

# Önértékelés fejlesztése

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

## **Terv típusa**

Óraterv

## **Szektor**

Egészségügy és jólét

## **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

## **Az óra / projekt bevezető része, előkészítése**

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

1. Hogy érzi magát? Mood card választása.

## **Az óra / projekt megvalósítása**

1. Önismereti kérdőív kitöltése, kiértékelése, átbeszélése.
2. Önértékelési technikák játékos megismerése. Erősségek feltérképezése. Reális és vágyott énkép összevetése.
3. Önbizalomnövelő játékok pl.: "Készíts listát az eredményeidről!"

4. Szófelhő készítés az erősségekről és gyengeségekről. Ami jellemzi a személyt.
5. Dixit kártya választás: Hogy látod magad?

### **Tananyag készítéséhez használt alkalmazás**

Google Forms

Wordart

OneNote

Canva

### **Értékelési terv**

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

### **Házi feladat, projektfeladat**

OneNote alkalmazással hálanapló készítése.