Hogyan érzed most magad?</b>	ráhangelődés a következő feladatra	A csoport/osztály tagjai körben állnak és az aktuális hangulatukat kell kifejezniük: zeneszám, hasonlat: Úgy érzem magam, mint..... Nem sorban haladunk, hanem szabadon választják ki egymást labda dobálással.	csoportos	labda
	<b>csoportjáték</b>	csoportkohézió növelése	Több csoportot kell alkotniuk, ez nem szabadon választott: lehet pl.: színekártyák húzásával. Feladat: egy - egy téma megjelentése, aminek megoldására 40 percet kapnak, amit a csoport előtt előadnak: <ul style="list-style-type: none"> <li>• elkéstem az órától,</li> <li>• nem jó terembe léptem be az órára,</li> <li>• beleharaptam a szendvicsembe az órán,</li> <li>• intőt kaptam</li> </ul> Különböző zenei stílusokban kell előadniuk: country, opera, rap, népzene A témát és a zenei stílus külön húzzák ki egy zsákból. A feladatot nehezíti, hogy be kell építeniük a mondataikba a következő szavakat: duzzasztógát, céklaleves, péklapát, harisnya, lúdtalp, fültőmirigy, herbárium.	kiscsoportos	témakártyák, zsák
	<b>zárókör</b>	A nap zárása.	A csoporttagok négyen ülnek össze, egy fő mindig hátat fordítva ül le a csoportban, a többieknek az a feladata, hogy elmondják neki, hogy mit gondolnak róla az eltelt nap után, csak pozitívan lehet nyilatkozni.	kiscsoportos	-
			Kört alkotnak és most is mindenki elmondja hogyan érezte magát a napon.	egyéni	-