

# Önértékelés fejlesztése

Almássy-Földváry

Zsófia

Almássy-Földváry Zsófia küldte be 2024. 06. 25., k - 20:27 időpontban

Terv típusa

Óraterv

Bővebb szakterület

Egészségügy, jólét, szociális szakmák

Témakör, tanulási terület

Önértékelés, önkép, reziliencia

Szakmai tantárgy(ak)

Pszichológia

Évfolyam

9. évfolyam

10. évfolyam

Tanulási, fejlesztési célok

A diákok önismeretének és önértékelésének fejlesztése, az önbizalom növelése. A reális és a vágyott énkép összevetése.

Szükséges eszközök

okostelefon, dixit kártyák, mood card, önértékelési teszt

Bevezető rész, előkészítés

Óraterv vizuális elkészítése, a pszichológiai foglalkozáson használt eszközök előkészítése, segédanyag nyomtatása.

1. Hogy érzi magát? Mood card választása.

Megvalósítás részletes tervezése

1. Önismereti kérdőív kitöltése, kiértékelése, átbeszélése.
2. Önértékelési technikák játékos megismerése. Erősségek feltérképezése. Reális és vágyott énkép összevetése.
3. Önbizalumnövelő játékok pl.: "Készíts listát az eredményeidről!"
4. Szófelhő készítés az erősségekről és gyengeségekről. Ami jellemzi a személyt.
5. Dixit kártya választás: Hogy látod magad?

Tananyagkészítéshez és az órai munkához használt alkalmazás

Google Forms

Wordart

OneNote

Canva

Értékelési terv

1. Összegzés és reflektálás.
2. Útravaló kiadása átbeszélése.

Feladatok

OneNote alkalmazással hálanapló készítése.